

Daniela Ibacache Q. • Felipe Lecannelier A.

PREVENIR EL SUICIDIO

Por qué hablar salva vidas

DIANA

“La vida no es sino una continua sucesión
de oportunidades para sobrevivir”.

GABRIEL GARCÍA MÁRQUEZ

A José Antonio, cuyo destino sembró
—sin saber— mucho tiempo atrás
el camino a este libro.

Daniela

Índice

INTRODUCCIÓN

¿Por qué hablar de suicidio?	11
------------------------------	----

CAPÍTULO 1

El inicio del camino: Los primeros pasos para aprender a salvar vidas	17
¿De qué hablamos cuando hablamos de suicidio?	17
La crisis	20
La gota que derrama el vaso	24
¿Cuán extendido está el suicidio?	33
¿Hay factores que impactan en las cifras de suicidio?	35
¿Hemos avanzado algo en la prevención del suicidio?	41
¿Qué proponemos para evitar las muertes por suicidio?	42

CAPÍTULO 2

¡Alerta de suicidio!	47
Señales de peligro	47
Primeras señales de alerta para el suicidio	52
Señales generales de alerta	53
La relación con otros	53
Las rutinas	55
La imagen	57
El consumo de sustancias ilícitas o lícitas	59
La violencia	60
Señales específicas para el suicidio	62
Cuando la muerte se cuela en las formas de hablar	63
Nombrar la muerte	66
La búsqueda de formas para concretar el suicidio	67
La despedida	68
Autolesiones	69
Riesgo inminente	72
La importancia de preguntar	74

CAPÍTULO 3

Al borde del precipicio	83
¿Qué le pasa a una persona que piensa en morir?	83
¿Ser humano?	85
El poder de ser humano	91
El apego como antídoto del desamparo	96
Indefensión y desamparo	101
Una hipótesis sobre el suicidio (o cómo lo entendemos nosotros)	104

CAPÍTULO 4

Efecto suicidio: Cuando la muerte incomoda	109
¿Qué nos pasa a los demás con el suicidio?	109
Desmitificando el suicidio	111
La angustia de sentirnos responsables	119
Los sobrevivientes	123
El primer impacto	125
El después	129

CAPÍTULO 5

Salvando vidas: ¡Actuar es urgente!	133
Y ahora, ¿qué hacemos?	133
Los imprescindibles para la prevención del suicidio	134
¿Qué hacer para acompañar la crisis?	141
Espacios de prevención	144
La familia	145
La escuela	153
Otros espacios	164
Reflexiones finales	169
Referencias bibliográficas	171

¿Por qué hablar de suicidio?

“No pudiendo respirar, asfixiándose en mi yo,
imagino la muerte como un lugar donde no necesite
hacer tan horrorosos esfuerzos”.

ALEJANDRA PIZARNIK

Aunque nuestro pasado histórico está cargado de adversidades y sufrimientos, pareciera que estamos viviendo en un mundo moderno donde el bienestar emocional y la salud mental son cada vez más escasos. La situación es tan grave que algunos/as expertos/as han planteado que en las próximas décadas ya no van a existir personas sanas a nivel afectivo, mental y social. Hay que decirlo con todas sus letras: ¡estamos viviendo una epidemia de sufrimiento humano! Pero esta epidemia, a diferencia de otras epidemias históricas, tiene una característica que la hace aún más grave y peligrosa... es una epidemia oculta, silenciosa y negada. Es una experiencia que todos conocen y quizás han sentido, pero de la que pocos se atreven a hablar. Aquí yace la gran paradoja de nuestros sufrimientos modernos y es que mientras todos saben que saben, la gran mayoría prefiere ocultar y negar sus dificultades de salud mental. ¿Por qué? Porque sufrir sigue siendo un estigma que sitúa a muchas personas en una condición de ser “menos humanos”. Y de ahí que se prefiera ocultar, silenciar y disfrazar lo que se siente para no ser categorizado dentro del grupo de los “locos e insanos”.

Dentro de toda la amplia gama de los sufrimientos, existe una condición que ha sido de las más ocultas y prohibidas, y

es el suicidio. Esta experiencia nos provoca vivir un abanico de emociones, creencias y actos que terminan, casi siempre, siendo enterradas en el silencio de los que lo cometen, así como de las personas cercanas que lo sobreviven. Por eso, el sentido último de este libro es hacer un intento de sacar de las tinieblas del estigma la experiencia suicida, bajo el potente mensaje de que todos podemos salvar vidas.

En los últimos años, la necesidad de abordar el tema del suicidio se ha vuelto urgente. Las muertes por suicidio han aumentado y han traspasado el ámbito de lo privado para inundar el espacio público, provocando que la preocupación que ha movilizado a profesionales como nosotros, durante la última década al menos, se generalice. Las personas están decidiendo cada vez más quitarse la vida porque no pueden tolerar el nivel de sufrimiento que experimentan. Y esa verdad nos duele.

