

CONTACTE CON NOSOTROS
Teléfono
 948 23 60 50
Email
 redaccion@diariodenavarra.es

Salud pública



Más de 5.000 personas han perdido a un ser querido por suicidio en 15 años

Desde el 2000, un total de 831 personas se han quitado la vida en Navarra

En la última década, las víctimas por suicidio superan en un 28% a los fallecidos en accidente de tráfico

GABRIEL GONZÁLEZ
 Pamplona

Cecilia Borrás perdió a un hijo por suicidio. En las muchas charlas que esta psicóloga catalana imparte sobre cómo sobrevivir a un episodio así, siempre recurre a la misma imagen para ilustrar la magnitud del shock que experimentó: las torres gemelas derrumbadas en el 11-S. "Es una verdadera zona cero en tu biografía", dice. En Navarra, más de 5.000 se sentirán identificadas con esta

El duelo por suicidio es más intenso que el de otras muertes, a lo que hay que sumar el estigma y la carga de culpa

imagen. Desde el año 2000, según datos forenses, un total de 831 personas han perdido la vida a causa de un suicidio, entre 40 y 60 por año. Y tal como estiman los estudios, por cada suicidio hay una media de seis personas entre familiares y amigos que se ven afectados de forma intensa, por lo que la cifra de supervivientes en Navarra se situará en torno a las 5.000 personas solo en los últimos tres lustros.

Ayer se celebró el día mundial del superviviente del suicidio. Se

les llama supervivientes porque el nivel de estrés que viven es equivalente al que sufre alguien que ha estado en un campo de concentración o que ha vivido un conflicto, según la APPAC (Association of Psychology and Psychiatry for Adults & Children). Desde esta semana, los afectados por el suicidio de un ser querido se han constituido en asociación, una de las pocas de este tipo en España.

Un plan de prevención

El suicidio es la principal causa de muerte no natural en el mundo. En la última década ha superado a las víctimas por accidente de tráfico. En Navarra, desde el año 2006 han fallecido en las carreteras navarras 395 personas, mientras que los que han muerto por suici-

dio ascienden a 507, un 28% más. El cambio de tendencia se produjo en 2006: las muertes en carretera empezaron a descender de forma espectacular tras los cambios legislativos y los suicidios se mantuvieron. Por eso, las asociaciones y expertos en la materia reclaman un plan nacional de prevención del suicidio, trabajar en su erradicación con la misma intensidad que se ha puesto en el tráfico y violencia de género, por ejemplo.

Pero el suicidio siempre ha sido un tabú, un problema silencioso, de ahí que el duelo por la pérdida de un ser querido por suicidio tenga componentes distintos. Según el manual *La pérdida inesperada* (recoge los consejos de la parte inferior), el shock y el dolor que experimenta una persona por la pérdida de un ser querido

por suicidio es más intenso que por otras muertes. Además, hay que añadir el estigma social que rodea al suicidio, lo que lleva en muchos casos a vivir un duelo en soledad y hasta sentir vergüenza por lo que pueda pensar el entorno, según refleja el libro, provocando una doble victimización. También está la carga de culpa y la falta de respuestas que expliquen lo ocurrido (el suicidio nunca obedece a una sola causa sino a varios factores). "Los que se han ido no tenían conciencia del dolor que dejan aquí. A los que ahora están inmersos en un sufrimiento, que no olviden de lo que se les quiere; el dolor, destrucción y desolación que dejan es imponente", destaca Elena Aisa, presidenta de la asociación de afectados por el suicidio.

Muertos en accidentes de tráfico y suicidios en Navarra



LUGARES Y TELÉFONOS PARA PEDIR AYUDA

Ante señales de alarma o situaciones de riesgo, se puede solicitar ayuda en los centros de salud, en la red de Salud Mental, en los servicios sociales, en el centro educativo, en el teléfono de emergencias del 112-SOS Navarra y en el Teléfono de la Esperanza (948 243 040 o 902 500 002). Para los allegados que hayan perdido a un ser querido, se ha constituido la asociación Besarkada-abrazo (teléfono 622 207 743 y <http://besarkada-abrazo.org>)

CÓMO AYUDAR A ALGUIEN QUE HA PERDIDO A UN SER QUERIDO POR SUICIDIO

Qué ayuda

- 1 Escuchar con el corazón. Es lo que más puede ayudar.
- 2 Estar dispuesto a sentarse en silencio junto a la persona cuando no tenga fuerzas o ganas de hablar.
- 3 Aceptar la intensidad de su dolor y todos los sentimientos que experimenta sin tratar de cambiarlos.
- 4 Tolerar y aceptar la interminable búsqueda del 'porqué'. Tomar conciencia de que la persona necesita buscar una explicación. Comentarios como "deja ya de atormentarte", "no conduce a nada que sigas preguntándote por qué" o "nunca vas a encontrar la respuesta" no

suelen ayudar mucho.

