

VII CONGRESO DE PREVENCIÓN DEL SUICIDIO

SANTIAGO DE CHILE 1,2 Y 3 DE SEPTIEMBRE DE 2016

“LA COMUNICACIÓN, PRIMERA PREVENTORA DEL SUICIDIO”

Ser hombre es ser con los demás. Por ello, seguramente es el sufrimiento profundo de todos aquellos que se perciben solos, olvidados o negados por los otros.

Sin embargo, al mismo tiempo sobre todo entre quienes tratamos con personas en situación de necesidad, que la presencia de alguien en su horizonte parece presentar a un enemigo, o por lo menos a alguien ajeno que pone en peligro, a priori, su tranquilidad.

Las dos son suposiciones casi evidentes por lo cotidianas. ¿Qué sucede entonces?

El conflicto que actualmente complica nuestra vida cotidiana, nuestros proyectos y nuestro futuro en general es la impostergable necesidad de los otros para completar nuestra existencia y al mismo tiempo el peligro que éstos pueden representar con su sola presencia.

En su propia estructura humana el hombre es un ser dialogal e interpersonal. La relación con el otro no es una relación prescindible, es **la** relación por excelencia.

Está desde el principio marcando nuestra dependencia inmediata para poder crecer y desarrollarnos como las personas que ya somos.

Cuando el hombre se dirige a las cosas y actúa sobre ellas, obtiene una experiencia o un saber, en cambio cuando la relación es con otra persona puede transformarse en diálogo y de esta manera posibilitar un encuentro. Nacemos “en” alguien y mantenemos esta relación durante toda la vida y a partir de entonces aprendemos a vincularnos con el mundo. Sin embargo el hombre sigue siendo un misterio inasible capaz de no someterse a nadie ni a nada. Ni siquiera a la experiencia científica, que a veces lo confunde con un objeto.

La relación entre personas se caracteriza por su inmediatez y en el mejor de los casos por su presencia total, como dijera L. Lavelle. Esta nos inunda y nos convoca íntegramente cuando hay otra persona frente nosotros. Sin preconceptos ni fantasías, el es otro como yo. En otras palabras, no hay intermediarios en el verdadero encuentro.

Por lo menos esto es lo que debería suceder para que podamos constituirnos en una relación de verdadera reciprocidad. Cada uno de los polos se justifica por el otro en esta relación. Ambos semejantes, nos necesitamos para crecer y ser nosotros mismos. Cuando estamos juntos en una relación recíproca de comunicación próxima es cuando cada uno puede plenificar sus posibilidades. Sin la presencia del otro como destinatario, nuestras acciones son inmanentes, por lo tanto, estériles.

No se puede crecer en soledad, por ello toda persona que se suponga sola y sesienta separada de los otros sufre en lo más profundo de su existencia un sentimiento de vacío insoportable que le hace pedir a gritos, muchas veces silenciosos pero desgarradores, la presencia de alguien.

No es ayuda lo que necesita en primera instancia, es Presencia. Que alguien diga presente! y le empiece a devolver la sensación de que él es importante , valioso, humano. . Recién después viene el pedido de ayuda y las razones de su dolor.

Generalmente, al principio del reclamo, ni siquiera expresa el motivo del pedido de la ayuda si antes no percibe el compromiso suficiente por parte del que acude. Es necesario que previamente se establezca el puente seguro que le otorgue la certeza de que lo que nos va a contar, nos interesa lo suficiente como para compartirlo como propio.

Posteriormente viene, como expresión de esperanza, la comunicación de su sufrimiento solitario.

Y en la percepción de su existencia solitaria, ésta le duele tanto porque no responde a su naturaleza de ser en relación.,que inmediatamente reclama que otro se haga presente. Entonces contará qué le sucede y recién allí su sufrimiento cobra significación y sentido: cuando otro le escucha y lo comparte.

Definitivamente, en este punto de solicitud de ayuda, en esta dimensión de necesidad,

la ayuda técnica es insuficiente. No digo inútil, sino inadecuada. La esperanza está puesta en que alguien se haga presente, no en que lo ayude correctamente. Se apela a una persona, no a un procedimiento.

En otras palabras, el sufrimiento es siempre insoportable cuando se asocia a un sentimiento de soledad y la esperanza entonces, siempre nos conecta con alguien. Y cuando nos referimos a alguien, estamos siempre nombrando a una persona.