Existen distintas maneras de acercarse al fenómeno del suicidio. Podemos verlo desde las cifras, que son tan alarmantes que la Organización Mundial de la Salud lo declaró un problema de salud pública hace más de una década. También podemos abordarlo desde los diagnósticos de salud mental, pues el suicidio aparece ligado a muchas patologías, y hacer el intento de entenderlo desde ahí. Pero nosotros elegimos un camino diferente. Decidimos poner el foco en el sufrimiento. Apostamos por la experiencia de aquellos cuyo dolor no los deja respirar y para quienes la muerte aparece como la posibilidad de alivio. Hemos optado por humanizar el suicidio. Es decir, dejar de comprender las muertes por suicidio solamente como un número que crece y crece, o bajo la etiqueta de un trastorno psicológico o psiquiátrico. Lo que nos interesa es comprender y empatizar con la persona que hay detrás. Humanizar el suicidio implica reconocer al ser

humano, entender la historia de su sufrimiento, o sea, darle un contexto y comprender que esa persona fue mucho más que el último acto que terminó con su vida. Y, como dijimos en otro libro, todo esto es debido a que nada de lo humano nos es ajeno y el dolor de las personas nos debería importar si queremos construir un mundo más humanizado.

Bajo la conciencia de que prevenir el suicidio es un imperativo, este es un libro para que pensemos juntos un camino sobre cómo podemos anticiparlo y así salvar vidas. Porque reconocer que las personas sufren al nivel de querer suicidarse no sirve de nada si no hacemos algo para cambiar esa realidad. Así que también es un libro para que nos cuestionemos cómo construir un mundo en el que valga la pena vivir. Por lo tanto, es un libro para conocer, para aprender lo que se necesita saber sobre el suicidio y de ahí motivarnos a actuar. Para nosotros se trata de una invitación a la acción, a que juntos formemos una comunidad que trabaje para que nadie sienta que está solo en medio de una tormenta que lo lleve elegir suicidarse. Porque el saber sin acción es vacío, así que esperamos que la lectura los movilice, desde la vereda de cada uno, a hacer algo.

Nuestra intención es que nos acompañen en un recorrido que permita, poco a poco, acercarnos al fenómeno del suicidio y comprenderlo, para saber cómo prevenirlo. Se trata de un camino progresivo, donde haremos cinco paradas. Es decir, cinco capítulos, donde en el primero comenzaremos por dar contexto a la conducta suicida, estableciendo el marco articulador desde donde vamos a comprender la urgencia de informarnos y hablar sobre suicidio. Vamos a definir qué entendemos por conducta suicida y crisis suicida, además de describir cuál es la situación actual en el mundo. En el segundo capítulo, la invitación es a revisar las señales que nos pueden dar las alertas de que una persona puede estar atravesando una

crisis suicida. Porque sí, hay señales que nos pueden orientar, aunque no seamos conscientes de ellas. También hablaremos sobre la importancia de abordar el tema directamente cuando detectamos señales de alerta y preguntar: “¿Has pensado en suicidarte?”. En el tercer capítulo, nos sumergiremos en la experiencia de quienes piensan en el suicidio como una solución permanente a un sufrimiento que puede ser transitorio. Esto tiene el propósito de tratar de comprender la profundidad de ese sufrimiento, pero también de conectar con ese dolor. Después, en el cuarto capítulo, vamos a invitarlos a mirar hacia su interior, pues nos preguntaremos qué nos pasa a los demás con el suicidio. Abordaremos la experiencia de quienes acompañamos a las personas en crisis suicida, desde lo profesional y —sobre todo— desde lo cotidiano. Pensaremos en los mitos que interfieren con la acción, los miedos que despierta el suicidio y recorreremos también la experiencia de quienes han sobrevivido a la muerte por suicidio de alguien cercano. Finalmente, en la última parada, les mostraremos cómo podemos actuar, qué estrategias han probado ser efectivas y cómo involucrarnos activamente en la tarea de prevenir el suicidio. Porque ese es fundamentalmente el propósito del libro: La esperanza de que lo que les entregue se transforme en acciones que salven vidas.

Muchas personas creen que para prevenir el suicidio hay que ser un profesional súper especializado, pero están equivocadas. Lo que salva vidas es el interés genuino por el sufrimiento del otro y la capacidad de conectar y de acompañar. No la formación profesional especializada. Porque la capacidad de mostrarle a alguien que está pensando en el suicidio que no está solo tiene más que ver con nuestra humanidad que con la teoría. Por eso este libro es para todos. Está pensado para que cualquier persona pueda ayudar a salvar vidas. O, al menos,

todos los que estén dispuestos a sostener el dolor ajeno para mostrar una salida. No es un manual para profesionales de salud mental, porque de esos hay muchos. Es una propuesta concreta para público general. Nuestra intención es que cada vez seamos más los que nos comprometamos con la tarea de prevenir el suicidio.

Detrás de estas páginas están las historias de muchos seres humanos que confiaron en nosotros para salir del abismo, nuestros pacientes, y de tantos colegas y compañeros de trabajo que —también— se comprometieron con la noble, pero difícil misión de intentar salvar vidas. Está la experiencia de años acompañando a comunidades y personas en duelo por suicidio, los sobrevivientes, y las muchas horas que hemos pasado pensando en el porqué del suicidio y enseñando a personas como ustedes, valientes, que se interesan por el tema y quieren contribuir a prevenirlo.

La prevención del suicidio es un diálogo abierto en el que todos tenemos algo que decir y —más importante— algo que hacer. Lo que nosotros nos proponemos a lo largo de estas páginas es darles las herramientas para unirse a esta ardua cruzada que nosotros emprendimos años atrás. Porque prevenir el suicidio es tarea de todos. Cualquier persona puede, desde su cotidianidad, contribuir a salvar vidas. Si lo pensamos, es responsabilidad de todos los seres humanos construir un mundo donde valga la pena seguir viviendo. Y el primer paso es derribar el tabú e informarnos. ¡Por eso, los invitamos a que hablemos de suicidio!

Daniela y Felipe