

- **En España se suicidan cada año 3600 personas, el doble de muertos que en accidentes de tráfico**

➤ ***El suicidio, un grave problema al que no se da respuesta: ¿qué pueden hacer los católicos?***



El suicidio es una cuestión de salud pública en la que en muchos países no se está dando respuesta

J.L. / ReL - 31 enero 2020

El suicidio se ha convertido en uno de los grandes dramas de nuestro tiempo sin que se esté abordando de manera seria un problema que se lleva cada año la vida de miles de personas. Según los datos de la Organización Mundial de la Salud **cada año se suicidan en el mundo cerca de 800.000 personas.**

En España, por ejemplo, más de 3.600 personas se suicidan al año, unas cifras que impresionan aún más si se comparan, pues son el doble que los fallecidos en accidentes de tráfico, 11 veces más que por homicidio y hasta 80 veces más que por violencia doméstica.

No son muy diferentes los porcentajes en otros países como **EEUU, donde en 2017 se suicidaron 47.000 ciudadanos, una media de 129 personas al día.** Y además, el suicidio es una de las causas de muerte principales entre los jóvenes.

¿Qué respuesta pueden dar los católicos?

Este problema de salud pública sigue siendo tabú para las administraciones públicas, pero en gran medida todavía también para la Iglesia. ¿Qué respuesta se puede dar desde el catolicismo ante esta oleada de suicidios y ante las causas que pueden provocarlo?



Laura Lewis es experta en temas de prevención de suicidio en la Universidad Estatal de Ohio

Laura Lewis, consejera clínica profesional y experta en temas de prevención del suicidio en la Universidad Estatal de Ohio, aborda este problema en un artículo publicado en [*Catholic Digest*](#). Antes de nada, avisa que el suicidio sigue siendo un tema complejo, sensible y difícil, donde todavía se dan estigmas y conceptos erróneos.

Como experta profesional en el ámbito de la salud mental, pero también como católica afirma haber escuchado a menudo a cristianos realizar comentarios como “si hubieran tenido fe no se habrían suicidado” o “ir a la iglesia de manera más constante podría haberles salvado la vida”. Sin embargo, **Lewis afirma que ojalá todo esto fuera así de simple.**

Una realidad muy compleja

Por ello, esta experta considera que como católicos hay que intentar entender y abordar mejor la cuestión del suicidio pues no tiene una sola causa sino que es algo que no entiende de nacionalidades, etnias, culturas, clases sociales o edades. **“Si bien a menudo se simplifica demasiado, el suicidio en realidad es una situación muy compleja de entender** y se da con mayor frecuencia cuando los factores estresantes y de salud convergen creando una experiencia de desesperanza y desesperación”.

Los factores de riesgo para el suicidio –señala- **“a menudo provienen de múltiples fuentes”**. Algunos de ellos pueden ser el sentirse desesperado o indefenso,

experimentar una situación de gran estrés como un divorcio o graves problemas financieros, tener antecedentes de suicidio en la familia...

Además, los trastornos de salud mental graves y persistentes también contribuyen al comportamiento suicida aunque por sí solos no suelen ser la causa del suicidio. De este modo, **problemas como la depresión, la ansiedad, la psicosis, el uso y abuso de sustancias y otros problemas mentales no tratados adecuadamente pueden aumentar el riesgo de suicidio.**

La fe, uno de los grandes "factores protectores"

Pero igualmente importantes para entender el "por qué" son los **factores protectores**, características que pueden ayudar a disminuir el riesgo de suicidio de una persona. Aquí se incluyen sistemas de apoyo social, familiar, creencias culturales o habilidades para resolver problemas, entre otros muchos.

Y aquí entra en escena también la fe. De hecho, **uno de los factores protectores más importantes son la espiritualidad y la religión**, que pueden ser importantes elementos de disuasión para el suicidio. Lewis afirma que distintas investigaciones han demostrado que las personas con afiliación religiosa muestran niveles más altos de apoyo social, bienestar y razones para vivir.

De este modo, **esta experta indica que esta fe y la práctica espiritual ofrece conexión, significado y propósito**, todo lo cual contribuye a sentirse más esperanzado y tener una vida más satisfactoria.