- 5 Nombrar a su ser querido. A la mayoría de las personas en duelo les reconforta que los demás lo nombren, porque si nadie habla de su ser querido parece como si todo el mundo quisiera olvidar que esa persona existió. Muchas personas del entorno no suelen hacerlo porque piensan que les va a provocar más dolor. Si el superviviente no quiere hablar de su ser querido en ese momento, lo expresará.
- 6 Evitar preguntar detalles sobre las circunstancias de la muerte.
- 7 No juzgar ni dar opiniones sobre la posible causa del suicidio.
- 8 Ayuda más decir "no sé qué decir" que evitar hablar de lo ocurrido.

- 9 Evitar que la propia impotencia impida acercarse al superviviente.
- 10 Tomar la iniciativa, llamarle, no esperar a que pida ayuda.
- 11 Ofrecerse a echar una mano en las tareas cotidianas.
- 12 Es importante que la ayuda se prolongue en el tiempo, a veces es más necesaria cuando ha transcurrido un tiempo y la mayoría de las personas ha ido desapareciendo.
- 13 Tener presentes fechas especiales: aniversario, cumpleaños....

No ayuda

- 1 Presionar para que se deshaga de las cosas del fallecido o quite la ha-

bitación enseguida.

- 2 Decirle cómo debe sentirse.
- 3 Animar a la persona a "ser fuerte". O decir: "Eres fuerte, lo vas a superar". Estos comentarios le obligan a mantener las apariencias y ocultar sus verdaderos sentimientos.
- 4 Hacer comentarios como "fue su decisión", "una persona tiene derecho a elegir si quiere vivir o quiere morir". Las personas que se suicidan generalmente no ven otra salida a su sufrimiento, por lo que difícilmente el suicidio es una opción libre.
- 5 Decir "sé cómo te sientes". A menos que se haya sufrido una pérdida por suicidio, nadie puede saber cómo se siente esa persona.
- 6 Hacer comparaciones con las

pérdidas de otras personas.

- 7 Tratar de encontrar algo positivo en la muerte de su ser querido: "Ahora estáis más unidos".
- 8 Presionar para que haga cosas para las que aún no está preparada, para que se recupere lo antes posible. Frases como "tienes que seguir adelante" no ayudan.
- 9 Decir "el tiempo lo cura todo".
- 10 Tratar de mantener siempre ocupada o distraída a la persona en duelo. Hay momentos en los que viene bien distraerse, pero también se necesita un tiempo para estar solo y poder conectar con los sentimientos que van emergiendo.
- 11 Cambiar de tema cuando nombra o habla de su ser querido.

ELENA AISA LUSAR PERDIÓ A UN HIJO POR SUICIDIO

“La carga de culpa es un cuchillo que te remueve todo el cuerpo”

Ha fundado una asociación de afectados por la muerte de un ser querido por suicidio para ayudar en el duelo y prevenir. Ella perdió a un hijo hace tres años y medio. Ya ha salido del túnel.

GABRIEL GONZÁLEZ
Pamplona

Dice que hay que hablar. Hablar del suicidio, de la muerte, del sufrimiento. Que así se podrá ayudar a las personas que puedan tener alguna ideación y también a los que han perdido a un ser querido. Ella perdió a su hijo, Markel, de 20 años, el 11 mayo de 2013. Hoy habla del largo y oscuro túnel por el que ha transitado su vida en estos tres años y medio. Lo hace con serenidad, en paz, y feliz por estar viva. Elena Aisa Lusar, pamplonesa de 55 años, trabajadora social, ha fundado la asociación Besarkada-abrazo para visibilizar el suicidio y ayudar a los supervivientes.

¿Cómo era su hijo?

Qué te voy a decir... si es que ya se me pone la sonrisa en la cara. Markel era un cielo. Fue una persona muy inquieta, buscaba actividades por aquí, por allí, necesitaba sentirse válida. Yo he aprendido mucho después, pero no expresaba sus emociones. Era muy duro consigo mismo pero no lo dejaba traslucir. No soportaba el sufrimiento ajeno y era increíblemente conciliador, era muy fácil estar con él. Era una persona muy buena, muy integrada y muy querida, tanto por su cuadrilla como por el grupo de la universidad.

¿Qué pasó ese día?

