

6.6. Inventario de Razones para Vivir (Reasons for Living Inventory, RFL)

Muchas personas han pensado en el suicidio por lo menos una vez. Otras nunca lo han considerado. Así, lo haya considerado usted o no, nos interesan las razones que usted tendría para no suicidarse, si es que la idea se le ocurriera o si alguien se lo sugiriera. En las siguientes páginas, hay razones que las personas a veces dan para no suicidarse. Quisiéramos saber cuán importante sería cada una de estas posibles razones para usted, en este momento, para no matarse. Por favor, anote esto en el blanco a mano derecha de cada pregunta.

A cada razón puede dársele importancia que varía del 1 (sin ninguna importancia) al 6 (de suma importancia). Si la razón no se aplica en su caso o si usted no cree que la oración sea cierta, es poco probable que la razón fuera importante para usted y por lo tanto debe asignarle un 1. Por favor, use todos los números disponibles para que no resulte que la mayoría de las respuestas estén sólo en el medio (2, 3, 4, 5) o sólo en los extremos (1, 6).

Detrás de cada frase ponga el número que indique la importancia que tiene cada razón para no quitarse la vida en su caso.

1 = Sin ninguna importancia (como razón para no quitarse la vida, o no aplica en mi caso, o no creo en esto en absoluto)

2 = De muy poca importancia

3 = De poca importancia

4 = De alguna importancia

5 = De mucha importancia

6 = De suma importancia (como razón para no quitarse la vida, o creo mucho en esto y es extremadamente importante)

Aun si usted nunca ha considerado quitarse la vida o si cree que nunca consideraría seriamente matarse, sigue siendo importante que usted le asigne un número a cada razón. En tal caso, asigne el número basándose en por qué el matarse no es o nunca sería una opción para usted

1. Soy responsable y estoy comprometido con mi familia
2. Creo poder aprender a adaptarme y a lidiar con mis problemas
3. Creo tener control sobre mi vida y mi destino
4. Deseo vivir
5. Creo que sólo Dios tiene derecho a quitar una vida
6. Le tengo miedo a la muerte
7. Mi familia podría pensar que no los quiero
8. No creo que las cosas lleguen a ponerse tan miserables e irremediables que prefiriera estar muerto
9. Mi familia depende de mí y me necesita
10. No quiero morir
11. Quiero ver a mis hijos crecer
12. La vida es lo único que tenemos y es mejor que no tener nada
13. Tengo planes para el futuro que me gustaría llevar a cabo
14. Por mal que me sienta, sé que no durará
15. Le tengo miedo a lo desconocido
16. Quiero a mi familia y disfruto de ellos demasiado para dejarlos
17. Quiero vivir todo lo que la vida ofrece y hay muchas experiencias que aún no he tenido y que quisiera tener
18. Temo que mi método de matarme no funcionaría
19. Yo mismo me aprecio lo suficiente para seguir viviendo
20. La vida es demasiado bella y preciada para ponerle fin
21. No sería justo dejar a mis hijos para que otros los cuiden
22. Creo poder encontrar otras soluciones a mis problemas
23. Tengo miedo de ir al infierno
24. Amo la vida

25. Soy demasiado estable para matarme
26. Soy un cobarde y no tengo la valentía para matarme
27. Mis creencias religiosas me lo prohíben
28. Podría tener un efecto perjudicial en mis hijos
29. Tengo curiosidad sobre lo que pasará en el futuro
30. Le dolería demasiado a mi familia y no quisiera hacerlos sufrir
31. Me preocupa lo que otros pensarían de mí
32. Creo que las cosas salen como convienen
33. No podría describir dónde, cuándo ni cómo lo haría
34. Lo considero inmoral
35. Todavía me quedan muchas cosas por hacer
36. Tengo la valentía de enfrentarme a la vida
37. Soy feliz y estoy a gusto con mi vida
38. Le tengo miedo al acto de matarme (el dolor, la sangre, la violencia)
39. Creo que con matarme no lograría ni resolvería nada
40. Tengo la esperanza de que las cosas mejorarán y el futuro será más feliz
41. La gente pensaría que soy débil y egoísta
42. Tengo un impulso innato de sobrevivir
43. No quisiera que la gente pensara que no tenía control sobre mi vida
44. Creo que puedo encontrar un propósito en la vida, una razón para vivir
45. Para qué apresurar la muerte
46. Soy tan inepto que mi método no funcionaría
47. No quisiera que mi familia se sintiera culpable después
48. No quiero que mi familia piense que soy egoísta o cobarde