

El suicidio en la vida cotidiana. Estrategias terapéuticas

Alejandro Rocamora Bonilla

Psiquiatra

**Miembro de la Asociación de Investigación,
Prevención e Intervención del Suicidio (AIPIS)**

Madrid, septiembre, 2010

Algunos datos

- Cada 40 segundos una persona se suicida en el mundo y cada 3 segundos otra lo intenta (OMS).
- El 90% de los suicidios consumados tienen un diagnóstico psiquiátrico.
- Entre un 10%- 15% de la población mundial ha tenido en alguna ocasión una vivencia suicida.

El suicidio en la vida cotidiana y en la psicopatología

- 90% de los suicidios consumados tienen un diagnóstico psiquiátrico (OMS).
- Dos tipos de conductas suicidas:
 - ✦ SIN base psicopatológica → suicidio y salud mental
 - ✦ CON base psicopatológica → suicidio y psiquiatría

Conducta suicida

```
graph TD; A[Conducta suicida] --> B[Respuesta a una crisis de la vida cotidiana]; A --> C[Respuesta a una crisis psicopatológica]; B --> D["•Soledad  
•Crisis noética  
•Pérdidas y rupturas  
•Sobrecarga emocional  
•Callejón sin salida  
•Experiencia de inferioridad  
•Experiencia de exceso emocional"]; C --> E["•Depresión  
•Esquizofrenia  
•Alcoholismo  
•Trastorno de personalidad límite"];
```

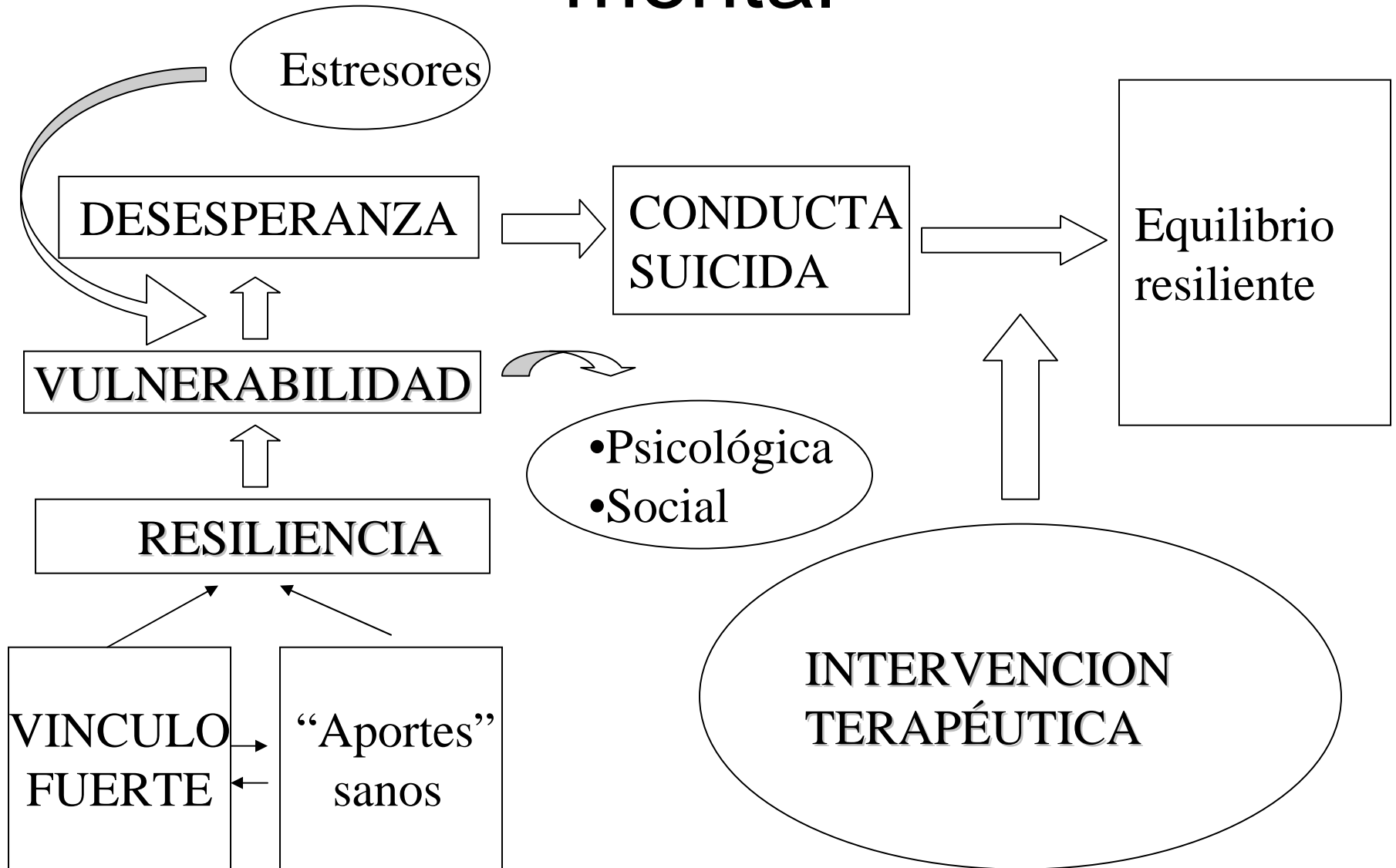
Respuesta a una crisis de la vida cotidiana

