

“Hablemos de suicidio”

Escrito por Lova Lois para la prevención del suicidio

Ocultamos el llanto, tragamos lágrimas, ocultamos el grito, tapamos miradas, sonreímos por si acaso, ocultamos por si acaso, por si acaso nos miran, por si acaso nos juzgan. Dijimos estar bien porque nos educaron para dar y no para pedir ayuda. Ocultamos y callamos porque da vergüenza gritar “No puedo más”, tienes que justificar el estar mal. Ocultamos y ocultas y aún así los escuchas hablar, opinar, murmurar pero nadie te pregunta “¿Qué tal estás? ¿Te puedo ayudar?”

Ocultamos mientras todo el mundo parece saber lo que pasa y que haría en tu caso. Ocultas porque dicen que no estarás tan mal si puedes contarlo, “No lo hará, solo quiere atención, se lo está inventando”. Ocultamos siendo víctimas y prisioneros de la presión social, ocultamos las marcas mostrándonos fuertes e intactas, ocultamos por miedo a ver cómo el morbo hace más ruido que la señal de alarma. Ocultamos porque dicen que los trapos sucios se limpian en casa, ocultamos porque si me rompo no sirvo, porque exagero, porque no tengo motivos. Ocultamos y ocultamos tanto que nos aislamos, que te ocultaron, que te aislaste, que te aislaron. Ocultamos y te ocultaste tanto que hemos dejado de verte y por eso estoy y vivo por mostrarte, por mostrarme.

Vivo en cada una de las sombras que dejaste, en las que buscaste cobijo sin encontrarlo. Vives en mi recuerdo y desde que lo supe, cómo te sentías y lo que sufriste, vivo por mostrarte, vivo por mostrarme. Que gracias a tus sombras les diré a mis amigos que se muestren, les preguntaré a mis hijos qué les pasa y buscaremos ayuda hasta que el fuego por fin se apague. Hablaré con padres , madres, hijas, familiares con quien haga falta, leeré libros, iré a

terapia, a conferencias y a charlas. Buscaremos apoyo encontrando formas de aliviar el dolor informando y educando al entorno.

Ojalá estuvieses aquí para decirte que tus sombras, mis sombras, hoy son luz y no dejaré que se apaguen. Ojalá decirte que tus sombras nos ayudaron a detectar señales y problemas, que cuidaremos de las conversaciones y la palabra suicidio no será mas tabú. Brillarás en los ojos de otros y la salud será cobijo, por fin entenderemos que hablar de suicidio no lo promueve, lo previene, que todos estamos aquí por algo, que te ocultaste o te ocultaron pero a mostrarme me alentaste tú.

Salvemos vidas, alumbremos, seamos luz, hablemos de suicidio. Por otros pero sobre todo por nosotros, influyamos, eduquemos, alumbremos. Alumbremos el juicio, lo desconocido, el miedo. Seamos la luz de otros y la nuestra.

Hablemos de suicidio,
seamos luz con nuestras sombras,
hablemos de suicidio, seamos luz.

Lova Lois