

5 ENCUENTRO PAPAGENO

¿Sabéis qué es lo peor de haber intentado suicidarte? Que la gente espera que te comportes como si no lo hubieras hecho. Como si ese día nunca hubiera existido.

Pero para ti sí existe. Y si se nos obliga a callarnos, todos los malditos días.

Las personas que hemos intentado suicidarnos no necesitamos de **paternalismos**. No necesitamos que se **nos infantilice** ni que se nos mire con **lástima**. Ni con **odio**, ni con **rechazo**.

Lo que necesitamos es algo mucho más sencillo. Y mucho más difícil a la vez: poder hablar sin miedo, sin censura y sin ser juzgadas.

Necesitamos saber que no estamos solas. Necesitamos saber que no estamos rotas ni defectuosas. Que seguimos siendo **personas**.

Cuando hablamos de conducta suicida solemos pensar en tratamientos. En diagnósticos. En intervenciones clínicas.

Y, vale, todo esto puede ser de alguna forma importante. No lo voy a negar.

Pero a veces, necesitamos algo más básico: **lugares donde podamos hablar sin miedo**.

Y quizá por eso los espacios donde podemos hablar con **libertad** son tan importantes.

Si pudierais mirar por una rendija lo que sucede dentro de un grupo de ayuda mutua (GAM), alucinaríais porque lo que veríais sería **personas**.

Personas que han pasado o están pasando por un dolor y un sufrimiento brutales. Personas. Como cualquiera de vosotros.

Y sin embargo, a pesar de nuestras historias, contextos y vivencias diferentes, hay algo que nos une profundamente y es que sabemos lo que es caminar durante mucho tiempo en la más absoluta oscuridad y soledad. Sabemos lo que es estar en el puto infierno.

Sabemos lo que es estar allí y seguir intentando vivir.

No hablo de sobrevivir. VIVIR.

5 ENCUENTRO PAPAGENO

Cuando Francisco me propuso acudir a uno de esos encuentros, lo primero que me salió fue decir que sí. *Si alguien cree que puedo aportar algo, adelante.*

Por otro lado, pensé que igual yo no iba a ser la **persona más adecuada**.

Así que me vino una avalancha de miedo, incertidumbre, dudas y recuerdos.

El miedo era **por no poder aportar nada o por no saber cómo aportar**. Yo me mantuve en silencio durante 26 años por miedo, por vergüenza, por las posibles consecuencias y así aprendí a vivir. Pero el silencio pesa.

Acudir me parecía un compromiso muy grande. Tienen una reunión al mes. Dos horas. Y yo pensaba: voy a **oKupar** una de esas reuniones. Una de SUS reuniones.

Hubo algo que me gustó especialmente y es que en el grupo no se dan consejos. Nadie le dice a otra persona lo que debería hacer. Simplemente se comparte lo que a cada uno le ha ayudado cuando ha pasado por algo parecido.

Puede parecer un matiz pequeño, pero no lo es. Porque esa es la diferencia entre contar **tu experiencia** y ese “**tú deberías**” con los que nos solemos encontrar en la calle e, incluso en consulta.

Allí nadie tenía que **explicar** demasiado el **dolor** para que los demás lo entendieran.

Simplemente, **nos entendíamos**.

Allí estábamos **personas**. No éramos *números, ni estadísticas, ni diagnósticos*. Personas.

Y ese espacio, donde se te escucha, donde **no se te invalida** y donde puedes **hablar sin miedo** se puede convertir en uno de los **días más esperados** del mes para muchas personas.

Nunca había estado con personas sobrevivientes fuera, en parte, de mi rol de psicóloga. Digamos que siempre había estado al otro lado de la mesa.

Pero **antes que psicóloga**, soy Nora. Aunque, necesite recordármelo.

No sé explicar bien qué supuso en mí ese **cambio de rol**. Pero dejar de ser "la psicóloga" cuesta. Porque en parte es una coraza que protege. Y allí esa coraza se cayó. Me quité la *bata blanca*.

Y me mostré vulnerable. Y, a pesar de la resaca emocional posterior, creo que fue algo que necesitaba hacer. Porque volví a recordar de dónde venía. Y quién era. Y a dónde no quiero regresar.

5 ENCUENTRO PAPAGENO

Salir adelante no debería depender de la **suerte** por ejemplo, de encontrar una **asociación** que pueda ofrecer este tipo de grupos.