- Soledad
- Crisis noética
- Pérdidas y rupturas
- Sobrecarga emocional
- Callejón sin salida
- Experiencia de inferioridad
- Experiencia de exceso emocional

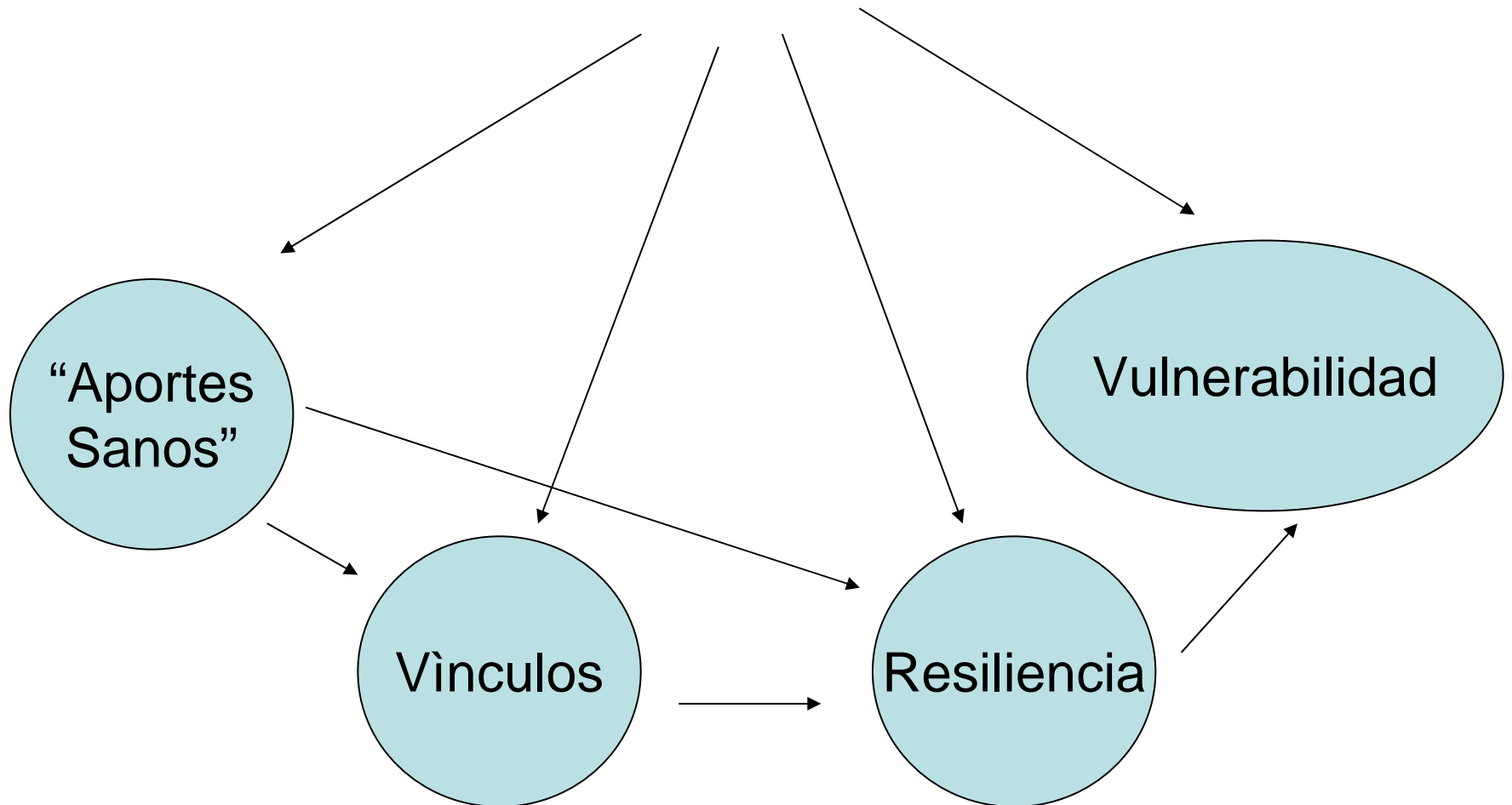
Respuesta a una crisis psicopatológica

- Depresión
- Esquizofrenia
- Alcoholismo
- Trastorno de personalidad límite

Conducta suicida y salud mental



Cuatro conceptos claves



RESILIENCIA

- **“ES LA CAPACIDAD POTENCIAL DE UN SER HUMANO DE SALIR HERIDO PERO FORTALECIDO DE UNA EXPERIENCIA ANIQUILADORA” (WALSH, 1996)**