Una necesidad muchas veces se satisface con algo que calma ese desequilibrio, el agua es a la sed como el dormir al sueño, así hemos aprendido todos. Y cada carencia tiene una o varias formas de calmarse y desaparecer. Todos sabemos que habitualmente un conflicto requiere de una deliberación y de la opción que de allí surja para solucionarlo, en sus formas más simples.

Pero cuando se convierte en crisis se trata un cuestionamiento total de la persona.

El Yo está en tela de juicio y la persona *toda* tambalea. Pues ha perdido, aunque sea momentáneamente, los sostenes necesarios para mantener sus raíces en la vida.

En las crisis el yo está cubierto por los problemas que le impiden ver la salida, está profundamente tapado, debilitado y negado y a veces se identifica con su dolor. El yo, entonces, se ha convertido en lo que le duele. Y el dolor lleva al aislamiento, a la negación del contacto. El esfuerzo mismo duele, por eso no hay casi resto para la salida, ni para buscar en el horizonte un vestigio de calma. La vida entonces es dolor y hay que escaparle a la vida. Es así, como la huída hacia la muerte surge desde lo más profundo del ser personal. En este momento el suicida ya no quiere solucionar un problema ni resolver una crisis, sino terminar con el sujeto de su crisis: él mismo.

Como dijera Luigi Pavan, el verdadero deseo no es de salir de su vida, matarse, sino salir de su conciencia que es la que realmente sabe lo que le sucede y cómo lo sufre.

Pero la conciencia es el yo que sabe, es necesario entonces terminar con el sujeto de la conciencia, es decir con la vida que lo sustenta.

La soledad es una experiencia positiva solo si se convierte en impulso para comunicarnos con los demás o para encontrarnos con nosotros mismos.

De esta manera es fuente de enriquecimiento, de lo contrario es el camino de la neurosis, de la locura o de la muerte.

La soledad prolongada se le hace al hombre insoportable, pues este sentimiento es el reconocimiento de que no están los que antes estuvieron. Quiero decir que la verdadera ausencia es, en realidad, de aquellos que alguna vez estuvieron presentes. El sufrimiento consiste en el deseo de volver a restaurar la presencia de ellos. Los que asistimos a un suicida no pretendemos ocupar ese lugar pero sí calmar el vacío de la soledad actual.

Cuando los vínculos están cortados o suspendidos, aspiramos con todas nuestras fuerzas vitales de ese momento, al restablecimiento de una nueva relación semejante, para poder volver a creer en ella, como el otro polo relacional que nos significa como existentes. Los otros son señales inequívocas de que estamos unidos con la realidad. Son testigos de que somos y de cómo somos. Son espejos necesarios para reflejar nuestras posibilidades y reafirmar nuestras realizaciones, de que somos capaces de vivir cada vez mejor nuestras virtualidades, es decir que podemos crecer y desarrollarnos.

La comunicación es el lazo que nos vincula a ellos para poder conocer y darnos a conocer.

Etimológicamente, deriva del latín communis: poner en común algo con otro y tiene el mismo origen que comunidad y comunión. Comunicación alude a algo que se comparte, que se tiene o vive en común. Cuando nos comunicamos nos relacionamos con los demás en una situación de igualdad. La Comunicación es

esencial e intrínseca al hombre. Al comunicarnos con una persona lo estamos reconociendo como igual y si él responde, lo hace en el mismo plano e implica una mutua afirmación.

Esto requiere de un esfuerzo, no brota simplemente por una natural expresión. Para que sea comunicación verdadera hay que orientarla a quién va dirigida, es siempre personal

Es una categoría básica de relación y uno de los modos de estar con los demás. Solamente existe una relación genuina de comunicación cuando interactúan personas que se interesan mutuamente y quieren formar parte de su universo mutuo de una comunidad nueva: **Nosotros**. Así llegamos a reconocernos iguales como personas y distintos como individuos. Desde lo común nos entendemos y desde lo diverso que somos, es necesario comprendernos y aceptarnos.

Si oír significa percibir sonidos o reaccionar mecánicamente a los estímulos sonoros, escuchar es una operación auditiva intencional, es decir aplicación consciente del oído. Por ello es una acción profundamente personal, pues para entender de qué se trata es necesario que conozca los códigos del que habla, eso significa que debo conocerlo: saber cómo piensa, siente y sufre, es decir profundamente, tratando de descubrir el sentido de lo que me dice.