Él se había quedado en casa enfadado, había un hecho que sentimentalmente le afectaba. Y yo siempre que me voy les doy un beso, pero ese día estaba en la butaca y dije, buf, si le doy un beso... Me despedí y me fui a acompañar a mi padre a misa. Después quedé en Pamplona con unas amigas y cuanto estábamos juntas el psicólogo de Markel llamó a una amiga y le dijo que me llevaran a un lugar. Yo no podía imaginarme nada. Entramos dentro y fue cuando me dio la noticia. “Markel ha muerto”. ¿Tú entiendes lo que es oír eso? Eso es terrible. Y fue el no poder abrazarlo, no poder ser lo último que mirara él... Fue durísimo. El shock no te deja tomar contacto con lo que ha pasado, hay una especie de anestesia emocional para que puedas soportarlo. A veces me echaba a llorar como loca, descargaba y me quedaba tranquila... Siempre estaré muy agradecida al psicólogo y a quienes me acompañaron, porque estuvieron horas a mi disposición.

¿Cuántas veces ha repasado las horas previas, los días...?

No se puede contar. La anestesia me mantuvo mucho, lloré mucho, y grité, pero luego me venía como el vacío. Estás en tierra de nadie, a veces estás en el dolor y a veces no. Y poco a poco, cada vez a peor, a peor... Te acuerdas de tantas cosas, de tantos detalles... Yo soy ma-

dre, y para mí es algo visceral, es parte de ti, es una identidad. Y como los pensamientos están vestidos de emociones, cada vez que piensas la emoción te va invadiendo, y cada vez el remolino tiene más y más fuerza y es muy difícil sustraerte. Y ahí caí de lleno.

¿Qué le ayudó?

Las personas cercanas. Mi familia estuvo ahí de forma incondicional. Y tengo un grupo de gente que somos una piña. Soy afortunadísima, todos los días cogía el teléfono y llamaba a una amiga, y todos los días estaban esperando la llamada. Tenía que hablar, hablar, hablar... Me gustaría transmitir la importancia de tener a una persona de forma incondicional. Que no te juzguen nada de lo que digas, que no te digan ni siquiera que ya es hora de empezar a levantar, que la vida sigue... Eso duele. Siempre estaré agradecida a mi médico de atención primaria, porque no me cuestionó nunca. Yo le decía: ‘No puedo con la culpa’, y él me respondía: ‘Todos tenemos culpa’.

¿Qué peso tiene la carga de culpa?

La carga de culpa es como un cuchillo que te meten en el cuerpo (hace el gesto de clavárselo en el pecho y empieza a dibujar círculos) y estás continuamente moviendo todos los órganos internos. Y eso no cicatriza, es continuo. No es un peso, la culpa es desgarrar. Es un dolor horrible, porque también es físico. El “y si hubiera..., y si...” es terrible. Y si aquel día, y si hubiera incidido en aquello... Yo repaso hasta la concepción.

¿Se aprende a vivir sin respuesta?

Es un proceso. No hay respuesta, vale, pero yo la sigo buscando. Es parte del proceso y la forma de vivirlo es única; yo tengo la mía pero no tiene nada que ver con la de otra persona. A mí me ha ayudado la búsqueda de la trascendencia, ir más allá de lo que veo, qué sentido tiene vivir... Yo sí creo en Dios, de una forma *sui generis*, mía, pero buscar que tiene que haber un sentido a todo esto me he ayudado. Yo he meditado mucho y es una herramienta muy potente.

Durante el proceso, ¿se dirigen culpas hacia otras personas?

En mi caso yo asumí toda la culpa. Sí que pienso que lo que hicieron otras personas también le pudo afectar, pero culparles, no. Esto (un suicidio) es la consecuencia de un abanico de causas muy rico, y al final el trabajo que vas haciendo contigo misma te ayuda a entender que esa persona que tomó una decisión tenía su edad, que no era un bebé, y que ha tenido su parte de responsabilidad. Pero eso cuesta, hasta llegar ahí...

¿Llegó a sentir enfado hacia su hijo por haberlo hecho?

A mí me supera el sentimiento del amor. Pero recuerdo que un día en mi casa sí que me enfadé: ¡cómo



Elena Aisa Lusar, presidenta de Besarkada-abrazo.

CALLEJA

me has podido hacer esto, no me lo puedo creer! Sentí que era un acto de violencia hacia a mí, el mayor acto de violencia que me podía hacer, con lo que mi hijo me quería.

¿Y cómo se llega a esta sensación actual en la que lo recuerda con una sonrisa y en paz?

