

SOBRE EL SUÏDICI

Era un funeral estrany. La gent esperava amb un silenci diferent l'entrada del taüt a l'església. L'astorament i la incomprensió viatjaven de la mà de fila en fila i es respirava molestament a l'ambient. Si, s'havia suïcidat i ningú s'ho podia ni imaginar. A la sortida, la incomoditat era extrema i es desfilava ràpidament davant dels consternats familiars i amics amb ànsies de marxar amb empentes d'aquell lloc que ens sacsejava bruscament de pensaments i sensacions desagradables les quals no volem admetre mai a tràmit neuronal.

Com podia ser?, Per què ho havia fet?, Com és que havia estat capaç de fer-ho?, Ja l'havien ajudat prou?..., Aquestes eren les preguntes que pesadament se sentien pels voltants de la parròquia; portaveus de les que, des de l'esclat de la malaurada notícia, corrien pel consternat poble un dia abans. La sentència popular era clara: o bé tenia una greu **depressió** o era un **covard**. Si, s'havia suïcidat perquè no se'n podia sortir, perquè no havia plantat cara als seus problemes i més que probable estat de desesperació. Així, per tradició cultural de la lògica pura del sentit comú, n'era de demolidora la conclusió social.

Quan algú decideix fer un intent de suïcidi pot quedar-se amb intent o pot consumir l'objectiu essencial del fet: **morir**. Intentar-ho és cridar l'atenció dels altres sense el desig real de matar-se sinó d'espantar, castigar i culpabilitzar l'entorn, buscant una reacció d'aquest. En segon lloc, intentar-ho també és posar-se a prova a un mateix per si realment l'espantar-se en les portes de la mort, ajuda a reactivar les ànsies de viure després del buscar el "tocar fons" i poder sortir del profund pou. Voler realment aconseguir morir sense errors, és una cosa molt diferent. Qui ho desitja gairebé ho aconsegueix en un 100% de les vegades que s'intenta, a no ser que sigui en el marc d'una crisi depressiva impulsiva de pocs minuts i que no doni massa temps a preparar i planificar el tipus de mort. Per la resta, la preparació minuciosa de totes les accions prèvies a la mort estan molt memoritzades i temporitzades per la persona qui ja no vol viure més i que actua amb molta serenitat, tranquil·litat i pau en les seves darreres hores.

Existeixen nombrosos estudis sobre els suïcidis. La majoria diuen que el 90% d'ells tenen a veure amb trastorns mentals temporals com la depressió o les addiccions i amb malalties mentals cròniques com l'esquizofrènia o trastorn bipolar. Suposo que l'altre 10% són de persones "**sanas**", mentalment parlant. O sigui que un 10% de suïcidis imagino que són gent que decideixen- per varis motius- que ja està bé, que no val la pena viure més. Sense tenir una depressió o una malaltia mental però potser sí trobant-se en una situació personal horrible -per exemple de soledat, atur, separació, malaltia terminal, dolor crònic, malaltia crònica, mort d'un ésser estimat,... - arriben a la conclusió de que tot és massa dur i difícil i en un moment prenen la decisió- alguns- i altres -la gran majoria- ho mediten durant temps fins a suïcidar-se.

Dit això, tots estem d'acord en que hem d'evitar i prevenir les conductes suïcides de tot tipus, i ho hem de fer entre tots, observant activament símptomes de patiment i malaltia mental a la gent del nostre entorn i posant especial atenció en les situacions difícils de la vida per veure la reacció i adaptabilitat del qui les pateix per tal de poder-hi intervenir ràpidament. Dotar a les persones d'estratègies d'afrontament- altrament dit recursos personals- a la vida a través de conèixer les pròpies fortaleses i debilitats, però també de proporcionar-los un bon caliu humà, és el primer pas per a salvar moltes vides i evitar molt dolor i culpa als seus sers estimats. Igual d'important és que cadascú de nosaltres siguem permeables i expressem els nostres sentiments al llarg de la vida, sense tancar-nos i buscant sempre l'ajuda necessària per aprendre a conviure amb situacions personals molt difícils i suportables.

Sobre el suïcidi hi ha molt a dir i encara molt més a fer, com en tantes i tantes coses de la vida. Sobre l'ètica del suïcidi només hem de constatar que **la vida és un dret i no un deure** i que moltes veus



centre de psicologia,
assessorament personal
i salut

www.psigma.cat
info@psigma.cat
620 756 015

Vic
C. Morgades 19, ent. 3a
08500 Vic

Barcelona
C. Aragó 268, 3er 1a
08007 Barcelona

Manresa
C. Vilanova, 1-3, 1er F
08241 Manresa T.
938 723 263

expertes s'alcen- de fa molts anys- dient que hauríem de poder ser lliures i dignes per decidir com i quan voldríem morir però debatent intensament els per quès, o sigui, establint unes lleis molt clares i uns protocols comunitaris de salut mental extremadament estrictes que permetessin el suïcidi individual o assistit- amb la creació d'unitats professionals de mort assistida- davant de situacions clarament lògiques, sanes i objectivables que respectessin la de voluntat de morir. Però, malauradament, crec que de tot això no hi estem gens preparats per a ni tan sols començar-ne a parlar.

Roger Puigdecenet
Psicòleg de PsiSigma