

NO TE MATES

Ensayo sobre el suicidio en Aguascalientes

Una reflexión sobre las redes sociales, el entorno y la urgencia de acompañarnos

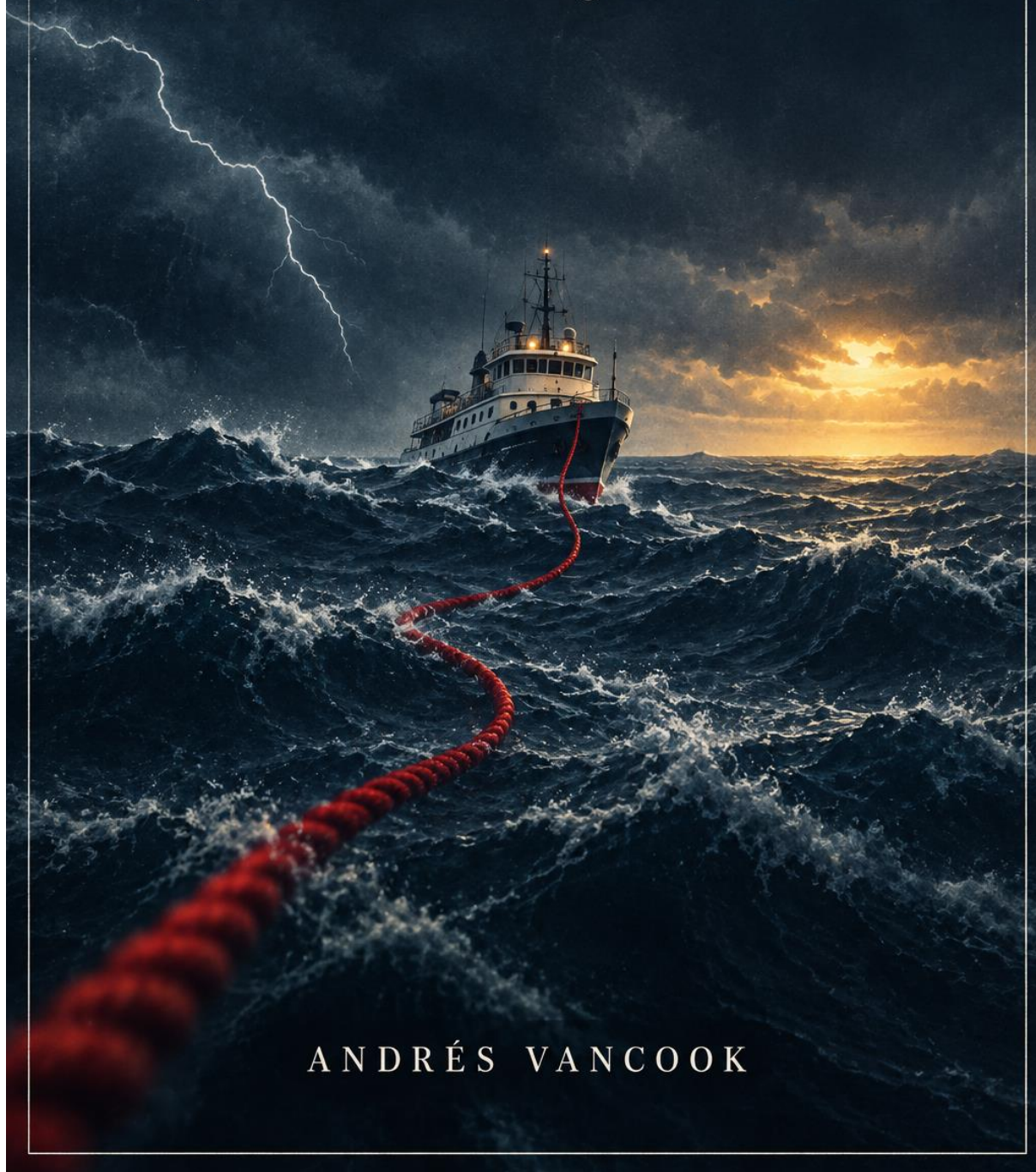
ANDRÉS VANCOOK

Versión corregida y editada

— ENSAYO —

NO TE MATES

Ensayo sobre el suicidio en Aguascalientes, México



ANDRÉS VANCOOK

Antes de comenzar

Si estás en peligro inmediato: llama al 911. En México, la Línea de la Vida ofrece atención gratuita y confidencial las 24 horas, los 365 días del año, en el 800 911 2000. También puedes acudir a urgencias o pedir a una persona de confianza que permanezca contigo. Este ensayo no sustituye la atención profesional.

Este texto aborda el suicidio con una intención preventiva. No pretende ofrecer diagnósticos ni atribuir el fenómeno a una sola causa. El suicidio es complejo y puede relacionarse con factores psicológicos, sociales, familiares, económicos, médicos y culturales. Hablar con responsabilidad implica evitar explicaciones absolutas, escuchar sin juzgar y acercar ayuda oportuna.