Hay que trabajar. Para mí el problema es la aceptación. Es muy difícil aceptar la realidad. Para poder aceptarlo te toca poder comprenderte como madre, poder perdonarte... te toca hacer mucho trabajo personal para poder aceptar y vivir en paz. A mí eso me lo ha dado la meditación y el apoyo de los seres queridos. Y la búsqueda de un sentido a todo esto, y vivirlo.

¿Qué impacto tiene un suicidio en una familia?

Muy grande. En cuanto me enteré llamé a mi otro hijo, quería decirselo yo, porque la noticia corrió enseguida. Se lo dije, lo abracé y me

acuerdo que le dije: ‘¿No te hundirás ahora tú, verdad?’ Tenía un año más y estaban muy unidos. Tenía pánico a que le sobrepasara el suicidio de su hermano y también se suicidara. Después de algo así sientes que dejas a los demás de lado, y eso me hizo sentir mucha impotencia, porque no lo pude evitar y supuso un importante dolor añadido. Pero él se convirtió en mi sostén. Siempre se lo agradeceré.

¿Ha sentido el estigma social que rodea la pérdida de alguien por suicidio?, ¿ha llegado a mentir sobre la causa de la muerte?

En mi caso, no. Vergüenza, para nada, no me importa nada decirlo. Pero sí que es verdad que antes tenía la idea de que el suicidio le pasaba a cuatro personas que estaban en un estado de superlocura o en familias desestructuradas. Y te pasa a ti, que no eres ni mejor que nadie, pero alguien más o menos

normal, y es un shock. En lo que sí se nota el estigma es en el miedo de la gente a acercarse; hay miedo a acercarse al que sufre, pero si encima hay un suicidio... La asociación nos llamamos abrazo porque agradecemos mucho los abrazos.

¿Cree que visibilizar este problema ayudaría a prevenir?

Sí. Markel se avergonzaba de su sufrimiento. He visto ese sufrimiento en personas que no quieren que se note fuera. Y ahí podemos hacer una labor: sufrir es normal, es parte de vivir. Si yo hubiera oído hablar de esta realidad antes, si hubiera sabido cosas, que hay sitios a los que se puede pedir ayuda... habría asociado y me habría movido en su día. En mi caso ya no tiene sentido, pero eso es lo que quiero que se vaya hablando, que hay un recurso aquí y otro allí.

¿Ante qué señales tenemos que estar alerta?

Al lenguaje verbal. Si alguien dice que no tiene ganas de vivir, no quitarle importancia y darle espacio, seguir hablando, ¿qué quieres decir con esto? Crear esa puerta de comunicación y sujetarla. Hay señales en una persona que ves que está sufriendo y si sabes que existen factores estresantes, que hay picos que pueden desencadenar algo... Es fácil identificar las señales a toro pasado, pero qué difícil si no te las han enseñado.

Ustedes resaltan la importancia de enseñar en colegios a conocer, manejar y expresar emociones.

La educación emocional es básica. Yo con 55 años he estado aprendiendo a nivel emocional lo que no se imagina, y he sido una persona que ha leído, inquieta... No sabemos ni qué sentimos, no sabemos identificar las emociones. La OMS (Organización Mundial de la Salud) ya dice que uno de los pilares de la prevención es la educación de niños y jóvenes. Aprender el respeto, que cada persona es diferente, a convivir con otra persona en otro estado... y saber que hay momentos en los que las emociones son tan extremas, tan extremas, que no se pueden manejar. Saber ahí que existe un proceso es una herramienta de contención buenísima.

¿Qué supone para un superviviente hablar con otro superviviente?

Todo. Yo conocí a Aurora (la tesorera de la asociación) y pasamos horas y horas hablando, días y días, y decimos lo mismo, y nos pasa esto, mira este libro... Para mí es fundamental. No solo te reconforta, te ayuda a superarlo. Cuando ves a otras madres y las oyes hablar de su sentimiento de culpa descubres que están como tú. Incluso te quita peso a la culpabilidad. Empiezas a entender que es un proceso psicológico, que la culpa se da con una serie de circunstancias que se juntan.

Tres años y medio después, ¿cómo está?

Lo he pasado muy mal hasta hace poquito. No puedo decir ya está, pero creo que se puede hacer algo para que esto le pase esto al menor número de personas posibles. El escuchar y ponerme en consonancia con esto ha hecho que viva en paz. De vez en cuando veo la culpa, pero la veo de otra forma; me emociono a veces, pero he aprendido a vivir con la emoción. Me siento feliz de estar viva, he estado muy al límite y me siento muy afortunada de haber pasado ese túnel, que parece que no lo vas a poder pasar. Ahora es como si me sintiera una niña, siento la luz del sol mucho más intensa que antes.