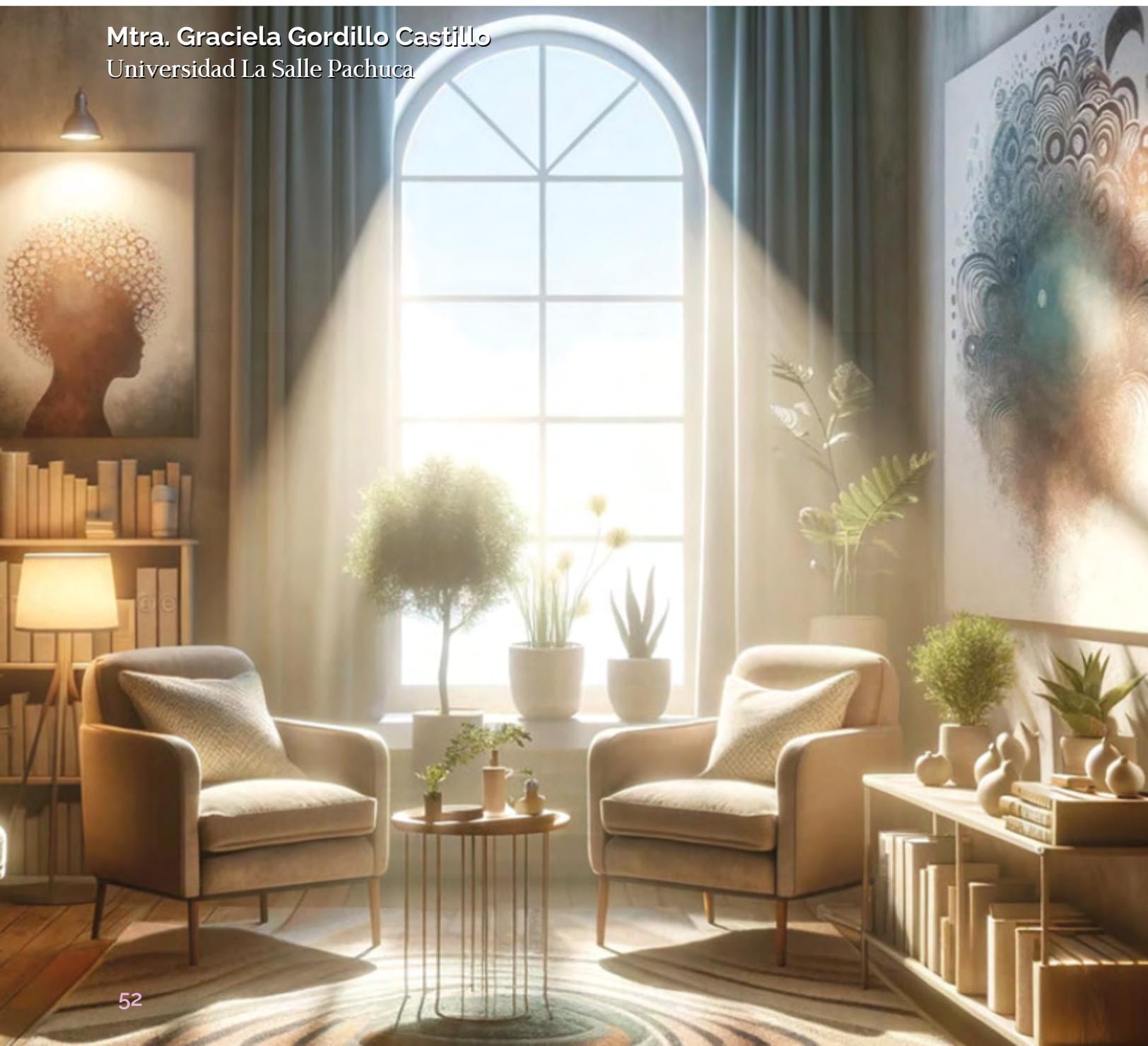


Psicología y suicidio

Mtra. Graciela Gordillo Castillo
Universidad La Salle Pachuca



Introducción

Cuando alguien muere por suicidio rompe una regla no escrita, de no ser libre de elegir su muerte sobre la propia vida. Surge entonces la importancia de visualizar al suicidio desde diferentes aristas, replanteando algunos de los estigmas depositados en él, preguntar si se trata de una competencia como sociedad su abordaje y comprensión antes de intentar prevenirlo, y conocer parte del trabajo del psicoterapeuta en el acompañamiento con el paciente suicida.

El avance de las ciencias de la salud en los últimos años ha sido notable al prestar especial atención a la salud mental, en la que no solamente se refiera a la ausencia de enfermedad, sino a un concepto en el que se vean involucrados diversos factores de la vida del ser humano, entre estos, “un estado de bienestar en el cual cada individuo desarrolle su potencial, pueda afrontar las tensiones de la vida, pueda trabajar de forma productiva y fructífera, y pueda aportar algo a su comunidad” según lo define la Organización Mundial de la Salud (OMS), este concepto involucra aspectos en interacción que hablan del desarrollo de las capacidades del ser humano comprendido como individuo y como actor social.

