



DESCLÉE DE BROUWER

## Entrevista a Alejandro Rocamora, autor del libro ***Cuando nada tiene sentido***

Reflexiones sobre el suicidio desde la Logoterapia

*«Desde la logoterapia no se insiste en encontrar las razones para morir, sino lo que se busca son las razones para vivir».*

### **A menudo se evita hablar del suicidio ¿Nos podría dar algunos datos que nos permitan tomar consciencia de la verdadera dimensión de este fenómeno?**

Las estadísticas sobre la conducta suicida se refieren exclusivamente a los suicidios consumados y no siempre reflejan la realidad. Datos que se manifiestan a continuación se pueden considerar como la punta del iceberg de este fenómeno tan complejo:

- Según la OMS, en el 2012, a nivel mundial, se registraron en el mundo 804.000 muertes por suicidio, lo que representa un 11,4 por 100.000 habitantes (en los países ricos, un 75% de los casos son hombres).
- A nivel mundial, el suicidio representa un 50% de todas las muertes violentas entre los hombres siendo la segunda causa entre los jóvenes de 15 a 29 años de edad.
- En España se suicidan 10 personas al día, siendo la principal causa de muerte no natural, el doble de muertes que en accidentes de tráfico.

### **¿Todos podemos plantearnos la idea del suicidio?**

Según algunos autores entre un 10-15% de la población en algún momento de su existencia han tenido una ideación suicida. El suicidio, en muchos casos, es como la puerta falsa a cualquier problema existencial. Es la forma de escapar de una situación angustiosa. Pero indudablemente una cosa es pensar en la muerte y otra muy distinta elaborar todo un plan para morir.

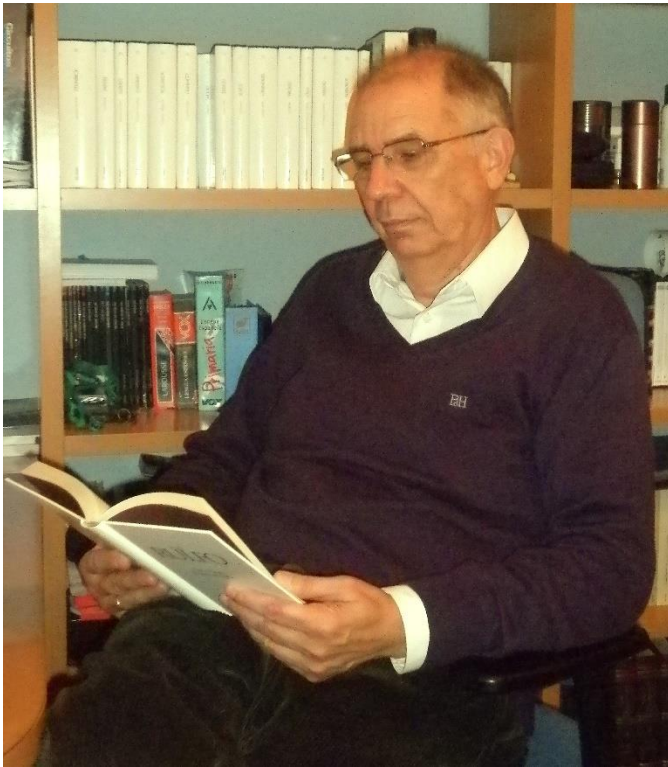
*Existen culturas como la oriental que son más permisivas con la persona que decide suicidarse. En la India, hasta que llegaron los ingleses, la mujer cuyo marido había fallecido debía quemarse con él en la pila funeraria*

### **¿Además de las condiciones particulares de cada individuo, existen sociedades con mayor riesgo de comportamiento suicida que en otras?**

Sí, existen culturas como la oriental que son más permisivas con la persona que decide suicidarse. Por ejemplo, hasta que llegaron los ingleses a la India, la mujer, cuyo marido

había fallecido, debía quemarse con él en la pila funeraria. También los griegos y los romanos defendían el suicidio como solución ante un sufrimiento ineludible, pero era ilegal para los esclavos y soldados, por el perjuicio que ocasionaba al resto de la sociedad.

*Los griegos y los romanos defendían el suicidio como solución ante un sufrimiento ineludible, pero era ilegal para los esclavos y soldados, por el perjuicio que ocasionaba al resto de la Sociedad*



### **¿Qué papel desempeña la religión?**

La religión, entendida como conjunto de dogmas y ritos, puede ayudar pero, a veces, si se parte de un concepto de Dios muy severo puede incrementar la culpa y consiguientemente la probabilidad de suicidio. No obstante, las estadísticas sobre el suicidio en los países con profundas raíces religiosas (los católicos) las cifras son más bajas.

### **¿Los más allegados pueden detectar el inicio de un comportamiento suicida?**

Aunque existe un suicidio impulsivo, la mayoría de las personas que piensan en el

suicidio lo hacen a lo largo de un tiempo donde van considerando las posibilidades, los “beneficios”, etc. En este segundo caso, la persona manifiesta su angustia dando señales como: hacer testamento, desprenderse de cosas valiosas, cambios de comportamiento y, a veces, incluso manifestando su intención a su médico, a su pareja, a sus padres, etc.