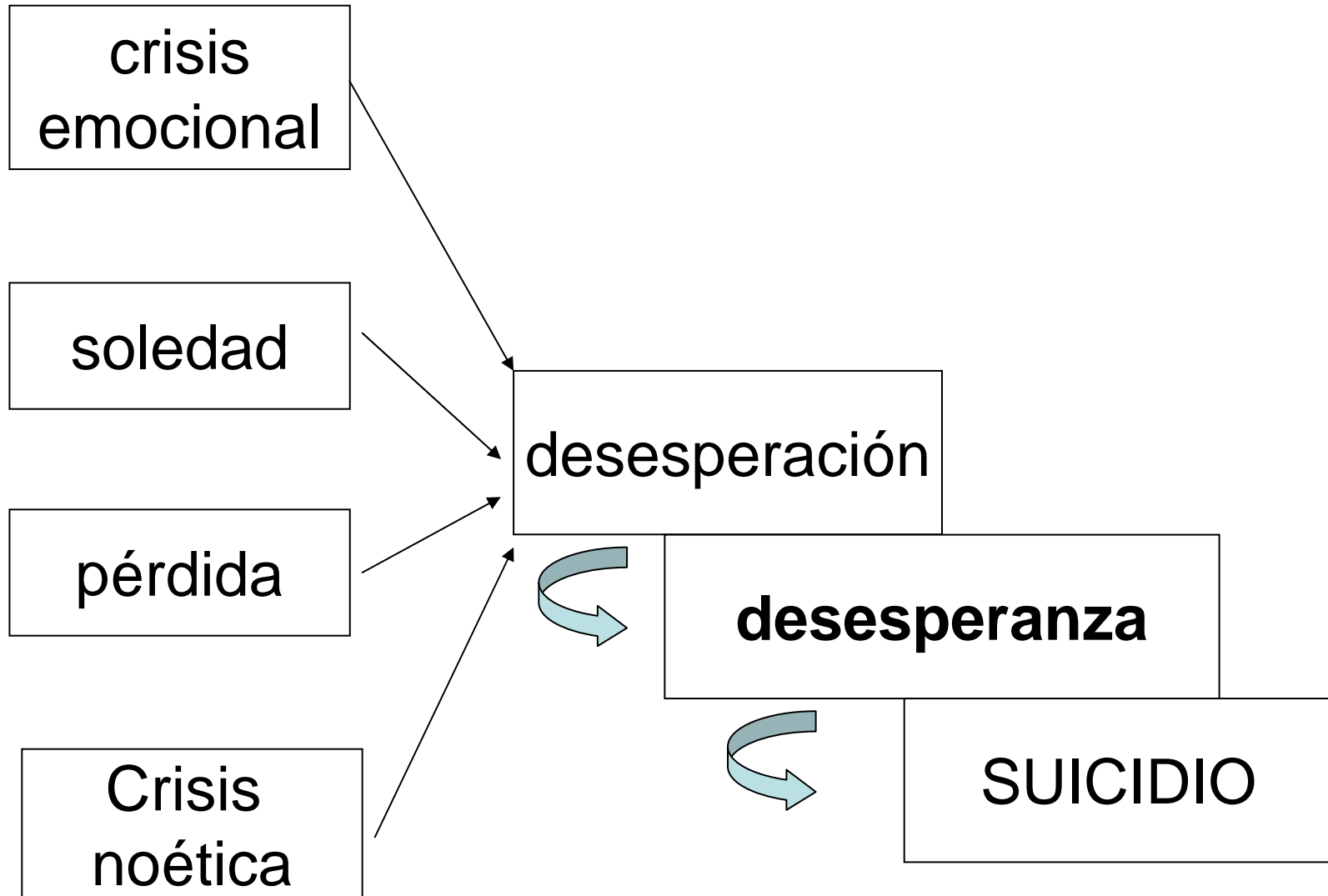
VULNERABILIDAD PSICOLÓGICA

F. ESTRESANTES

RECURSOS
PROPIOS

