

Opinión

Hablar de suicidio puede salvar vidas



Carla Madariaga GJordan
Terapeuta Familiar

El sufrimiento de una persona puede ser tan brutal que lo único que se persigue es acabar con ese dolor, sin posibilidad de visualizar otras alternativas, la persona está totalmente devastada por el dolor que implica hacerle frente a la vida: la vida le duele y le angustia en forma agónica. Entonces, el suicidio pasa a transformarse en una salida definitiva para circunstancias que son transitorias, pero lamentablemente la persona se encuentra totalmente impedida de hacer este análisis.

Para los familiares que han perdido un miembro en estas trágicas condiciones, se abre una serie de interrogantes respecto de cómo se pudo haber evitado ese desenlace, cada cosa revisada con posterioridad se transforma en una estocada que no hace más que profundizar el dolor, pero que al mismo tiempo contribuye a la larga búsqueda de respuestas. Una mezcla de dolor por la pérdida del ser querido, culpa por no haber podido evitar los hechos y una profunda rabia hacia el ser querido por ser al mismo tiempo su propio homicida.

Una experiencia vital extremadamente compleja de integrar en todas sus dimensiones y si, además, le sumamos

a esto los elementos traumáticos que las circunstancias de la muerte en estas condiciones traen, hablamos entonces de un largo periplo de trabajo psicológico interno, el que puede llevar incluso años.

Por este motivo, es muy relevante enfatizar la importancia de educar a la población respecto a los factores de riesgo, o a los elementos que son indicadores de alarma y cómo tenemos que hacer frente a ellos.

Hablar de suicidio puede salvar vidas, contrario a lo que se piensa, el hablar del suicidio es un factor profundamente protector, porque nos abre a la posibilidad de transformarnos en agentes de cambio, y es importante destacar que no necesitamos ser un profesional del área de la salud mental para llegar al corazón de una persona en sufrimiento.

Siendo el suicidio algo tan complejo, evidentemente le tememos. Todo aquello que nos resulta difícil y que reviste tantas aristas de dolor, lo alejamos de nuestra órbita lo más posible, es una estrategia humana de defensa, si no lo vemos no existe y vivir con esa ilusión nos mantiene a salvo. Sin embargo, esta estrategia resulta peligrosa.

Entonces surge la pregunta: ¿cómo

hablamos de suicidio?

Explorar los sentimientos de un otro es en sí mismo todo un desafío para nuestra sociedad, dejar que las personas se expresen en libertad es algo que necesitamos entrenar, y la fórmula es sencilla: preguntar cómo te sientes, cómo ves tu vida, qué cosas son las que te motivan hacia el futuro, qué cosas te gustaría que fueran diferentes en tu vida y escuchar activamente la respuesta, siendo capaces de desplegar la genuina curiosidad por un otro.

Evitar la minimización y el enjuiciamiento, es una recomendación clave, puesto que no llevan más que la desautorización de los sentimientos de quien sufre, con el consecuente peligro del silenciamiento y la confirmación de que nadie podrá jamás nunca comprenderle.

Hablar del suicidio de manera humanizada es nuestra propuesta, sin dejar de ver que se habla de un sufrimiento humano extremo, tanto para quien circunda la idea de cometer suicidio como para los supervivientes. No olvidar que detrás de cada elemento susceptible de abordar, hay personas que están haciendo un gran esfuerzo por juntar sus pedazos y seguir adelante.