

Nunca un problema tan grave recibió tan poca atención. El suicidio se cobra más vidas que los accidentes de coche en todo el mundo y el número de casos ha aumentado un 60% en los últimos cincuenta años. El sentimiento de sorpresa generalizado que se observa cuando alguien averigua estos datos revela el nivel de sequestro al que está sometida esta información. El grado de desconocimiento público sobre el suicidio es solo comparable a la importancia de la cuestión. Un millón de suicidios al año. Esa única cifra debería hacer saltar todas las alarmas y convertir el suicidio y la salud mental en prioridad absoluta para los gobiernos de todos los países. Porque, además, cada suicidio supone una devastación emocional, y a veces también social y económica, para una media de seis familiares o amigos cercanos, cuyos dramas arrancan en el momento en que el suicida decide poner fin a su sufrimiento quitándose la vida, por lo que la cifra de afectados rondaría los siete millones de personas al año. Y la tendencia sigue aumentando.

Todos somos conscientes de que estamos expuestos a la casuística de un accidente de tráfico, que la estadística nos puede convocar cualquier día a formar parte de las listas de fallecidos en carretera. Ante esa posibilidad, tomamos medidas, procuramos ser precavidos y las instituciones

nos recuerdan, de formas a veces brutal, el peligro al que nos exponemos, para que el mensaje cale e intentemos evitarlo por todos los medios. Somos conscientes del riesgo que supone conducir un coche, pero no lo somos tanto del peligro que supone conducirnos a nosotros mismos. Hemos asumido que las ventajas de los desplazamientos en automóvil exijan esa cifra, pero, por el contrario, en lo que se refiere al suicidio, ni siquiera estamos advertidos de que el tránsito por la vida se cobra un peaje tan alto. Nadie nos proporciona una mínima formación ni se requiere un carnet de circulación o un seguro obligatorio para deambular por el mundo, nadie se preocupa de si nos manejamos por la vida ebrios o drogados, si nuestra tasa de alcohol en sangre puede ponernos en peligro a nosotros o a otros. No estamos obligados a llevar cinturón alguno que nos proteja en caso de impacto, ninguna campaña publicitaria nos advierte de los peligros que acechan, ni siquiera se nos informa de las bajas que a diario se cobra esta forma de muerte. Frente al puntual dato que cada lunes hace recuento de los fallecidos en carretera durante el fin de semana, una cifra incluso más alta de muertos a manos propias permanece en el más profundo de los olvidos. Se supone que se trata de evitar una posible conducta imitativa, pero la estrategia del silencio no está funcionando. Ocultar unas cifras que resultan estremecedoras no evita la epidemia. Algo está mal enfocado a la hora de abordar la dimensión que debe ocupar el problema del sufrimiento humano capaz de llevar a un individuo a quitarse la vida. La coartada de que no se comenta para que la idea no se extienda aún más parece de un paternalismo demasiado endeble a estas alturas de la historia de la Humanidad. Habremos de empezar por sobrepornernos al rechazo que de entrada nos provoca el suicidio, así como al rechazo del que somos objeto por parte de los suicidas, si queremos abordar con realismo el estado de la

salud mental y el bienestar emocional de nuestra sociedad para conseguir algo al respecto.

Porque el suicidio se estigmatiza como una disfunción, un exabrupto del comportamiento humano sobre el que solo sabemos sentir compasión o repulsión. Pero se hace inevitable atender un problema que ya ha alcanzado proporciones escalofriantes. No podemos apartar la vista por mucho más tiempo de una realidad que demanda una atención plena y un abordaje frontal. Las cifras del suicidio revelan la precariedad de nuestra salud mental como colectividad con una contundencia demoledora. Y si son un millón las personas que cada año traspasan el umbral de sufrimiento humanamente soportable no podemos dejar de preguntarnos por el estado emocional de todos aquellos que padecen afecciones psíquicas más o menos graves, pero que no llegan a dar el paso de quitarse la vida. El número de suicidas es solo la parte visible del iceberg de las afecciones emocionales colectivas, un problema de salud pública de primera magnitud que nuestra sociedad no parece saber abordar.