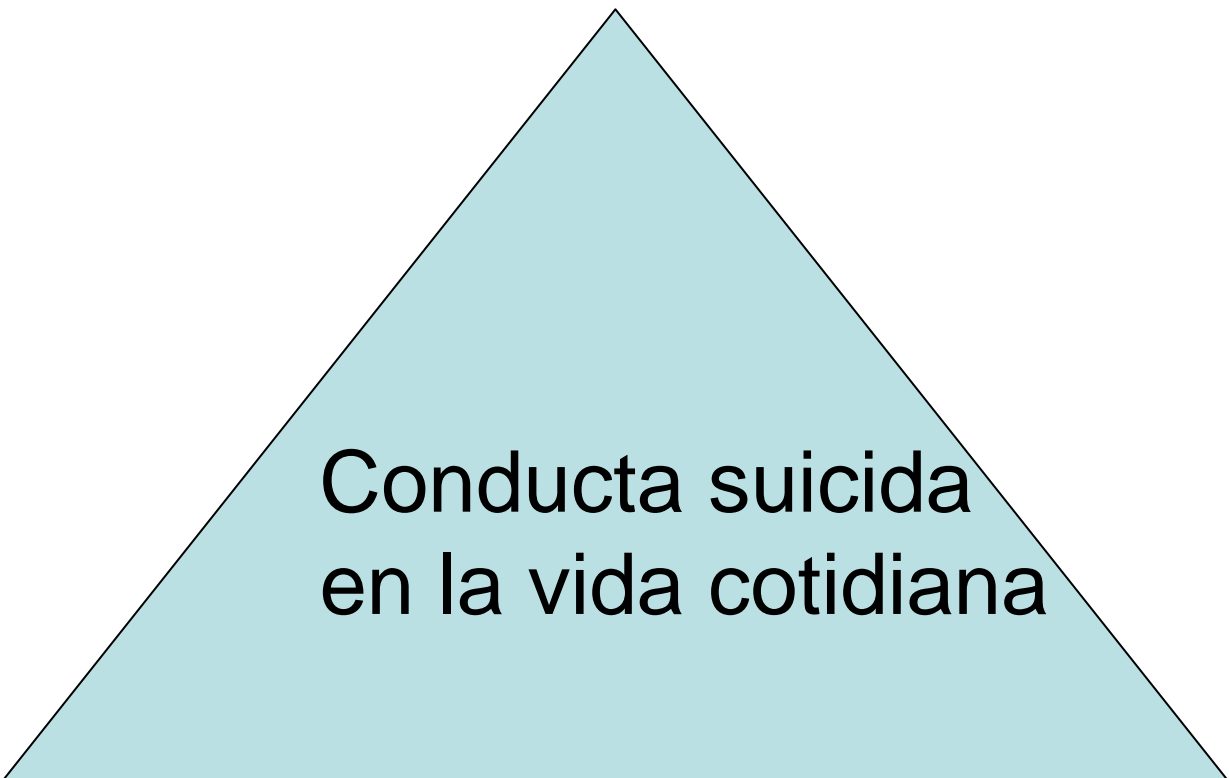
- Los intereses
- Las creencias
- Los afectos
- Herramientas de afrontamiento

