

OBERON

Dejar
de SUFRIR
o dejar
de VIVIR



La dualidad del

suicidio

ENRIQUE GALINDO BONILLA
FRANCISCO JOSÉ CELADA CAJAL



INTRODUCCIÓN.
RAZONES PARA
ESTE LIBRO

*Sé de los fantasmas que habitan en ti,
del pozo frío y oscuro del que no logras salir.*

—María Rozalén (cantautora)

Es común entre el género humano presentar ideas de muerte ante situaciones que no sabemos resolver adecuadamente o que nos sobrepasan. Nos sentimos cansados de los problemas y los acontecimientos de la vida, con deseos de abandonarlo todo. Incluso podemos llegar a pensar que las personas más cercanas estarían mejor sin nosotros. Estos pensamientos, incluido el hartazgo de vivir y la desesperanza, son un síntoma, pero solo eso. En realidad, no queremos morir, aunque haya momentos en los que no seamos capaces de ver otra salida posible, sino que lo que deseamos es no sufrir, apartar el dolor que se ha ido haciendo cada vez mayor hasta convertirse en insoportable. A veces, los acontecimientos de la vida nos ponen delante ideas de este tipo, pero son pensamientos que nos ofrecen una oportunidad de apostar por la vida y superarnos. Tal vez esas ideaciones sean una señal que nos avisa de que algo no funciona como quisiéramos y que es el momento de plantear un cambio de rumbo en nuestras vidas. Incluso puede ser que se trate de una crisis que nos avisa de que es necesario buscar los apoyos y la ayuda de otras personas.

Cuando no vemos una solución a nuestros problemas, puede que solo seamos capaces de percibir el conflicto y el sufrimiento que los acompaña, como una mancha que lo llena todo. Solo vemos la mancha y no lo que se encuentra alrededor, mucho más amplio y rico en imágenes y experiencias de todo tipo, incluidos momentos positivos y agradables. Si ampliamos el foco, además de la mancha-problema, podremos advertir que existen cuantiosos motivos para vivir que nos alejan del sufrimiento o lo alivian en parte.

Emulando la novela de Jay Ashe y su posterior serie *Por trece razones*, en la que la protagonista, Hannah Bakern, responsabiliza de su suicidio a trece personas, vamos a exponer el mismo número de razones, pero serán doce más una, ya que son muchas más las que incitan a la vida y nos ponen sobre la mesa una realidad acerca de la que todavía se guarda silencio. La novela de Ashe puede servirnos para reflexionar sobre si las razones a las que alude la protagonista son realistas o está empleando su muerte autoinfligida como una forma de venganza. Vamos a plantear y ofrecer razones para leer este libro y que, en lugar de tomar decisiones impulsivas, sin la debida información, podamos ser plenamente conscientes de que es necesario llegar a tener un punto de vista claro y cercano que pueda ayudar a la prevención del suicidio.

El suicidio alcanza unas cifras terribles, consideradas un problema de salud pública además de social a nivel mundial. La importancia de los números que expongamos es que son realmente personas en sufrimiento, familiares y allegadas. La Organización Mundial de la Salud (OMS) lo ha señalado como un tema primordial para el que ha diseñado acciones basadas en líneas claras de prevención e intervención.

Las razones, enumeradas, son las siguientes:

1. La gravedad del problema, que se eleva a cotas de pandemia, indica que en España hay cerca de 4000 muertes por esta causa al año. El triple que en accidentes de tráfico y más de setenta veces que por violencia contra las mujeres. En el mundo se producen más de un millón de muertes al año por suicidio, uno cada cuarenta segundos, muchas más que las causadas por todas las guerras juntas que están en activo.
2. La existencia y generalización de numerosos mitos (falsos, por supuesto) causa que se ignoren los factores de riesgo y las señales de alarma que permitirían prevenir muertes por suicidio.
3. La existencia de estigmas y tabúes imponen un código de silencio. Incluso el hecho de pensar en la muerte queda oculto bajo un velo de vergüenza que dificulta pedir ayuda cuando se tienen problemas. ¡Ese silencio mata!
4. La creencia errónea de que el suicidio es un asunto del ámbito privado, un problema doméstico que es mejor que se quede en casa. Lo mismo que ocurría hace más de veinte años con el tema de las mujeres asesinadas por violencia machista. O, a lo sumo: ¿para qué hablar de ello si se trata de una elección personal? Cuando la realidad es que una persona con problemas de salud mental, circunstancias de vida adversas o sin habilidades de afrontamiento de los problemas, no es libre para tomar decisiones.
5. No es lo mismo pensar en la muerte como una salida que cometer un acto sin retorno. Ni siquiera las emociones y los pensamientos son lo mismo que la realidad.

6. Ciertamente, nadie quiere morir, sino dejar de sufrir.
7. Algo fracasa en ciertas personas para que el instinto de supervivencia con que contamos los seres vivos falle. Y en ello tiene algo que ver la forma aprendida que tenemos de interpretar lo que nos sucede o que es fruto de una experiencia negativa.
8. Por graves que sean los problemas o los actos que una persona haya realizado, nada justifica que se condene a muerte y se ejecute a sí misma.
9. La forma en que se produce y propaga la información puede producir un efecto imitativo o ser protector. A ello contribuyen la forma en la que se dan noticias en los medios de comunicación, que pasan del absoluto silencio al más crudo sensacionalismo. Tanto una actitud como la otra son negativas para la prevención del suicidio.
10. Porque el derecho a la vida es un derecho fundamental y un porqué para vivir. La vida tiene sentido y podemos encontrar nuestro propio sentido a la vida.
11. El suicidio se puede prevenir. Existen programas y recursos a nivel mundial, nacional y regional. Existen técnicas que se pueden aprender y aplicar. La labor preventiva, además de una cuestión profesional, puede realizarla cualquier persona con un poco de formación.
12. Merecemos vivir la vida dignamente y nadie se merece nuestra muerte.

Una más: Porque, si no ahora, ¿cuándo?

Todo ello para conseguir el fin último de este libro, que no es otro que salvar vidas. Dice un aforismo del Talmud «quien salva una vida, salva el mundo entero».

A veces, la vida a salvar es la propia vida.

¿LO QUE QUIERES ES MORIR O DEJAR DE SUFRIR?