

Suicidio en Chile

¿Qué nos está pasando?

Por Marco Antonio Campos

Marco Antonio Campos es Psicólogo, psicoterapeuta e Investigador independiente. Ha sido profesor de psicoterapia, teorías del aprendizaje, psicología clínica y otros cursos de formación de pregrado y magíster en varias universidades del país. Creador de Fundación Vínculos. Ha mantenido de manera ininterrumpida una activa práctica clínica por casi treinta años con un énfasis especial en los procesos de traumatización, pérdida y duelo. Actualmente trabaja como académico en nivel de postítulo en la Facultad de Economía de la Universidad de Chile y es asesor, investigador y consultor en materias de salud mental y psicología para varios organismos estatales y privados.

PERFILANDO EL PROBLEMA

Hace ya más de una década que la Organización Mundial de la Salud, declaró al suicidio como uno problema de salud mental a nivel global. En el mundo, las cifras indican que casi un millón de persona se suicida cada año, esto equivale a un suicidio por cada 40 segundos. Para Chile las cifras no son alentadoras. De acuerdo a datos entregados por el Ministerios de Salud, en la última década la tasa de suicidio se duplicó a nivel país, especialmente entre los adolescentes, llegando Chile a ocupar el segundo lugar en el mundo donde más se incrementaron los casos de suicidio.

Los grupos etarios más vulnerables al suicidio están entre los 15 y los 19 años y las personas mayores alrededor de los 70 años. Sabemos que quienes más se suicidan son los hombres, sin embargo, la mayor cantidad de intentos de suicidio ocurren entre

mujeres. Esto se explica por la naturaleza esencialmente más violenta de los métodos utilizados por hombres y mujeres. En el caso de los primeros se recurre frecuentemente al ahorcamiento o el uso de armas de fuego, mientras que entre las segundas es más frecuente la utilización de medicamentos o sustancias tóxicas.

De acuerdo a las estadísticas chilenas, cada año mueren más personas por suicidio que por accidentes de tránsito. Para hacerse una idea, hay años que mueren diariamente de cinco a seis **personas** por esta causa. Sin embargo, es evidente que los recursos que el estado de Chile ha dispuesto para prevención son francamente escasos y no se acercan para nada a lo que se dispone cada año para la prevención de accidentes de tránsito, aunque sabemos que el 90% de los suicidios pueden ser evitados. Así es, nueve de cada diez suicidios pueden evitarse.

Recientemente, en Septiembre de 2016 se llevó a cabo en Chile el VII Congreso Latinoamericano de Prevención de Suicidio, organizado por la Fundación Vínculos y la Asociación Latinoamericana de Suicidología. En él se redactó la “Declaración de Santiago”, en la cual se establece la necesidad de contar con el compromiso de los Gobiernos de los diferentes países Latinoamericanos en la prevención del suicidio apoyando a comunidades y a los grupos profesionales que trabajan en salud mental.

La Situación de Las Personas Mayores.

Las personas mayores, especialmente el grupo comprendido entre los 65 y 79 años son los que más suicidio presentan. En un trabajo presentado por el autor en el XIII Congreso de la Sociedad Chilena de Geriátría y Gerontología de Chile, establecí que el principal enemigo de las personas mayores en relación al suicidio lo constituye la Pérdida. En mayúsculas para enfatizar una categoría amplia y a la vez particular de experiencias a la cual los seres humanos estamos inevitablemente expuestos. En efecto, las personas mayores se hacen más vulnerables porque están siendo expuestas a la pérdida del trabajo, las pérdidas funcionales, las pérdidas de salud, la pérdida de su estatus no sólo económico sino también social y las pérdidas afectivas, como la muerte de sus cónyuges.

Si bien es cierto que las estadísticas sólo incluyen a las personas mayores que cometen suicidio activamente, no es menos cierto que las cifras pueden verse notablemente más abultadas si se calificara como suicidio a aquellos que de alguna manera “se dejan morir”, lo que se conoce como suicidio pasivo, que deriva no de depresión o de problemas de salud mental, sino de la conciencia de querer morir, un “Suicidio Racional”.

Como sea, es evidente que la precariedad de la vida de las personas mayores, en la gran mayoría de los casos, habla muy mal de nuestra sociedad.

