

Alejandro Rocamora: ?Antes que el suicida, existe la persona que se quiere suicidar?

Lunes, 14/11/2022

Casi un millón de suicidios al año en el mundo, cuatro mil de ellos en España. Cifras antes las cuales el silencio nada habría de poder, pero los medios evitan informar sobre aquellos que se quitan la vida por miedo al temido efecto llamada. La sociedad también obvia sacar el tema por desconocimiento, culpa o vergüenza, pero los suicidios siguen aumentando. ?Pensar que lo mejor es no hablar del fenómeno del suicidio es un mito, es una falsedad?, opinó tajantemente el psiquiatra Alejandro Rocamora en la última entrevista de nuestro ?Viaje en globo?, programa que desde hace más de año y medio promueve el área de Solidaridad y Misión de nuestra provincia claretiana. ?Es más, hablar del suicidio es preferible porque hacerlo salva vidas?, advirtió.

?Pensar en la propia muerte, en autoeliminarse, es muy angustioso pues contraviene el instinto de conservación?, continuó explicando Rocamora, ?y según los datos que manejamos los expertos, ese dolor conduce en más de un 80% de los casos a la verbalización de la ideación suicida, lo que pasa es que tal planteamiento requiere de una buena respuesta, de una buena acogida por parte de quien escucha porque si no la situación puede empeorar?, añadía.

Para Rocamora, ?acoger no es moralizar, amenazar o descalificar, si no realmente asumir el sufrimiento de quien te hace tal confidencia. Cuanto antes hagamos una contención, antes evitaremos una muerte?. Además, ?negar el suicidio no significa que el suicidio no exista?, expresó a renglón seguido, poniendo de manifiesto que tratar este fenómeno tan duro y complejo con tiempo y escucha redundará siempre en el bien de quien planea resolver definitivamente un problema que en la mayoría de los casos es temporal. No en vano, el experto fue miembro fundador del ?Teléfono de la esperanza?, iniciativa que a día de hoy sigue contando con un equipo de profesionales y voluntarios debidamente preparados que desde hace más de cuarenta años continúa mostrando las posibilidades de la vida más allá del suicidio.

?El suicidio es una puerta falsa, pues disfraza un vacío existencial de posible salida, aunque con ello se provoque la muerte. Por eso decimos que el suicida no quiere morir, quiere dejar de sufrir?, proseguía el profesor Rocamora.

Engancharse a la vida

?En cuanto a la prevención del suicidio, hay una pregunta clave, que no es hablar desde ?el por qué? alguien planea su muerte, sino a partir del ?para qué? te quieras suicidar?, planteó Rocamora. ?Se trata de hacer ver que las razones para vivir, las razones para engancharse a la vida, importan más que el querer morir?.

?Y desde luego, para prevenir, es fundamental el tema vincular?, completaba. ?El vínculo es una forma de contener la ideación suicida, pues si el sujeto se encuentra acogido encontrará factores protectores?. ?Porque los estresores son condicionantes, pero no tienen razón para ser determinantes. Los vínculos nos ayudan a optar por la vida y afrontar de forma sana una situación difícil?. ?Tengamos en cuenta que el suicidio no es un diagnóstico, y en ese sentido, podemos decir que no existe el suicida como tal, sino la persona que se quiere suicidar?, sentenció.

Los supervivientes al suicidio

?El otro día hablaba con una madre cuyo hijo se suicidó, y me decía que su sentimiento era el de un vacío que no podía ser llenado ya con nada; y yo pensé que tenía razón?, admitió Rocamora. ?Es un error creer que se pueden abrir atajos frente a un dolor así?. ?El vacío no se llena. Es más, no hay que llenarlo: hay que darle sentido?. ?Aceptar el vacío es lo primero, pues solo a partir de ahí se podrá reconstruir de nuevo la vida?.

Para el profesor y psiquiatra, ?también es muy importante ver el problema de forma global?. ?No puede ser que porque te haya dejado la novia te quieras suicidar, tiene que haber algo más?, enunció. Pero, yendo a un paso anterior, ¿cómo saber si un ser querido tiene ideaciones suicidas?, se planteó al borde del finalizar el programa. ?Preguntando?, respondió. ?Eso sí, hay que saber preguntar dentro de un contexto de acogida, buscando el bien, y tratando de averiguar qué intensidad tiene la posible ideación?, advertía.

Ayudas institucionales

?El suicidio, por tanto, no solo se puede prevenir, sino que se debe prevenir; lo que pasa es que el suicidio no se puede predecir?. Para el experto, ?nos falta ayuda institucional?, y hoy en día en España haría falta que se pusiera en pie una ley de prevención del suicidio. ?El tema del suicidio no es solo un tema de salud mental, es de salud pública?. ?Necesitamos programas en escuelas, en la universidad, en las instituciones públicas?, concluyó.

Categoría:

[Solidaridad y Misión](#)^[1]

[2] [2] [2]

Enlaces:

[1] <https://www.claretianos.es/noticias/solidaridad-y-mision>

[2] <http://www.addthis.com/bookmark.php?v=250>