Hay muchos planes y estrategias de prevención del suicidio en diferentes comunidades. Sí, pero lo cierto es que, al menos en Bizkaia, al menos por lo que me cuentan las personas que acuden a mi consulta no se ponen en práctica.

Sé que muchas de las personas que estáis aquí **trabajáis cada día para ayudar**. Y sé que muchas veces lo hacéis con **recursos limitados**.

Pero también creo que es importante escuchar cómo se vive todo esto desde el otro lado.

Por ejemplo, un paciente me declara que para qué iba a ir a urgencias ante una crisis suicida si “cuando voy a allí yo tengo la pistola y allí me dan las balas”.

No suele haber **llamadas posteriores**. No se les habla de posibles **recursos** ni a ellos ni a los familiares. Nos vamos a casa sin recursos, sin recomendaciones, vendidos, solos pero con balas.

Cuando hay ideación, crisis y tentativas nos van pasando como **patatas calientes**. Se nos tacha de **pacientes difíciles**. Somos **incómodos**. Y, a veces, o se nos mira con **condescendencia** o directamente ni se nos mira.

En este sentido, sentimos que somos el **último MALDITO eslabón de la cadena**. Y esto hacer que nos desconectamos aún más de todo, de todos, de nosotros y de la vida.

Hablando con mis pacientes me dicen que están **hartos**, y permitidme que hable en **primera persona**, de que se nos trate como un **número**, no como a personas.

Que nos cuesta la vida pedir ayuda y que estamos cansados de que nos **cierren las puertas**, de que se nos **pospongan las consultas**, que sentimos que **no les importamos** a nadie ni siquiera al sistema sanitario.

Estamos hartos de que en consulta y en la calle se nos dé **consejos de mierda**, que nos digan le **echemos ganas**, que somos unos **egoístas** y que dejemos de tocar las narices a nuestras familias.

Que si queremos, podemos.

Como si hubiéramos elegido sufrir. Como si hubiéramos elegido el entorno de mierda que nos ha tocado vivir.

En mi caso, con 19 años la **psicóloga** que me atendió se pasaba la hora en silencio y tan sólo la abrió en contadas ocasiones y dos de las que recuerdo fue para echarme **bronca** por haber intentado suicidarme de nuevo dos veces y decirme que me deberían haber ingresado en la UME, pero no como ayuda sino como castigo.

Por eso creo que espacios como este son enormemente **valiosos y necesarios**. Porque cuando hablamos de conducta suicida hablamos de **sufrimiento humano**.

5 ENCUENTRO PAPAGENO

Y el sufrimiento humano necesita algo más que protocolos.

El sufrimiento necesita escucha. Necesita presencia. Necesita comunidad.

Y en estos espacios ocurre algo que quizás os pueda sorprender: **se habla mucho de la vida y poco de la muerte.**

De cómo sostenerse un día más. De qué pequeñas cosas ayudan.

De cómo encontrar o volver a construir esos pequeños anclajes que nos mantengan conectados a la vida.

A veces escuchar a otra persona que ha logrado salir del infierno, **abre puertas** que la teoría, los discursos, estudios o protocolos no consiguen abrir.

Ojalá hubiera habido este tipo de recurso a mis 19 años.

5 ENCUENTRO PAPAGENO

En la prevención del suicidio **necesitamos estar unidos**.

Nadie es más ni mejor que nadie.

En la medida de nuestras posibilidades todos podemos aportar algo: sobrevivientes, supervivientes, profesionales de todos los ámbitos, investigadores, responsables políticos, colegios profesionales y también la sociedad en su conjunto.

El conocimiento sobre la conducta suicida sigue cambiando y evolucionando. No existen **verdades absolutas**. Lo que ayer era impensable hacer **hoy es necesario**.

Por eso necesitamos **humildad** y necesitamos hablar y escucharnos.

Así que centrémonos en lo que realmente nos ha traído hoy aquí. En lo que nos une.

Porque al final esto no debería ir de **egos**. Va de personas.

Personas que están sufriendo y que necesitan sentirse **escuchadas, comprendidas, validadas y acompañadas**.

Por eso me gustaría terminar con algo muy sencillo y hablo como sobreviviente que viví en silencio y negándome a mí misma durante 26 años:

Tenednos en cuenta.

No trabajéis sólo PARA nosotros.

No trabajéis sólo POR nosotros.

Trabajad CON nosotros.