Imaginemos una persona en situación extrema, en crisis por intentos fallidos de comunicarse con el mundo tratando de contarle a los demás su modo de ser y de vivir y que ha recibido a cambio desinterés, anonimato vacío y soledad. Es probable que haya que descubrir un modo particular de comunicación

Esto es, la expresión dirigida de alguien que quiere convocar a otro y romper su indiferencia. Expresión, porque es la salida, la puesta afuera, la exposición de nosotros mismos ante los otros. Y dirigida porque nos vincula en cada oportunidad con alguien en particular. Es decir que esta convocatoria al que tengo enfrente, requiere de mi puesta profunda y especial para que pueda sentir mi cercanía y juntos, podamos establecer el vínculo necesario. En el caso que nos ocupa, para convertirnos en necesitado y asistente, con la certeza que estos polos son ocasionales y pueden intercambiarse. Los vínculos más importantes entre los

miembros de una comunidad, son de orden personal, presencial, directos, pues conectan a las personas, no por lo exterior sino por lo que hay en ellas más profundamente, más auténticamente individual: son las personas no los roles quienes se encuentran y comunican.

Pero en realidad, el hombre no comunica nada que no sea quién y cómo es él. Es decir, **se comunica**.

Por eso la comunicación nos vincula desde lo profundo y por eso es el verdadero camino para llegar al estado más cercano de la conciencia suicida: allí está todo el suicida, escondido de los otros por dolor o vergüenza de sus secretos. Es necesario acercarse, casi tocarlo, lentamente mostrarnos como siendo un lugar de confianza y de invitación a un vínculo momentáneo de restauración.

La comunicación expresa también los valores que queremos dar a conocer y sostener en nuestra vida. Es por nuestra capacidad de comunicarnos que intercambiamos de forma afectiva nuestros pensamientos. La comunicación verdadera, entonces, implica un esfuerzo. Comunicar no significa decir, expresar o emitir mensajes anónimos, datos o informes, para eso están los medios de información. Lejos de eso, al establecer un diálogo con los demás, podemos conocer su carácter y manera de pensar, sus preferencias y necesidades, aprendemos de su experiencia, compartimos gustos y aficiones

Toda persona que se nos acerca e interpela, considera que tiene algo importante para decirnos y nos solicita para ello. Al mismo tiempo es una ocasión para darnos a conocer, pues éste es el secreto deseo de todos: que sepan quién y cómo somos en realidad. Es una ley general y humana es . **El hombre es el ser de la expresión (ponerse afuera) y así existe.**

Pero el que nos ocupa y hay que rescatar de la soledad y el sufrimiento, es el **suicida**. ¿Cómo hacer para acercarnos a él, sin que siga huyendo hacia su fondo solitario?

Comunicándole que ahí estamos, que nos interesa su sufrimiento sea quien sea y que estamos dispuestos a recorrer juntos un trecho hasta que pueda hacerlo solo.

Esto es estar Presente, pero es necesario poder comunicárselo para que pueda sentirse convocado. Esta es la comunicación preventora, la que por la fuerza contenedora del ofrecimiento, expresa una presencia capaz de aceptar, acompañar y sostener en el dolor hasta que se haga soportable.

Estar Presente es estar íntegramente, es permanecer, es continuar, asegurar, contener, recibir, sostener, comunicar-.

Los que están presentes son los que aparecen inmediatamente en nuestro pensamiento cuando necesitamos pedir, compartir, apoyarnos, contarles algo o simplemente verlos. Las presencias son los personajes de nuestra historia interior, son los recuerdos responsables de la trama de nuestro guión personal.

No hay verdadera presencia que sea liviana, escasa o mezquina. La presencia comprometida es siempre generosa, vital, honda. Solamente así se puede iniciar el rescate, con la fuerza de estar presente. La asistencia es una respuesta personal, por lo tanto ofrecida desde el interior del que responde. Y es desde ese interior que la convocatoria está orientada desde el inicio a provocar los recursos más profundos del potencial suicida.

Muy a menudo la atención existe pero es inadecuada. Deberíamos reconocer que los que investigamos sobre el suicidio, no pautamos el camino para el mejor entendimiento del tema, sino que descubrimos ese camino con una mirada atenta puesta en el suicida.