*No existe ninguna situación que nos lleve irremediamente al suicidio.  
Siempre podremos encontrar “algo” que de sentido a la adversidad.*

### **¿Cómo se afronta el suicidio desde la visión de Viktor Frankl?**

Viktor Frankl, creador de la logoterapia, parte de un pensamiento estrella: toda persona, en cualquier situación, puede encontrar sentido a su vida. Él lo experimentó cuando estuvo en los campos de concentración nazis. Es decir, no existe ninguna situación que nos lleve irremediamente al suicidio. Siempre podremos encontrar “algo” que de sentido a la adversidad: cáncer terminal, muerte de un hijo, paro prolongado, etc.

### **¿En qué consiste la logoterapia?**

Desde la logoterapia no se insiste en encontrar las razones para morir, sino lo que se busca son las razones para vivir. Es fundamental que en las situaciones límites de angustia podamos encontrar una luz (sentido) que amortigüe la oscuridad, aunque ésta persista. La persona que se quiere suicidar debe encontrar una alternativa a su deseo de muerte y la logoterapia le ayuda a ello. Se debe pasar de una “lógica de muerte” a una “lógica de vida”. Por esto, Viktor Frankl plantea que la gran pregunta no es: ¿Usted por qué quiere suicidarse?”, sino más bien esta otra: ¿Usted por qué no se suicida?, para descubrir si el sujeto se encuentra en el “círculo de la vida” o en el “círculo de la muerte”. Si los motivos para vivir son débiles o no existen, podremos asegurar que el riesgo de muerte es alto.

*Viktor Frankl plantea que la gran pregunta no es: ¿Usted por qué quiere suicidarse?, sino más bien esta otra: ¿Usted por qué no se suicida?*

### **¿Puede hablarse de medidas preventivas?**

Una prevención total y absoluta es impensable, por la sencilla razón que la persona es libre, y siempre habrá alguien que decida suicidarse. Dicho esto, hay que insistir en que la prevención es posible y necesaria. De hecho, la OMS tiene varios documentos sobre la prevención del suicidio dedicado a los medios de comunicación, los consejeros, los docentes, etc. Es decir, la prevención primaria abarca desde los medios de comunicación, la escuela, la familia hasta el personal sanitario. En definitiva, una persona sana mentalmente, es la mejor prevención contra el suicidio. Hasta la fecha solo existen programas parciales en Comunidades Autónomas o Ayuntamientos y se precisa de un programa de prevención del suicidio a nivel nacional dotado de los medios necesarios.

### **A menudo cita a Viktor Frankl; imagino que sus numerosos estudios sobre como predecir la conducta humana han sido fundamentales para profundizar en el conocimiento del suicidio.**

Viktor Frankl, además de filósofo era psiquiatra y director de una Clínica Psiquiátrica en Viena (Austria). Su visión sobre el suicidio se podría sintetizar así: la persona sufre un vacío existencial, puede llegar a la desesperación y ésta es la antesala de la desesperanza, que conduce a un cambio de actitud ante la vida o al suicidio. Su experiencia clínica fue el punto de partida de su teoría sobre el sentido de la vida y por esto, en todos sus escritos, plantea la necesidad de encontrar el sentido en cada momento de nuestra existencia.

*El suicidio es un tabú pues se considera que es una conducta peligrosa, muy unida a la locura y contagiosa. De ahí el silencio social y personal para hablar del suicidio.*

**¿Por qué existen tantos tabúes entorno al suicidio?**

El suicidio es un tabú pues se considera que es una conducta peligrosa, muy unida a la locura y contagiosa. De ahí el silencio social y personal para hablar del suicidio. De alguna manera es una posición defensiva. El ciudadano puede pensar: “no estoy loco, luego no me suicido”. La OMS afirma: *“el suicidio, no es en sí una enfermedad, ni necesariamente la manifestación de una enfermedad, pero los trastornos mentales son un factor importante asociado con el suicidio”*. Se estima que un 90% de los suicidios consumados eran personas con un diagnóstico psiquiátrico o a posteriori se comprobó que padecían una enfermedad mental. Aunque esto fuera cierto (habría que determinar a qué tipo de diagnóstico psiquiátrico nos referimos) existiría un 10% que se suicida sin ningún trastorno psiquiátrico.

**Usted ha estado vinculado al Teléfono de la Esperanza desde sus inicios ¿Cuál sería su balance?**

Tuve la suerte de estar en los inicios del Teléfono de la Esperanza y de conocer a su fundador, Serafín Madrid. Considero que los teléfonos de atención urgente a las personas con ideación suicida son un buen instrumento de contención y de clarificación de la persona que se encuentra en una situación de ambivalencia ante la ideación suicida. Al ser una atención inmediata y al mismo tiempo próxima y cálida ayuda a la neutralización de la vivencia suicida y que posibilita aplazar la decisión de morir.

A finales de enero de 2018 se pondrá en funcionamiento un Teléfono contra el suicidio, que atendido por profesionales de la psicología, escuchará a toda persona que sufra una idea de muerte.

**Bibiana Ripol****Barcelona, 11 de diciembre de 2017**

Esta entrevista puede ser copiada en fragmentos o en su totalidad y reproducida en cualquier medio.