DINÁMICA DE LA CONDUCTA SUICIDA Y SALUD MENTAL



Modelo estrés-diátesis (Lieberman)

Vulnerabilidad



Conducta suicida
en la vida cotidiana

Factores de riesgo

Factores protectores

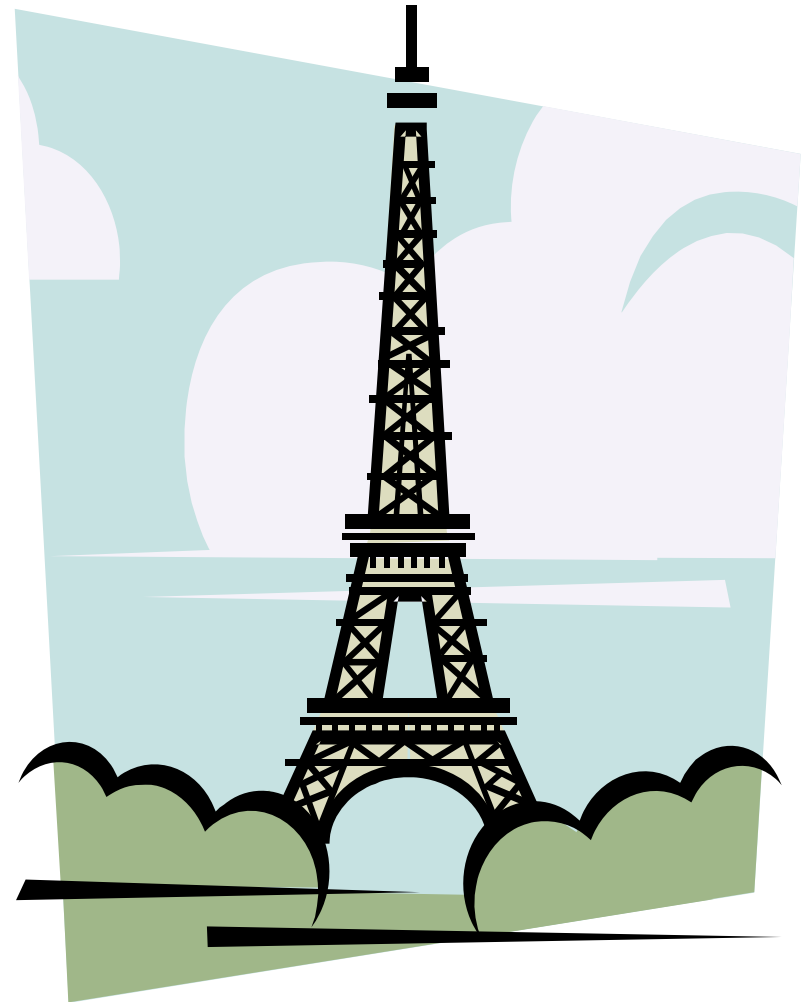
Factores protectores

- La pertenencia a un grupo.
- Autoestima.
- Habilidades sociales.
- Capacidad intelectual.
- Sistema de valores y creencias.
- Posibilidad de pedir ayuda.
- Capacidad de adaptación.

