

Cecilia Borràs, presidenta de Després del Suïcidi-Associació de Supervivents

## "El que se suicida no ve otra salida, no tiene elección"

25/12/2012 - 00:00



VÍCTOR - M. AMELA

### Grupos de apoyo

¿Hay vivencia peor que la del suicidio de un hijo? Cecilia me asegura que no, que no hay nada más doloroso y antinatural. Por eso ha fundado -con el respaldo de Carmen Tejada, del hospital de Sant Pau- la asociación Després del Suïcidi, que ayuda a vivir a los supervivientes del suicidio de una persona querida. Los que acuden a sus "grupos de apoyo" -de seis a ocho personas- aprenden de los otros que ciertas emociones se repiten y que compartirlas proporciona algún alivio. Cecilia y su marido han ahondado en la cuestión del suicidio a raíz del de su hijo, y están en disposición de ayudar a otras víctimas de la causa de muerte más común entre nuestros jóvenes.

**C**ómo era Miquel, su hijo?  
Sociable, con buenos amigos, no se drogaba...

**¿Qué edad tenía?**  
Tenía 19 años. Estudiaba diseño, tenía novia estable...

**¿Cómo fue su último día?**  
Él y su novia dormían en casa, en la habitación de al lado. A las ocho de la mañana me asomé, les dije que me iba a trabajar...

**¿Estaba todo bien?**  
¡Sí! Pero a media mañana mi hijo me envió un SMS: "T'estimo molt, a tu i al papa, ho sento pel que faré".

**¿Qué hizo?**  
Corrí hacia la estación de metro de Arc de Triomf, justo al lado de casa, porque desde allí estaba llamándome mi marido...

**¿Y quién avisó a su marido?**  
La novia de Miquel, preocupada: habían discutido, se habían separado en el metro, y ella le llamaba al móvil y él no descolgaba...

**Su hijo se había arrojado a las vías.**

...

### ¿La discusión provocó el suicidio?

He aprendido algo importante: el que se suicida, lo hace porque no puede elegir.

### ¿Ah, no?

¡No hay libertad en el suicidio! Es una situación de sufrimiento extremo: esa persona no ve otra salida, no puede hacer otra cosa.

### Pero habrá un detonante...

Mire, ese supuesto detonante no conduce en todos los casos a un suicidio, así que...

### Pero, como padres, habrán buscado alguna explicación, eso es inevitable...

Sí, eso es lo típico: "¿Por qué? ¿Por qué?", te preguntas ¡durante meses y meses! Y revisas cada detalle vivido juntos, y te preguntas qué has hecho mal, te sientes culpable...

### **¿Cuánto tiempo ha pasado ya?**

Tres años y nueve meses.

### **¿Y han encontrado alguna respuesta?**

Sí: no hay tal respuesta. No hay explicación.

### **¿Cuándo han dejado de preguntarse?**

Cuando aprendimos a amar a Miquel entero, todo él desde que nació hasta que murió.

### **¿Final incluido?**

Sí. Y puedo añadir otra conclusión: ¡no existe un dolor superior al suicidio de un hijo!

### **¿Y cómo está usted ahora?**

Soy su madre, ¡y siento necesidad de que Miquel esté bien...! Ya le hablaba teniéndole en el vientre..., ¡y hoy sigo hablándole! E intento ayudar a supervivientes de suicidios.

### **¿Supervivientes?**

El pariente que se queda aquí es también víctima de ese suicidio: padeces un shock postraumático, sobrevives con eso.

### **¿Qué le conviene a un superviviente?**

Llorar. Sufrir: ¡no hay atajos! No doparse, no enmascarar ese dolor. No obligarse a comer si no apetece. Y acompáñale, tócale, dale calor. No cuchicheéis cerca de él: ¡lo oyes todo! Que el funeral sea una despedida completa. Y, sobre todo, no decirle tonterías.

### **¿Qué tonterías?**

Frases hechas: "el tiempo todo lo cura", "no somos nada"... No consuelan: ¡hieren!

### **¿Cómo fue el funeral de Miquel?**

Hermoso: sus amigos grafiteros pintaron la caja de pino. Sonó su música, vimos sus fotos... La familia colaboró, fue una buena despedida: eso sí te ayuda.

### **¿Por qué no se habla del suicidio?**

Aún se concibe como un desaire al Creador. ¡Pero es la primera causa de muerte no natural! Oficialmente, se suicidan unas 3.500 personas al año entre los 35 y los 45 años, pero seguramente son el doble, o más...

### **Eso son muchas personas...**

En Barcelona, ¡el suicidio es la primera causa de muerte entre los jóvenes!

### **¿Hay forma de prevenirlo, de evitarlo?**

Difícil: en la mitad de los casos, la decisión se toma en la hora previa al suicidio.

### **Algo podrá hacerse.**

Sólo estar atentos a cambios repentinos de conducta, a la tristeza, a comentarios como "acabaría con todo", "me mataría"...

### **¿Y cómo reaccionar ante esa actitud?**

Invitándole a hablar y ganar tiempo. ¡Siempre ganar tiempo! Los bomberos saben qué hacer cuando asisten a una tentativa...

### **¿Qué hacen?**

Le llaman por su nombre, para ayudar a aflorar su "yo" profundo. Porque los que no logran suicidarse, coinciden: "¡no era yo!"

### **Tras una tentativa de suicidio, ¿se escarmienta o se reincide?**

Hay un 30% de reincidencias.

### **¿El suicida suele dejar mensajes?**

Sólo en un 10% de los casos. Pero permítame una corrección: si alguien muere de cáncer no le llamamos "canceroso", por lo que no veo bien llamar "suicida" a un muerto por suicidio. ¡Qué injusto es adjetivar una vida entera con una sola palabra: "suicida"!

### **Entendido. Esta entrevista, ¿cree que podría incitar a alguien al suicidio?**

Eso no está demostrado: siempre ha habido, hay y habrá suicidios. ¡Hablemos! Eso sí, evitemos aludir a los detalles morbosos.

**¿Qué método es el más frecuente?**

En las mujeres, la intoxicación por pastillas. En los hombres, arrojarse al vacío, al tren...

**¿Haría algo diferente, si pudiese?**

Escuchar a Miquel ¡con todo mi ser! cada vez que me hablaba de sus cosas.

**¿Ha culpado a la novia?**

No. Ella es víctima. Quiero verla muy feliz.