EL MUNDO ADOLESCENTE

¿Qué puede estar llevando a nuestros adolescentes a transformarse en el segundo grupo etario que más se suicida en nuestro país? Las dificultades de los adolescentes para descifrar y regular su mundo emocional son, evidentemente, la tónica de esta etapa del desarrollo. Los ajustes a los cambios de toda índole requieren de orientación y apoyo emocional, sin embargo, los adultos no estamos disponibles para ello debido a que en su gran mayoría los padres y madres deben trabajar para lograr estándares mínimos de bienestar económico para sus familias. Así las cosas, se hacen bastante difíciles para todos. La soledad en la cual los adolescentes deben enfrentar sus dificultades los hace aún más vulnerables. A la falta de soporte emocional y suficiente orientación parental se suma la exposición a ambientes exigentes, competitivos y la probabilidad de sufrir algún tipo de violencia escolar, y /o de pareja. Por último, el uso y abuso de drogas y alcohol van creando una combinación que se torna altamente peligrosa en este grupo etario.

LAS DIFICULTADES EN LA PREVENCIÓN

Es difícil explicarse los pocos esfuerzos que como sociedad hacemos para prevenir un problema que es tanto de salud mental como social. Más difícil aun cuando, como dijimos, el 90% de los casos podría evitarse. Probablemente la principal dificultad es la invisibilización del problema. Nadie quiere hablar de suicidio. Ni los medios de comunicación, ni la autoridad política, ni los establecimientos educacionales. El silencio

es a la vez vergonzoso y aterrador. En este sentido a los suicidas los matamos dos veces: La primera, cuando los abandonamos en su sufrimiento y desesperanza y, la segunda, cuando los olvidamos en el silencio y la indiferencia.

Este silencio se ampara en varios fenómenos. Los medios de comunicación temen a la imitación (el llamado efecto Werther, a propósito de la novela de Goethe). En los pocos recursos que se destinan a la salud en general y en especial a la salud mental. A la ignorancia tanto de “la gente de a pie”, como de la autoridad política y de distintos grupos profesionales y por qué no decirlo, al miedo, a los prejuicios y al estigma.

En el 2014, en la ciudad de Lima, Perú, tuvo lugar la versión número VI del Congreso Latinoamericano de Prevención de Suicidio. En esa instancia llevamos junto a una colega periodista que colabora en Fundación Vínculos, un trabajo que, a través de un seguimiento de las noticias por un año a través de los portales electrónicos, analizaba el tratamiento que se le daba a los casos de suicidio, cuando se les informaba.

Los resultados de ese trabajo mostraron que de las pocas veces que se informó sobre un suicidio, la noticia se abordaba desde un punto de vista sensacionalista, policial, de farándula o judicial y nunca se miraba como un problema de salud mental y social. Por si fuera poco, los contenidos de los artículos recurrían a detalles y circunstancias que, de acuerdo de la OMS, deben ser evitadas para no promover la imitación y en ninguna de

las notas, se hacía mención a señales de alerta y lugares dónde conseguir ayuda en caso de estar pasando por algún tipo de crisis que implicara riesgo suicida.

¿QUÉ NOS ESTÁ PASANDO?

Es evidente que algo no está funcionando bien, no sólo en Chile, sino en una buena parte de los países occidentales y llamados “desarrollados”. Teniendo en mente la idea de que el suicidio no es sólo un problema predisposicional, sino también social, podemos volver nuestros ojos a la forma de organización social y veremos cómo el logro económico, la productividad, el exitismo y la sobre-exigencia dominan la interacción social y las vidas de las personas, relegando a un último lugar las necesidades emocionales humanas, quitándole a las personas el soporte necesario para hacer frente al estrés cotidiano. Como una analogía, podemos imaginar a un deportista de alto rendimiento que es exigido al máximo por un entrenador quien no le da el apoyo emocional para seguir adelante, hacer frente a la frustración y despertar en él su espíritu de superación sobre el conocimiento de las propias limitaciones y talentos. Muchos padres exigen a sus hijos altos niveles de rendimiento académico como si esto fuera lo único importante en la vida y prestan poca atención, sea por falta de tiempo o por abierta negligencia, al mundo emotivo de los niños y niñas. Por las estadísticas y por la experiencia personal con sobrevivientes de suicidio sabemos que muchos adolescentes, e incluso niños de tan solo nueve años se han quitado la vida a consecuencia de fracasos escolares o universitarios, fenómeno que ocurre como “la

punta de iceberg” de una cadena compleja de soledad, aislamiento, tristeza y desesperación.