Urgente

Durante más de tres años he investigado y conversado sobre el suicidio en Aguascalientes. Lo he hecho como comunicador, como observador de la vida pública y también como una persona consciente del poder que ejercen las redes sociales sobre nuestras emociones. En ese recorrido he hablado con especialistas y psicólogos involucrados en la atención de este problema. No siempre coincidimos en la importancia que atribuyo a ciertos factores, pero esas diferencias me han convencido de algo: necesitamos ampliar la conversación sin reemplazar la evidencia ni el conocimiento profesional.

Las cifras y, sobre todo, las historias detrás de ellas exigen atención. El suicidio puede afectar a personas de distintas edades y condiciones. Por eso no basta con reaccionar cuando la crisis ya alcanzó su punto más grave. La prevención comienza antes: en la casa, la escuela, el trabajo, los servicios de salud, los medios y cada espacio en el que alguien puede sentirse visto o abandonado.

Este ensayo propone tres frentes para la reflexión: las redes sociales, la calidad de nuestro entorno —incluida el agua como una hipótesis que requeriría investigación científica— y los mensajes que escuchamos. No los presento como causas demostradas ni como explicaciones únicas. Los planteo como preguntas que una sociedad preocupada por su salud mental tiene derecho a formular y la obligación de estudiar con rigor.

1. Las redes sociales electrónicas

Las redes sociales no sólo pueden generar hábitos compulsivos; también desdibujan la frontera entre la realidad y la representación. Creemos conocer a las personas que vemos en una pantalla y reaccionamos ante ellas con emociones auténticas. La empatía, el enamoramiento y la alegría conviven allí con la humillación, el miedo, la ira, el rencor y la tristeza.

No hablamos de una sola emoción ni de una plataforma aislada. Hablamos de una extensión permanente de la vida cotidiana, accesible desde la casa, la escuela, el trabajo o la calle. En ese espacio cualquiera puede opinar sobre otros detrás de una máscara, un perfil falso o una versión cuidadosamente editada de sí mismo. También cualquiera puede ser engrandecido durante unas horas o reducido por una multitud que quizá ni siquiera conoce su historia.

El linchamiento digital puede afectar a figuras públicas, pero no se limita a ellas. Una persona acosada, acusada o juzgada por voces anónimas puede sentir que no existe un lugar seguro. Ni siquiera se necesita una multitud: unos cuantos usuarios, perfiles duplicados y una motivación de rencor pueden producir la impresión de que todo el mundo participa en el ataque.

Pensemos en una mujer que compartió imágenes íntimas dentro de una relación de confianza. Tiempo después, alguien las distribuye sin su consentimiento. Cada reenvío amplía la agresión: amigos, compañeros, conocidos y sitios de internet convierten su intimidad en entretenimiento. La víctima puede sentirse expuesta, vigilada y juzgada. A la violencia inicial se suma entonces el aislamiento y, con él, el riesgo de que la vergüenza impuesta por otros se convierta en una condena interior.

Ante situaciones así, el acompañamiento debe ser inmediato. Escuchar, creerle a la víctima, evitar culpabilizarla, ayudarla a documentar la agresión y acercarla a apoyo psicológico y jurídico puede romper el vínculo entre el ataque virtual y la desesperación. No se trata de decirle que apague el teléfono y olvide el problema: se trata de recordarle, con acciones, que su vida es más grande que aquello que otros hicieron circular.

Las plataformas cambian y también lo hacen sus públicos, funciones y formas de violencia. Por eso sería imprudente afirmar que una red es siempre más peligrosa que otra. Todas pueden amplificar comparación, hostigamiento, desinformación o dependencia; todas pueden servir también para pedir ayuda y construir comunidad. El riesgo depende del uso, del contexto, de la vulnerabilidad de cada persona y de la respuesta de quienes la rodean.

2. El agua: una hipótesis que exige rigor

Hace algunos años visité una instalación de la empresa encargada del agua potable en Aguascalientes. Durante el recorrido, una simulación mostraba la profundidad creciente a la que se debía perforar para obtener el líquido. La experiencia me dejó una pregunta: ¿podría la composición del agua, o algún elemento del entorno físico, influir de manera indirecta en la salud de ciertas comunidades?

La pregunta es legítima; convertirla en conclusión sin estudios no lo sería. Con la información disponible en este manuscrito no puede afirmarse que el agua de Aguascalientes cause conductas suicidas ni que exista una relación directa entre la profundidad de los pozos, los minerales presentes y la distribución de los casos. Para sostener o descartar una asociación se necesitarían análisis de calidad del agua, estudios epidemiológicos, controles geográficos, evaluación de múltiples variables y revisión de especialistas independientes.

