¿Qué hacemos ante el suicidio?

escrito por Wílmar Martínez

El día de ayer se hizo tendencia en redes sociales y en los medios lo ocurrido en la Universidad Eafit. Un egresado de 55 años, que al parecer estaba de visita, decidió acabar con su vida lanzándose desde el piso 5 del bloque 30. De inmediato se desató una fuerte polémica por la forma en que la universidad le dio tratamiento a esta situación.

Eafit sacó un comunicado, en el que dice que por respeto a la familia y siguiendo las recomendaciones de la Organización Mundial de la Salud (OMS), se abstendrían de compartir cualquier tipo de información sobre este suceso, e invitó a la ciudadanía y a los eafitenses a ser compasivos, empáticos y responsables con el manejo de la información.

¿Hablamos o no abiertamente sobre el suicidio? ¿Qué hacemos cuando sabemos de alguien que lo ha intentado? ¿Lo escuchamos o acompañamos? ¿Cómo mantenemos la esperanza en medio de estas noticias que cada vez nos agobian más?

Sin duda, este es un debate complejo, pues durante años la política de muchas instituciones, medios y personas ha sido no hablar del tema para evitar que se propague la ideación suicida en nuestra sociedad o para evitar la estigmatización de ciertas poblaciones o territorios. Creo que ya es muy tarde para pensar en eso.

De las cosas que más me ha sorprendido en los últimos años, escuchando, empatizando y comprendiendo la situación de muchos jóvenes, es que la ideación y el intento de suicidio son más comunes de lo que pensamos. Sin embargo, detrás de la necesidad de abordar este tema hay un profundo miedo y culpa que impide que quien lo ha pensado o lo haya intentado, logre tramitar lo que siente.

Pensamos equivocadamente que es un asunto pasajero en la mente de las personas, que sólo con dejar de hablar de ello desaparecerá el pensamiento suicida; lo que no sabemos es que a diario la mente lo

sigue rumiando como una posibilidad para acabar el sufrimiento. Dotamos a nuestras instituciones de protocolos, manifiestos y campañas de comunicación, cuando en el fondo lo que aún seguimos necesitando es una escucha activa individual y colectiva sobre lo que nos está pasando.

¿Y cómo actuamos con nuestras personas más cercanas? De manera muy similar al silencio que a veces tenemos como sociedad. Hacemos del tema un tabú, así como lo siguen siendo las drogas y el sexo. Nos convertimos en ocasiones en unos custodios del secreto y no nos atrevemos a mencionar siquiera la palabra, e incluso muchos de nuestros jóvenes siguen escuchando la expresión «lo hizo para llamar la atención».

Esto es sin duda un problema del mundo adulto, pues otra cosa que me ha sorprendido es la forma tan abierta, sincera y empática como esta generación de jóvenes aborda el tema. Todos han tenido amigos cercanos que han pasado por esta situación, lo que les ha generado una profunda reflexión sobre la vida, sobre sus vidas y sobre aquello que quieren vivir. Nuestros maestros, empresarios, padres y políticos deberían aprender más de esto.

No estoy haciendo un llamado a normalizar el suicidio, lo que hago nuevamente es un intento por recordarnos que aquello que duele y no sacamos a la luz, se pudre y se convierte en oscuridad.

Puedo inferir que la intención de Eafit no es ocultar el problema; he visto como estudiante que fui que se han preocupado por el tema, pero es en estos momentos donde más debemos hablar. El silencio ya no nos funciona, la explosión de información que nuestros jóvenes reciben es abrumadora y si de verdad es un tema que nos interesa como sociedad, todas las fuerzas vivas que por años han construido lo que somos, deberían tomarse el tiempo de escuchar y entender más.

Este sábado 9 de septiembre es el Día Mundial de la Prevención del Suicidio. Les invito a que hagan un ejercicio en sus familias, sus círculos de amigos, sus compañeros de trabajo, de universidad, de parche y fiesta; cuenten alguna historia personal en donde hayan sentido que el

callejón oscuro de la mente se les cerraba, hablen de lo que sintieron y cómo lo sintieron, y después escuchen sin juzgar, con el alma abierta. Es posible que después de eso, alguno se sienta más aliviado.

No podemos esperar más, este es uno de los grandes retos que hoy la historia nos exige abordar: encender luces y construir la esperanza de vivir.

Pd. A propósito de la campaña electoral en la que estamos, qué bueno sería escuchar de manera más profunda a los candidatos su postura y propuestas alrededor del tema, pues hasta el momento nada de lo que he visto me hace pensar que entienden de lo que estamos hablando.

Esto no se resuelve con charlitas, tallercitos y conferencias; los líderes deben ser creadores de realidad y eso sólo se hace cuando levantan su voz firme, serena e inspiradora ante los retos de nuestra compleja sociedad. ¿Saldrán con algo que valga la pena?

Otros escritos de este autor: https://noapto.co/wilmar-andres-martinez-valencia/