LA NECESIDAD DE UN MODELO DE DESARROLLO “EMOCIONALMENTE SUSTENTABLE”

Me gusta pensar en la vida de las personas como en una mesa de tres patas. Dada su estructura, las mesas de tres patas no cojean, son estables. De la misma manera que la mesa de tres patas consigue su estabilidad, la vida de las personas necesita al menos “tres patas” para sostenerse en el mundo actual. La primera es la familia y la pareja, cualquiera sea su definición y cuya principal función es generar “la base segura” que será la fortaleza emocional derivada de los vínculos afectivos sanos que como humanos necesitamos para vivir. Sin vínculos emocionales sanos, estables y seguros la vida se hace “cuesta arriba”. Estos vínculos emocionales que se generan en la familia de origen tienen luego su extensión en la vida de pareja. La segunda “pata”, tiene relación con la necesidad de conocer, explorar y actualizar nuestro talento. Hoy por hoy, a partir de las propuestas de la psicología positiva hay un centenar de recetas para ser feliz, unas más afortunadas que otras. En mi opinión, y en la línea de las llamadas propuestas humanistas, la mejor forma de ser feliz es actualizar las potencialidades. Dar lo mejor de ti mismo no es sólo un slogan y tiene su expresión concreta en la posibilidad de trabajar en aquello que amamos y hacer aquello para lo cual somos buenos. Así entonces, las escuelas, y el sistema escolar completo, debieran proveernos de las

condiciones para conocer nuestro talento y desarrollar nuestras habilidades. A su vez, esta segunda “pata” se apoya también en el trabajo, lugar en el cual expresamos nuestro talento. Por último, la mesa se completa con “tiempo para vivir” y con esto quiero significar la oportunidad de contar con tiempo libre para disfrutar de tus logros, de la belleza escénica de tu entorno, de los vínculos emocionales, para conectar con nuestro mundo místico, espiritual o religioso, en definitiva, para cultivar un “ocio sano”.

Esta mesa de tres patas puede fallar en una o más de ellas. Sabemos que la gran mayoría de las personas vive para trabajar, por lo cual su tiempo de ocio sano es en la práctica inexistente. Una buena parte de la educación no permite a los niños y jóvenes desarrollar su talento y centenares y miles de trabajadores se desempeñan en ambientes laborales pobres y hostiles, y muchas familias no encuentran los espacios para fortalecer y disfrutar los vínculos emocionales y cultivar el ocio y la espiritualidad.

El suicidio no es sólo un problema predisposicional. Si bien es cierto que los factores genéticos tienen un importante rol, no es menos cierto, por lejos, que las condiciones ambientales y sistémicas actúan con fuerza como catalizadores y gatillantes de un suicidio. De hecho, sabemos aun cuando existen factores genéticos asociados, es posible diseñar estrategias de prevención exitosas en personas “predispuestas”.

Esto significa, en definitiva, que las políticas públicas deben estar diseñadas para proteger al individuo y su grupo, privilegiando el desarrollo y el bienestar emocional por sobre el material. Desde luego que parece una utopía o un sueño, pero por la felicidad de todos, en algún momento hay que decidirse y emprender ese camino.

En este sentido a los suicidas los matamos dos veces: La primera, cuando los abandonamos en su sufrimiento y desesperanza y, la segunda, cuando los olvidamos en el silencio y la indiferencia.

El suicidio no es sólo un problema predisposicional. Si bien es cierto que los factores genéticos tienen un importante rol, no es menos cierto, por lejos, que las condiciones ambientales y sistémicas actúan con fuerza como catalizadores y gatillantes de un suicidio.

De acuerdo a las estadísticas chilenas, cada año mueren más personas por suicidio que por accidentes de tránsito.