Más Allá de Sobrevivir: Sugerencias para Supervivientes

Iris M. Bolton

1. Conozca que Ud. puede sobrevivir; tal vez puede pensar que no sea así, pero Ud. puede.

2. Luche con "por qué" esto pasa hasta que no necesita más saber "por qué" o hasta que USTED está satisfecho con respuestas parciales.

3. Dé se cuenta que se sentirá arrollado por la intensidad de sus sentimientos pero todos sus atentos son normales.

4. Cólera, culpa, confusión, olvidos son reacciones comunes. Usted no está loco. Ud. está en lamentos.

5. Dé se cuenta que Ud. puede sentir cólera apropiada a la gente, al mundo, a Dios, a Ud. mismo. Esto es normal expresarlo.

6. Usted puede sertirse culpable lo que piense que hizo o no hizo. Culpabilidad puede volverse en remordimientoa travez de perdón.

7. Tener pensamientos de suicidio es común. Esto no quiere decir que Ud. actue con estos pensamientos.

8. Recuerde de tomar cada momento o un día a cada tiempo.

9. Encuentre a alguien que está listo para escucharle con quien puede conpartir. Llame a alguien si necesita conversar.

10. No se averguence de llorar. Lágrimas pueden curar.

11. Dé se tiempo para curarse.

12. Recuerde, la decisión no fue suya. Nadie es el sola influencia en la vida de otra persona.

13. Suponga contratiempos. Si las emociones vuelven como maremotos, usted puede estar sufriendo una serie de penas, un momento no terminado.

14. Trate de olvidarse decisiones mayores.

15. Dése Ud. asimismo permiso para conseguir ayuda profesional.

16. Dése cuenta del dolor de su familia y amigos.

17. Sea paciente consigo mismo y otros que tal vez no entiendan.

18. Tenga limitaciones y aprenda a decir "no".

19. Alése de aquellos que quieran decirle cómo debe sentirse.

20. Sepa que hay grupos de soporte que pueden ser de mucha ayuda tales como Amigos Compasivos o grupos de Supervivientes de Suicidio. Si no hay, pida a alguien que forme un grupo.

21. Llame a su fé personal que le ayude a salirse de este problema.

22. Es común experimentar reacción física a su dolor, por ejemplo dolor de cabeza, pérdida de apetito, incapacidad de poder dormir.

23. La voluntad de reirse con otros y consigo mismo es curarse.

24. Déjese de sus preguntas, cólera, culpa, u otros sentimeintos hasta que Ud. pueda dejarlos que le abadonen. Abandonarlos no quiere decir olvidarse.

25. Dése cuenta que nunca será lomisto otra vez, pero Ud. puede supervivir e ir más allá de simplemente supervivir.

Reimpreso con permiso de Suicidio y sus Resultados (Dunne, McIntosh, Dunne-Maxim, Norton et al., 1987).