

10 de septiembre de 2021.

¿De qué hablamos cuando hablamos de prevenir el suicidio?

Hablamos de nuestra necesidad humana de hacer algo con lo que duele. Con nuestro deseo de tener control sobre lo que vivimos como incontrolable e impredecible. Los seres humanos morimos de múltiples formas, solo una tiene nombre propio.

Existen varios niveles de prevención, difícil abarcarlos a todos en pocas palabras. Elegimos un aspecto que es el que como sociedad aprendamos a tener una conversación difícil sobre suicidio.

¿Por qué hablar de suicidio?

Como sociedad tenemos miedo de hablar de este tema y creemos que si no se habla sucederá menos. Sin embargo, lo que realmente sucede, es que dejamos aún más solas a aquellas personas que están teniendo pensamientos suicidas y con menos recursos y habilidades a quienes podrían ayudarla. Si como sociedad hablamos sobre la muerte en general y el suicidio en particular, las familias y amigos pueden funcionar como red de apoyo y quienes están pensándolo pueden tomar ese modelo de diálogo para animarse a hablar sobre lo que les sucede.

Hace unos días alguien contó que una vez un joven le habló de su deseo de desaparecer, y la persona que lo escucho acudió a pedir ayuda y con quien se encontró le dijo que no era ella quien tenía que hacer algo, que eso le correspondía a los padres. Ese tipo de respuesta es la que cada vez tiene que suceder menos. No importa el vínculo que tengamos con quien nos dice algo o expresa algo que nos lleva al tema del suicidio, es en ese momento que tenemos la oportunidad de abrir un diálogo que lleve a recibir ayuda.

Quizás nuestra primera respuesta es de intenso miedo, nos paralizamos y pasamos a otro tema. La falsa creencia: “hablar de suicidio va a hacer más probable que lo haga”, más el terror que nos da el tema, pueden hacer que la evitación nos gane. Si eso nos pasa podemos remediarlo, unas horas después, un día después, vuelvo a retomar la conversación que no pude tener.

No minimicemos ninguna frase, u otro tipo de expresión que se refiera a dejar de vivir. No importa cuán cercano o lejano sea nuestro vínculo, todos podemos transformarnos en alguien que escucha y abre el camino a recibir la ayuda que la persona necesita. Podemos preguntarle por qué está pensando eso y ofrecerles nuestra ayuda y el acompañamiento para conseguir ayuda profesional.

¿Cuál es la mejor disposición para tener esta conversación?

Animémonos a hacer preguntas directas, a preguntar abiertamente sobre el método, el plan. Las respuestas a estas preguntas nos dan información valiosa. Autoregulemos nuestra respuesta emocional para poder quedarnos presentes en el diálogo. Evitemos dar consejos, decirle todas las cosas lindas que tiene por vivir, menospreciar sus problemas o su padecimiento. Podemos usar frases como: "lamento mucho que te sientas así", "me importas y estoy con vos", "te acompaño". No usemos la culpa como modo para que cambie de idea. Evitemos juzgar y criticar.

Suele ser útil tener la idea de que el suicidio es una solución que la persona encuentra para un problema. Esto nos puede ayudar a hacer preguntas abiertas sobre qué cosas le están pasando.

Preguntemos si alguien más sabe sobre lo que le está pasando. A quien llamaría o pediría ayuda. La idea es que quien tiene esta conversación no se quede solo, ni quede como un secreto. Abiertamente le tenemos que decir que se lo va a ayudar y que para eso tiene que aceptar dicha ayuda.

Algo que suele traer alivio, es contarle que hay tratamiento y que es posible sentirse mejor. Existe un protocolo de suicidio que el personal de salud mental conoce y sabe cuándo activar. Podemos acompañarlo a la guardia de salud mental del Hospital zonal, acercarnos a la salita de salud comunitaria de nuestro barrio o consultar el listado de psicólogos colegiados para pedir una primera entrevista y comenzar a conseguir la ayuda profesional que necesita.

Tener una conversación como esta no nos hace responsable de lo que luego suceda. Sí somos responsables de no dejar a la persona sola. Como comunidad tenemos que encontrar la forma de acompañar.

No siempre tenemos la oportunidad de estar, de escuchar. Muchas veces no salen palabras que hablen de lo que está pasando. Muchas veces llegamos tarde. Y en esos casos otro nivel de prevención se requiere y son las prácticas de postvención: se trata de acompañar a las familias y allegados que perdieron a un ser querido. Son muchos los afectados por estas muertes: los hermanos, madres, padres, hijos, amigos, compañeros, docentes, profesionales de salud mental y podríamos seguir nombrando. El dolor, la culpa, la vergüenza, el miedo son difíciles de transitar en soledad. Acompañar a quienes están afectados es fundamental.

Lic. M. Laura Sagardoyburu (MP 1173)
Lic. Carola Pechón (MP1490)

Colegio de Psicólogas y Psicólogos de la Zona Andina de Río Negro.