La distribución de los casos dentro de una ciudad puede estar relacionada con desigualdad, acceso a servicios de salud, violencia, consumo de sustancias, aislamiento, condiciones laborales, edad de la población y muchos otros factores. El hecho de que dos fenómenos coincidan en una zona no demuestra que uno cause al otro. Sin embargo, investigar la calidad del agua y transparentar sus procesos sigue siendo valioso por razones de salud pública.

Las autoridades y empresas responsables deberían ofrecer información clara, actualizada y comprensible sobre extracción, tratamiento, monitoreo y cumplimiento de normas. Lo mismo aplica al agua purificada y a los sistemas domésticos de filtración. Pedir controles de calidad no significa alimentar el miedo: significa exigir evidencia que permita tomar decisiones informadas.

Mi planteamiento, por tanto, no es una acusación. Es una invitación a que las instituciones académicas, sanitarias y ambientales estudien el entorno con metodología científica. Si una hipótesis no encuentra respaldo, debe descartarse; si aparece una señal verificable, debe investigarse. La prevención también requiere saber distinguir entre una inquietud razonable y una certeza que todavía no existe.

3. Lo que escuchamos

Como comunicador he trabajado durante años con sonido, música y formas de transmitir mensajes. Sé que una melodía puede despertar recuerdos, modificar el ánimo o intensificar una emoción. También sé que la exposición prolongada a sonidos extremos puede producir estrés y desorientación. Pero de ahí no se desprende que un género musical, una estación de radio o una canción provoquen por sí mismos una conducta suicida.

Lo importante es observar el conjunto de mensajes que una persona recibe y el modo en que esos mensajes dialogan con su estado emocional. Algunas letras romantizan el sufrimiento, la violencia o la autodestrucción; otras ofrecen consuelo, identidad y compañía. El efecto no es idéntico en todas las personas y debe analizarse sin censuras simplistas ni prejuicios culturales.

En una crisis, una frase repetida puede reforzar la desesperanza, mientras que una conversación honesta puede abrir una salida. Por eso quienes hacemos radio, video, periodismo, publicidad o contenido digital tenemos una responsabilidad: hablar del suicidio sin morbo, evitar presentar la muerte como solución, no reducir a una persona a su tragedia y acompañar la información con recursos de ayuda.

También las familias y amistades pueden prestar atención a cambios persistentes: aislamiento, despedidas inusuales, expresiones de desesperanza o la sensación de ser una carga. Ninguna señal debe utilizarse para etiquetar o diagnosticar, pero sí puede justificar una pregunta directa y compasiva: “¿Estás pensando en hacerte daño?”. Preguntar no introduce la idea; abre una puerta para escuchar y buscar apoyo.

Llegar a tiempo

Durante años esperé encontrar un texto capaz de explicar, con palabras sencillas, qué hacer frente a este problema. Al no encontrar exactamente lo que buscaba, decidí escribir estas páginas. No porque tenga todas las respuestas, sino porque el silencio tampoco las tiene.

Una persona en crisis no es un “zombi”, ni alguien que haya perdido su humanidad. Puede estar atravesando un dolor que ha estrechado su percepción hasta hacerle creer que no existen alternativas. Esa percepción puede cambiar con atención profesional, acompañamiento, tiempo y protección. La urgencia es real, pero también lo es la posibilidad de recuperación.

No necesitamos esperar a que alguien pronuncie las palabras perfectas. Podemos acercarnos, preguntar, escuchar sin discutir, retirar peligros inmediatos cuando sea posible y solicitar ayuda. No conviene prometer secreto si existe riesgo para la vida. Tampoco debemos dejar sola a la persona durante una crisis ni convertir su sufrimiento en un debate moral.

Ayuda disponible en México: Línea de la Vida: 800 911 2000, atención gratuita y confidencial las 24 horas, los 365 días del año. En una emergencia inmediata, llama al 911 o acude al servicio de urgencias más cercano.

Una conversación que debe continuar

Aguascalientes necesita investigación, prevención sostenida, servicios accesibles y una conversación pública que no estigmatice. Las redes sociales, el entorno y los contenidos que consumimos merecen estudio, pero ninguna hipótesis aislada debe desplazar la complejidad del problema ni la atención basada en evidencia.

Este ensayo queda abierto al debate y a la participación de profesionales. Su propósito no es dictar una causa, sino insistir en una responsabilidad compartida: mirar a quienes tenemos cerca, tomar en serio su dolor y acercar ayuda antes de que la desesperación parezca definitiva.

Si llegaste a estas páginas porque estás pensando en morir, detente un momento. No tienes que resolver hoy toda tu vida. Haz una sola cosa: llama, escribe o acércate a alguien. Permite que otra persona permanezca contigo mientras pasa la crisis. Tu dolor merece atención; tu historia todavía puede cambiar.

No te mates.

Por una sociedad que escuche, acompañe y llegue a tiempo.