Favorablemente las ciencias de la salud se han ocupado también de la prevención de la enfermedad, así como de la promoción de la salud. La primera reduciendo los

factores de riesgo, diagnosticando y tratando oportunamente, así como rehabilitando y evitando complicaciones de los padecimientos. La segunda, como un proceso educativo de la población sana, a través de suscitarse medidas que contribuyan a la generación de bienestar y estilos de vida saludable en las personas.

La relación que estos temas tienen con el abordaje del suicidio, nos hace preguntarnos ¿si es posible que el suicidio se pueda prevenir? La psicología a través de los diferentes enfoques de abordaje encuentra en sus marcos teóricos, la manera de aportar de diversas formas la comprensión de la conducta humana y sus dinámicas. La propuesta de abordar a la salud mental va orientada hacia analizar el rendimiento del ser humano, la modificación de actitudes, conductas y comportamientos que a su vez repercuten en la salud, el bienestar y la calidad de vida.

Hablar acerca de enfermedad mental y del suicidio en específico, es aún incómodo socialmente, comprendamos que se denomina suicidio al acto de quitarse voluntariamente la vida; una conceptualización más acertada según la definición de los autores en [2] detallan al suicidio como “la muerte resultante del comportamiento autoinfligido perjudicial en el que la persona tenía la intención de morir como resultado de dicha conducta”.

La psicología como ciencia que se ocupa del comportamiento ha mejorado los métodos en el reconocimiento y la importancia de las emociones y su impacto. El suicidio es un fenómeno multicausal que ha estado estigmatizado socialmente desde el pecado, el delito y la enfermedad mental. El suicidio nunca será un fenómeno aislado, así como las personas son relacionales, el sufrimiento que experimentan también es en relación con alguien o con algo. Existen diversos mitos alrededor del suicidio que hacen mucho más complejo su abordaje, por ejemplo, cuando se piensa que un intento de suicidio se comete para llamar la atención y no permitir la posibilidad de verlo como la conducta de una persona pidiendo ayuda; lo mismo ocurre cuando se cree que hablar con una persona que ha manifestado riesgo suicida sobre el tema, pueda incitarla a hacerlo, sin generar una oportunidad de escucha activa, que le permita estar atentos a la prevención.

Es oportuno mencionar el reporte del Instituto Nacional de Estadística, Geografía e Informática (INEGI), que informa la tasa de mortalidad por suicidio, señalando que en México, las muertes por suicidios han aumenta-

do, en 2017, se registraron 6,494 muertes por suicidio y para 2022 fue de 8,123. Esto equivale a 1,629 suicidios más en 2022 respecto de los ocurridos en 2017, a pesar de estas cifras la OMS enmarca poca calidad en su información, debido al estigma que el suicidio genera y que provoca que muchas personas que piensan en quitarse la vida o tratan de hacerlo no busquen ayuda, incluso que el motivo de muerte sea alterado.

El comportamiento suicida comprende tres momentos -ideación, planeación y acción- que una persona es capaz de experimentar previas para el suicidio. En la ideación, o el imaginario de suicidarse, la persona no encuentra formas de solucionar situaciones que le afligen o angustian, entonces considera que el suicidio es su única posibilidad. La planeación lleva consigo pasos o búsqueda de métodos -llevados a cabo o de manera imaginaria- para lograr el acto. El intento suicida se trata de una conducta o acto autodestructivo con un resultado no fatal que se acompaña por evidencia de que la persona intentaba morir. Es la expectativa y deseo de quien realiza esta autolesión de tener como resultado la muerte.

¿Existen señales para prevenir el suicidio?

Existen personas que hacen más evidente su pensamiento y planeación suicida, sin embargo, hay otras que mandan señales más sutiles; así como hay personas sensibles a los comportamientos, en ocasiones podrán detectar ciertas conductas como manifestaciones de que algo ocurre, como intentos pasados de suicidio, hablar o escribir sobre el suicidio, el consumo de alcohol o drogas, como conductas autodestructivas,

despedirse de amigos y familiares o regalar artículos personales sin ningún motivo lógico o claro, cambios en la rutinas, incluidos los hábitos de alimentación y sueño, aislamiento social evidente, hablar de desesperanza o no tener un sentido de vida, sentirse como una carga para otras personas; aunque también hay personas que cometen suicidio impulsivamente en situaciones de crisis, que nunca dieron señales. ¿Qué puedo

hacer si detecto estas señales? La respuesta es, escuchar sin juzgar, alentar la ayuda profesional, y algo que conlleva mayor compromiso es acompañar de manera sensible en compartir a esa persona que es posible encontrar otras respuestas, preguntarme si ¿puedo ser copartícipe de una vida digna y vivible? Todo ello en respuesta de saber qué tan comprometidos estamos con el bienestar del otro.