Entre las contradictorias ideas que surgen al plantear una reflexión sobre el suicidio se encuentra, por una parte, la que nos lleva a admitirlo como un derecho del individuo. Somos muchos los que compartimos la convicción de que debe existir un reducto último de libertad personal —sean cuales sean las circunstancias vitales— en el cual un ser humano pueda decidir siempre si desea o no vivir y la creencia de que esa voluntad del implicado sobre su propia muerte debe ser inalienable. Por otra parte, no podemos evitar repudiarlo porque el concepto de suicidio entra en conflicto con la propia esencia de la vida y genera una aversión automática como aberración contra natura. El suicidio de cualquier ser humano provoca un sentimiento profundo y visceral de rechazo y llega a desatar un discurso cargado de

reproches hacia quienes optan por librarse del sufrimiento cotidiano de una manera que algunos consideran cobarde y otros cargada de un valor inhumano. Limitarnos solo a esta última visión condenatoria del suicidio nos evitaría tener que pensar en un problema que, por cercano y frecuente, provoca el escalofrío de la sordidez convertida en cotidianidad. Pero estamos obligados a dejar de pensar que el tabú del suicidio se fundamenta en la fuerza de una supuesta ley universal e innata, que impide atentar contra la propia vida. Esa ley no tiene vigencia, puesto que se transgrede nada menos que un millón de veces al año. El verdadero tabú en el que debemos reparar reside en la férrea ley del silencio que la sociedad se ha impuesto a sí misma, el pacto colectivo para mirar hacia otro lado, investido de respeto o de desprecio, pero que en definitiva esquivo la mirada del suicida y de sus familiares como cómplices indirectos o sospechosos de estar afectados por el mismo mal. La cuestión pendiente que se pone sobre la mesa es la necesidad que tenemos de afrontar los abismos del alma humana, el requisito urgente de normalizar el tratamiento de la salud mental como hemos sabido hacer con la salud del cuerpo y que, por algún motivo, preferimos ignorar.

Se intuye de entrada que la angustia y la desazón que provoca el suicidio van más allá del dolor por la pérdida de una vida. Porque el desafío que plantea el suicida a los valores sobre los que nos fundamentamos es tan hondo que, al luto y la pérdida, se les suma el cuestionamiento de la existencia. Ese interrogante sobre el verdadero valor de la vida resulta tan incómodo y es tan difícil de afrontar que su ocultación se convierte en una de las razones del secretismo y el tabú que rodean al suicidio. La incógnita que se despeja en el acto de elegir la propia muerte atribuye tan poco valor a la vida que su lógica desborda los límites de la razón entre los que nos manejamos. Nuestra humana incapacidad para

entender un acto tan radical es precisamente lo que nos mantiene vivos. El descrédito que supone para valores esenciales como el vínculo, el amor, el interés por el otro o la responsabilidad hacia los demás es tajante e incontestable. El suicidio no es solo una forma de morir, es una acusación. Y en la incapacidad para replicar con la que nos deja el suicida radica la clave de la potencia de su acto. El desamparo es absoluto en tanto que se plantean preguntas que jamás obtendrán respuesta. Al rechazo que provoca el cuestionamiento de lo social se suma la extrema perplejidad del ámbito más cercano a la víctima y autor. La violencia dirigida hacia los demás es tan fuerte como la infligida sobre sí mismo. Y ese proceso resulta extremadamente difícil de digerir para quienes deben al mismo tiempo hacer el duelo y encajar la agresión.

