



Entrevista de verano Pedro Villanueva

PSICÓLOGO Y EXPERTO EN LA IDEA DEL SUICIDIO

El 3,6% de los hombres y el 2,4% de las mujeres que llama al Teléfono de la Esperanza en Navarra ha pensado alguna vez en quitarse la vida. Este psicólogo ha creado una herramienta informática que ayuda a los terapeutas a afrontar estas llamadas 'tan difíciles'

“Pide ayuda si sufres porque nadie que está bien se suicida”

SONSOLES ECHAVARREN Pamplona

Hay personas que fantasean con la idea de quitarse la vida. Tirándose por una ventana, tomándose una caja de somníferos o pegándose un tiro con una escopeta de caza. Algunos de ellos se terminan suicidando pero muchos, la mayoría, solo tenían eso: una idea que brota en un momento de desesperanza pero que nunca se materializa. Y los números lo corroboran. El 4,5% de los españoles ha pensando alguna vez en quitarse la vida mientras que solo lo ejecutan ocho de cada 100.000. Los expertos advierten, no obstante, de que el suicidio es una responsabilidad social de todos y un problema de salud pública que está tomando “dimensiones preocupantes”, al mismo tiempo que la ciencia alarga la vida y la salud física de las personas. “Lo importante es que si estás sufriendo, pidas ayuda. Al médico de cabecera, a tu familia, tus amigos, al Teléfono de la Esperanza... La gente se siente sola pero no lo está. ¡Todos podemos ayudarles y es importante detectar el problema! Desde luego, yo no conozco a nadie que, estando bien, se haya suicidado”. Quien lo tiene así de claro es el psicólogo Pedro Villanueva Irure, que acaba de defender su tesis doctoral en la UPNA sobre la ‘ideación de suicidio’ entre las personas que llaman al Teléfono de la Esperanza en Navarra. Pamplonés de 65 años y voluntario en esta asociación, ha diseñado una herramienta informática (‘Atensis’, atención en crisis) para que los terapeutas voluntarios de esta línea telefónica de toda España afronten mejor las llamadas de quienes han ideado alguna vez suicidarse. Así, sabrán qué decirles y cómo actuar en los casos más críticos. Villanueva, casado, con tres hijos, tres nietas y una cuarta en camino, ha obtenido ‘cum laude’ en su investigación de cuatro años, que han dirigido

los profesores Javier Fernández Montalvo y Alfonso Arteaga Olleta. La tasa de suicidio en Navarra es de unos cincuenta casos al año (uno por semana), algo más alta que la media nacional (8 por cada 100.000 habitantes).

¿Qué le lleva a una persona a pensar en quitarse la vida?

Predominan los factores emocionales (en un 96% de los casos) mucho más que las enfermedades mentales (que están presentes en el 75%). Pero el suicidio y su idea siempre tiene varias causas. Nunca hay una sola.

¿Por ejemplo?

El factor más presente es el sentimiento de fracaso (en un 70%). Le siguen la soledad, que es una antesala de la depresión, una desconexión con el entorno (familia y amigos), el sentirse atrapado y en un pozo sin salida, la desesperanza, la impotencia o la falta de sentido por vivir. Todos estos factores están más presentes en las personas que piensan en suicidarse que la depresión, la esquizofrenia, los brotes psicóticos o el trastorno bipolar.

¿Cuándo hay riesgo de que estas personas se suiciden realmente?

Cuando el sufrimiento no se soporta. Y cuando se teme más a la vida sufriendo que a la propia muerte. Hay quien dice que suicidarse es de cobardes pero no, se necesita mucho valor para hacerlo. Y para dar el paso es necesario adquirir una ‘capacidad’.

¿A qué se refiere?

A que para suicidarse debe darse alguna de estas situaciones: haber estado expuesto al sufrimiento (malos tratos, abusos sexuales, negligencias, traumas de la infancia...), haberse intentado suicidar en otras ocasiones (es el predictor más fuerte), haber tenido un comportamiento habitual de autolesionarse aunque no hubiera intención de morir, estar marginado, consumir drogas en exceso... En estos casos, es fácil pasar de la ideación al suicidio.



Un ‘botones’ de Caja Navarra con afán por estudiar el sufrimiento

Pedro Villanueva Irure entró a trabajar en la entonces Caja de Ahorros de Navarra, en Pamplona, con 15 años. De ‘botones’ y ‘casi con pantalón corto’. “Me encantaba estudiar y no paré. Primero, cursé Profesor mercantil; luego, Ciencias de la Educación...” Voluntario de ‘La Providencia’, una residencia que atendía a jóvenes de familias desfavorecidas, siempre le gustó el mundo de la juventud. “Fueron ocho años maravillosos, en los que embarqué a un montón de amigos y todos colaborábamos con esos chavales”. Pero su verdadero punto de inflexión en la vida vino cuando cumplió 50 años. “Me jubilaron por las fusiones con otras cajas y me sentí perdido. Pero ahora lo agradezco muchísimo porque se me abrieron las puertas de un mundo diferente”, se ríe. Entonces, decidió matricularse en unos estudios que eran su verdadera vocación: Psicología por la UNED, que terminó en cuatro años. “Me centré mucho en la intervención en crisis. Algunos dicen que soy experto en el suicidio pero no, en lo que soy especialista es en el sufrimiento humano”. “Mis amigos me dicen que siempre he sido un ‘poco rarico’ y que ya se me veía venir...”, bromea. ¿Por qué el suicidio? “Viví varios casos de cerca y era un tema que siempre tenía ahí. Agradezco al Teléfono de la Esperanza que me haya permitido contactar con el tema”.

Y, por eso, los terapeutas voluntarios del Teléfono de la Esperanza tienen que estar formados y conocer estos factores...

¡Claro! Es clave la formación y los voluntarios del Teléfono de la Esperanza no pueden responder llamadas hasta haber pasado un año y medio formándose para saber ofrecer la mejor respuesta.

¿Cuál es el perfil de las personas que llaman con estas ideas?

En general, al Teléfono de la Esperanza, llama un número similar de mujeres y hombres. Pero los que lo hacen con ‘ideación suicida’ son más varones (3,6%) que féminas (2,4%).

Sorprende... Parece que las mujeres son más proclives porque les afectan más los problemas emocionales...

¡Cierto! ¡Esa era la hipótesis que yo me planteaba! Pero la realidad es esta. ¿Que por qué más hom-