El es el que nos da el conocimiento necesario para mejor estudiar y avanzar en el tema. En los relatos sobre sus motivos, miedos y sufrimientos tiene escrito de qué se trata lo que le sucede y también lo que necesita. Nuestra tarea es la de acercarnos lo más posible para leer ese contenido que se ofrecerá únicamente desde una aproximación auténtica. Esto es, que no sea interferida por la técnica sino posibilitada por ella como medio para su mejor comprensión, nunca como objetivo. Entonces, la posibilidad de que yo lo conozca y así su dificultad y su propio modo de vivirla por su propia historia y puesta en el mundo, me requiere íntegramente. Siempre lo conoceré más por su condición de persona, que compartimos, luego por su situación psicológica a través de mi capacidad profesional y recién después de todo esto, por mi especialidad. La especialidad del suicidólogo requiere previamente que sea capaz de comprender al

suicida, pues el suicidio no existe como tal, sino en los textos. En la realidad mueren personas que se suicidan y no ocupan el lugar de suicidas, hasta que se matan.

Mi énfasis en este punto, que nunca será suficiente, es para fundamentar que a una persona la ayuda otra persona, no un especialista y menos un técnico o la técnica despojada del sujeto. En las cuestiones humanas, y el suicidio fundamentalmente lo es, la humanidad es la vía necesaria para su entendimiento, comprensión y acción asistencial.

Por lo tanto, si se trata de una demanda profunda, si es un reclamo doloroso, subjetivo y por ello personal, requiere de una respuesta en la misma dimensión: íntegra, abierta, dispuesta a la mayor entrega. El riesgo no es grave, mucho más grave seguramente sería la no apertura y la frase hueca, exacta pero riguroso y epidérmica del técnico que intente defenderse en el profesionalismo de la psicología o de la medicina.

Creo que más que el medio que se utilice para la asistencia solicitada, el modo como ésta se realice y la orientación signada por la intención ofrecida, son los determinantes de la eficacia en la ayuda.

La tarea de ayuda requiere que todo esto se de en alguien con una disposición especial: la puesta de la persona como vehículo necesario para que así la ayuda se cumpla.

No se trata de saber qué decir o hacer ante cada situación sino cómo hacerlo para que la ayuda sea aceptada. Para lograr la comunicación necesaria no es solamente escuchando que podremos entender qué nos dice una persona afectada, sino comprendiendo el significado de esas palabras desde un espacio interior lo bastante amplio como para contener esa historia.

El acento deberá estar puesto en la receptividad, en el acogimiento en nuestro interior, no en la exactitud de funcionamiento de nuestra oreja o cerebro. Y si el corazón es el centro profundo de la persona, allí estará el vector primordial, porque el doliente habla desde ese lugar.

Como dice Nowen, no puede haber verdadero diálogo entre alguien y nadie. El dolor humano por más físico que pueda parecer es siempre una mezcla de sentimiento personal y como tal exige, para su comprensión, la presencia de otro hombre que se muestra claramente como capaz de padecerlo. Por lo tanto es necesario trascender la exclusividad de los datos anatomofisiológicos y aún psicológicos. Se requiere una comprensión total, de sentido, de implicancia personal.

Es notable recordar que el 80% de las personas con tendencias suicidas son ayudadas por personas que no son profesionales. (Voluntarios). Tampoco deben escapar a nuestro conocimiento los notables éxitos que logran los profesionales noveles debido a su todavía desprejuiciada actitud que los acerca mucho más al paciente que luego de un tiempo de ejercicio, cuando el exceso técnico ocupa el lugar del encuentro personal.

Antes que nada, lo que necesita una persona seriamente perturbada y sufriente, es la ayuda de alguien que se interese por ella, que muestre preocupación y que además sea competente. No debemos ir al suicidio, pues el suicidio no es el objetivo, es el síntoma. El objetivo es la persona a quien la vida le duele de un modo insoportable.

El dolor físico es imposible de compartir, siempre es propio, en cambio el sufrimiento anímico sí puede co-implicar en una medida semejante a quien se interese por él. Es decir, a quien penetre la vida del sufriente por la acción de la presencia cercana.