Los ojos del suicida captan la imagen de un mundo despiadado, que le ha arrollado sin inmutarse. El que va a morir por su propia mano mira a la cara a la muerte y nada detiene su incomprensible iniciativa porque absolutamente nada le reconforta. El suicida denuncia con su gesto todas las soledades, los abusos, la incomprensión, las injusticias y la violencia que quedarán sin resolver para siempre. Sus ojos han visto lo que duele vivir. Igual que petrifica la visión de Medusa, los ojos del suicida en el momento de morir nos congelarían el alma de tal modo que no podríamos sostenerle la mirada. En ellos se confunde la desesperación terminal con el reproche a un mundo que le ha vencido y, como único recurso, devuelve la agresión extendiéndola a los demás a través de su propio cuerpo. La mirada del suicida ya comunica en vida su mensaje de angustia, como recoge en sus últimas palabras un hombre de 49 años, que escribió esta nota antes de dispararse una bala en la cabeza: «Estoy sentado solo. Ahora, por fin, libre del tormento mental que he estado experimentando. Esto no debería ser

una sorpresa. *Mis ojos han hablado durante mucho, mucho tiempo de esta angustia que siento.* El rechazo, los fracasos y las frustraciones me abruma. No hay manera de salir de este infierno. Adiós, amor. Perdóname».<sup>1</sup> No soportamos esa mirada saturada de sufrimiento y nuestra reacción natural es apartar la vista. Pero se hace imprescindible elevar la cuota de humanidad con la que nos tratamos unos a otros y a nosotros mismos, y hacernos cargo de los niveles de padecimiento psíquico que genera vivir. Y el primer paso consiste en mirarnos a los ojos.

Recuerdo el primer caso de suicidio del que tuve noticia, cuando tenía unos doce años. La víctima fue una amiga de la familia, una mujer guapa, de 40 años escasos y madre de dos hijas pequeñas y un hijo aún menor. Casada con un comerciante trabajador y amable, ella se dedicaba a la casa y a cuidar de sus niños. Un día de verano supe que había ingerido la cantidad suficiente de lejía como para provocar la muerte. El suicidio por ingesta de un producto cáustico (en latín, *causticum*, «que quema») suele ser largo y angustioso. Provoca un dolor intenso y agudo en la boca y todo el tracto digestivo, que se acompaña de vómitos alimenticios al principio y luego hemorrágicos con restos de la mucosa destruida. Debido a que suelen desprenderse gases, estos ocasionan eructos que aumentan el dolor. Los vómitos, los eructos y los intentos de deglución originan tal estado de sufrimiento que puede producirse un colapso cardiocirculatorio con bajada de la tensión arterial y pulso cardíaco rápido y débil con resultado final de muerte. Aunque yo desconocía entonces estos terribles detalles físicos, me resultó evidente que se trataba de una de las peores formas imaginables de morir. Ahora lo relaciono con algo

.....  
<sup>1</sup> Recogida en Edwin S. Schneidman, *The Suicidal Mind*, Nueva York y Oxford: Oxford University Press, 1996, p. 15.

parecido al *sati*, el suicidio ritual de las viudas en India, que se inmolan arrojándose a la pira funeraria de sus esposos para quemarse vivas. En aquel caso, el incendio se lo provocó ella de dentro a fuera, sin público y sin un motivo social evidente que sugiriera la mínima explicación a una violencia voluntaria de tal calibre. La conmoción ante aquella noticia aún me dura. Imagino, porque yo también los he vivido, los sentimientos de tristeza, abandono e incompreensión que invadirían a sus hijos y a su marido y que se instalarían en ellos para toda la vida.

Por ellos, por todos los familiares y todas las víctimas de la menos deseable de las muertes —la muerte deseada—, y a modo de manifiesto, me gustaría que esta lectura sirviera en alguna medida para elevar la conciencia sobre esta alarmante realidad, para hacer llegar el mensaje de que el suicidio nos incumbe a todos. Ya sea porque nuestra propia vida nos enfrente a él, ya porque alguien a quien queremos nos coloque en la tesitura de lamentar su muerte, o porque es un hecho demostrado que a nuestro alrededor se padecen sus consecuencias ante el desconocimiento general. Es notoria la incapacidad para ofrecer consuelo de un mundo que no entiende el suicidio y que solo sabe procesarlo en forma de escándalo secreto. Pero resulta prioritario mirarlo de frente e identificar a ese enemigo solapado que nos asalta en medio de la indefensión absoluta. Debemos rebelarnos ante la idea de vivir inermes y pasivos ante esta realidad ominosa de la que nadie quiere hablar.