Con todo y lo anterior, en su libro Libertad fatal, ética y política del suicidio, Szasz [6] propuso explicaciones en donde se cuestiona la intervención médica psiquiátrica del acto suicida y los principios bioéticos ligados al derecho de elegir individual y humano. Plantea la aceptación

del suicidio como un aspecto más de la condición humana, en el que recapacita sobre el mantenimiento de normas que determinan lo ilegal de la muerte voluntaria, la autonomía del paciente y el derecho de elegirla. No basta pues con prevenir el suicidio, sino cuestionarse el para qué, y defiende el derecho de cada persona a elegir una muerte voluntaria. Cuestiona éticamente el actuar de los profesionales de la salud mental que encasillan los comportamientos desaprobados como enfermedad, planteando la problemática de quién debe determinar cuándo y cómo morir; dentro de este marco ha de considerarse esta libertad como un ejercicio de responsabilidad.

Suicidio y Psicología

La labor de los psicólogos en el acompañamiento terapéutico implica explorar juntos esto que el paciente está viviendo que le hace plantearse el quitarse la vida, y a la vez acompañarle a que se pueda posibilitar otras respuestas. En la terapia psicológica es necesario escuchar sus contextos, cocreando esperanzas que lleven al paciente a definir nuevas rutas de vida. Y es importante reconocer también que no todas las personas que se suicidan vivieron una experiencia psicopatológica.

Lo que acontece en el espacio terapéutico es cuestionar las estadísticas, no hablar desde el privilegio, sino en lo posible, cocrear vidas dignas de vivirse, explorando su vivencia, preguntándonos ¿de qué no nos está hablan-

do el paciente? ¿Cuáles son esas violencias que le están sucediendo? ¿Cuáles son sus carencias, sus precariedades? ¿Ha estado sometido a años de abuso? ¿Cómo es su contexto familiar? ¿El porqué de su elección? ¿Qué tiene la vida de alguien que quiere dejar de vivirla? Sin que esto sea una norma, el paciente con pensamiento, planeación e intento suicida tiene una incapacidad para mirar el futuro, acompañado de una tristeza profunda, de desesperanza. De ahí la importancia de acercarnos a espacios profesionales en donde encontrar apoyo, aumentar la sensibilización sin los estigmas que le pesan al tema.

Reflexión final

Poner sobre la mesa el tema del suicidio, invita a la reflexión como familias, como amigos, como escuelas, como instituciones, pero mayormente como personas, ¿cuál es mi compromiso?, ¿cómo hacer para generar mayor bienestar entre las personas de mi círculo? Si la vida se torna difícil de vivir, ¿cómo dialogo e intento comprender a las personas que se plantean el suicidio o que tomaron esta decisión? ¿Tiene que ver con el suicidio una indiferencia social? ¿De qué no se habla en las casas, en las escuelas, en los centros de trabajo, en cada grupo social? ¿Es el suicidio una muerte voluntaria? ¿Es un derecho?, ¿es una posibilidad humana?, ¿es un tema que compete a los programas la salud pública?

Del suicidio se relacionan y derivan otros temas como el sufrimiento de los familiares que le sobreviven, a quienes la tanatología brinda acompañamiento enfrentando los problemas que se presentan ante los conflictos de la pérdida.

Referencias Bibliográficas:

- [1] OMS "Suicidio". Organización Mundial de la Salud. <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/suicide> (accedido Ene. 24, 2024).
- [2] Crosby, A.E., Ortega, L. y Melanson, C. (2011). "Self-directed violence surveillance: Uniform definitions and recommended data elements". Atlanta (GA): Centers for Disease Control and Prevention, and National Center for Injury Prevention and Control. [en línea] Disponible en: <https://www.cdc.gov/violenceprevention/pdf/self-directed-violence-a.pdf>
- [3] S. G. Asensio, El estigma del suicidio. (Tesis de licenciatura), Valladolid 2022. [en línea] Disponible en: <https://uvadoc.uva.es/handle/10324/57099>
- [4] INEGI, "Día mundial para la prevención del suicidio". Comunicado de prensa núm. 542/23 Sep. 2023. [en línea] Disponible en: https://www.inegi.org.mx/contenidos/saladeprensa/aproposito/2023/EAP_Suicidio23.pdf
- [5] OMS. "Por qué la salud mental debe ser una prioridad al adoptar medidas relacionadas con el cambio climático". Organización Mundial de la Salud <https://www.who.int/es/news/item/03-06-2022-why-mental-health-is-a-priority-for-action-on-climate-change> (accedido Ene. 24, 2024).
- [6] T. Szasz. "Libertad fatal". España: Paidós, 2002