Cuando la persona tiene confianza en hacer frente a cada suceso, cree que otras personas se preocupan por él o ella, y que hay razones para vivir **el suicidio es una posibilidad mucho más lejana.**



Compartir el amor de Cristo a las personas en riesgo de suicidarse

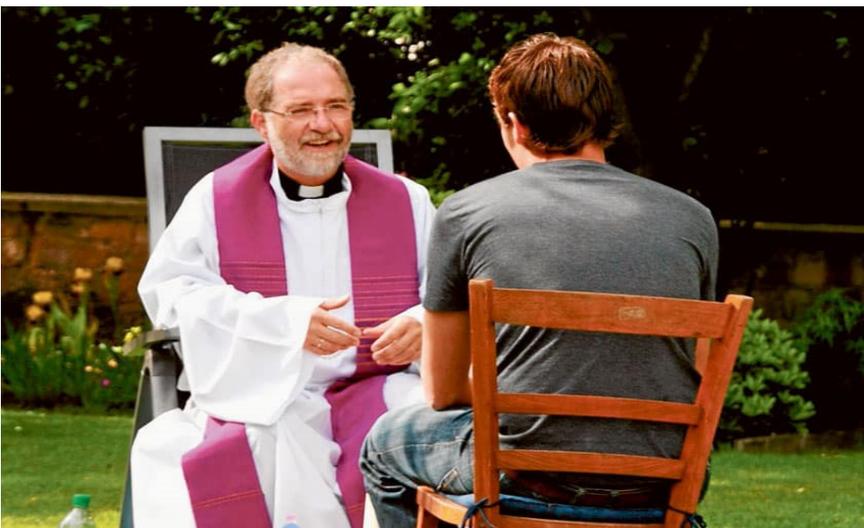
Y Lewis añade que **como conocer a Cristo es un elemento crucial, los cristianos deben compartir el amor de Cristo con todos, especialmente con aquellas personas que pueden estar en riesgo** de terminar con sus propias vidas.

Por ello, **es muy importante estar atentos a las señales de advertencia** pues muchas de las personas en riesgo grave de suicidio no suelen pedir ayuda directamente. Pueden comunicar su angustia de diferentes maneras y por ello es crucial prestar atención a estas demandas de ayuda indirectas.

Las investigaciones demuestran de manera consistente en que aquellos que han intentado suicidarse pero no lo han logrado en realidad nunca quisieron quitarse la vida. El dolor se le había vuelto insoportable los que les llevó a buscar una forma de aliviarlo. Es decir, estas personas no querían morir sino que su dolor terminase.

Hablar de de manera clara y directa sobre el suicidio

¿Cómo ayudar? **Para derribar muros y estigmas lo mejor es hablar de manera directa y precisa sobre la realidad del suicidio** y esto puede fomentar que la persona pueda buscar ayuda y encontrar el tratamiento que necesita.



Los católicos están llamados por su fe a ayudar a estas personas que en ese momento de su vida sólo ven oscuridad. Para ello, Laura Lewis recomienda hablar

con la persona que pueda tener esta tendencia con una actitud sin prejuicios, teniendo en cuenta que muy a menudo sienten vergüenza lo que les lleva al aislamiento y reduce la posibilidad de pedir ayuda.

Escuchar y ofrecer esperanza

Hay que mostrar atención y preocupación por la persona. **Hay que escuchar de verdad, tener empatía y comunicar esperanza y sanación. No es necesario caminar de puntillas sobre el tema o evitar preguntas.** Por ello, el lenguaje claro y directo puede ayudar porque normaliza la conversación y así también será más fácil poder ofrecer ayuda.

Además, esta experta en prevención de suicidio recuerda a los católicos que muchos de los que han muerto por suicidio creyeron en Dios, pero que en los días en los que se sentían felices y realizados nunca soñaron con acabar con su vida y dañar su relación con Dios y sus familias. Pero en un momento dado la desesperación pudo con ellos. Por ello, **anima a llevar el amor de Cristo a las personas desesperadas**, pero a la vez mirarlas como personas con una dignidad total.