Si el profesional no responde desde su ser personal, es porque también él ha superficializado el sufrimiento quitándole su sentido y esencia. Se sufre muchas veces en la vida, pero se muere una sola vez. Y el suicida muere de tantas veces haber sufrido. ¿Puede uno esconderse técnicamente ante el llamado de un suicida? ¿No sería acaso colaborar con su soledad?.

Se puede huir del dolor en una existencia irreflexiva, dice Frankl, pero en soledad se está indefenso frente a él. Si yo no me hago presente, el otro está solo frente a mí, sostenido por la fragilidad desde la que intenta comunicarse. Debo entonces, disponerme íntegramente de lo contrario no será suficiente. En todo caso si acudo y

me arriesgo, el peligro que yo corro es el de no saber. Pero él como está íntegramente puesto en el pedido, siempre retribuirá de alguna manera mi esfuerzo: me hará solidario, me ayudará a crecer como persona, me convertirá en responsable, me ayudará a entender mi vida, mis deseos, mis elecciones, en fin a ser mejor, cualquiera sea el resultado.

Y si solamente escucho a distancia, habré apenas cumplido con mis objetivos, no con el compromiso que tengo conmigo mismo desde que elegí alguna vez y por mi propia voluntad, asistir al que sufre.

Imaginemos una persona en situación extrema, en crisis por intentos fallidos de comunicarse con el mundo y contarle a los demás su temido modo de ser, de escuchar, de vivir y que ha recibido a cambio desinterés, anonimato, vacío y soledad. Probablemente haya que descubrir un modo particular de comunicación para decirle que está equivocado y que estamos dispuestos a reconstruir un mundo en el que tendrá cabida su particular forma de ser. Deberíamos entonces establecer una comunicación que sea entendible para ambos, para el que sufre y para el que asiste. Deberá construirse un único puente que probablemente sirva para ambos en esa única oportunidad. Así es la comunicación verdadera: exclusiva, intencional, dirigida y esperanzada siempre. El encuentro posible hará el resto. Cada uno de nosotros es salvado por los demás. Pero hay que abrir las puertas para que estos puedan entrar. Y hay que hacer suficiente esfuerzo para encontrar la llave justa. La medida de la ayuda necesaria, está siempre dada por el necesitado.

Los medios de comunicación actuales han transformado a la sociedad pero son solamente un puente para que esta pueda darse y difundirse de un modo impensado. No se debe confundir la comunicación con sus medios. Con el advenimiento de las nuevas tecnologías ha llegado a reducirse el hecho de la comunicación humana al fenómeno **medios de comunicación**. Estamos en permanente contacto con un mundo más mediatizado, pero lo que es peor, nuestras relaciones también están mediatizadas, aunque creamos que hablar mucho y a cada rato con ellas es comunicarse mejor.

Las redes sociales se han transformado en imprescindibles a la hora de distribuir información importante y necesaria. Y sobre todo en tiempos en que las múltiples

actividades no nos permiten hacerlo como antes, personalmente aunque sea telefónicamente, pero unidos por nuestras emociones, tonos e intenciones. Pero lejos están de substituir a la comunicación verdadera que conlleva la presencia, el abrazo o la mirada. Sobre todo en situaciones como las que enfrentamos nosotros, en las que alguien busca afanosamente a alguien. La enorme cantidad de mensajes que enviamos diariamente a las personas queridas y con las que muchas veces convivimos, evidencian cuán verdaderamente distantes están los interlocutores. Hoy es muy fácil “cumplir” con las felicitaciones y recuerdos de cumpleaños o los pésames. Pero lo que es más alarmante es que hasta las rupturas sentimentales se realicen por whatsapp,

Reconozcamos, sin lugar a dudas, que últimamente nuestro mejor amigo, más fiel y cumplidor, es un celular.

Debemos comunicarnos verdaderamente. Muchos suicidios infantiles o adolescentes han ocurrido más por falta de comunicación de los responsables en su crianza, que por las exigencias y fracasos supuestos. Cuando los problemas y los miedos los hacen sentir solos, las presencias necesarias debieran aparecer para calmarlos y marcar el camino de la solución. El intento de suicidio es siempre una apelación a alguien. Es una convocatoria personal, con nombre y apellido: el nuestro.

Lic. Carlos Boronat

Asesor Científico del Centro de Asistencia al Suicida

Buenos Aires – Argentina

Representante en Argentina de ASULAC

cboronat49@gmail.com