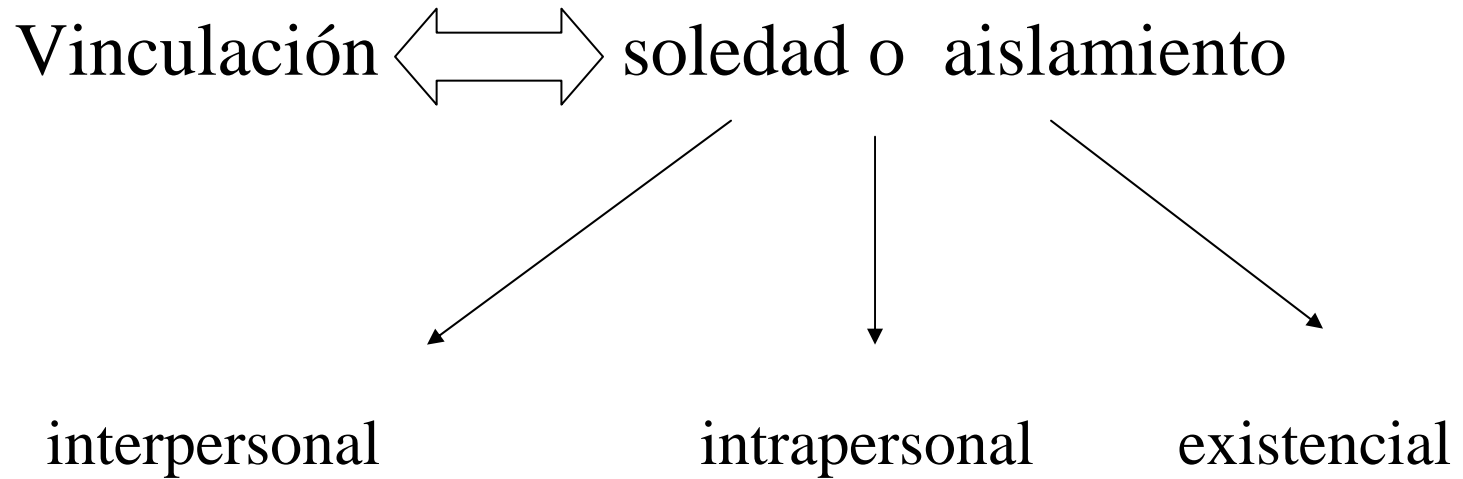
El sentimiento de soledad

NO ES, una
enfermedad

ES, un
comportamiento
esencial de la
existencia
humana.



“Soledad afectiva”



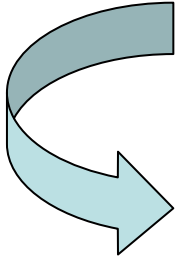
Dos tipos

```
graph TD; A[Dos tipos] --> B(Afectiva); A --> C(Social);
```

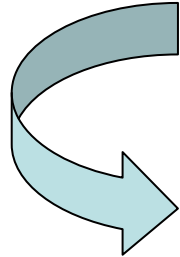
Afectiva

Social

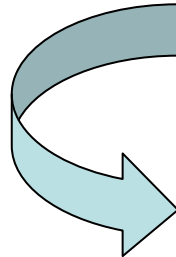
SOLEDAD



DESESPERACIÓN



DESESPERANZA



SUICIDIO

Estrategias

- Valorar la gravedad real de la soledad
- Valorar posibilidades reales de comunicación
- La solución no siempre está en las actividades
- La importancia del “nosotros”

Crisis noética

- Situación donde se han perdido todos los valores personales, relacionales o noéticos, por lo que el sujeto contempla la muerte como una forma de escapar de una vida sinsentido.

Crisis noética: estrategias

- Visión global del problema (*estatua del caballo*).
- *Cambio de actitud* → *esperanza* (*la rata nadadora*).
- *Comprensión empática*.

Sobrecarga emocional

Actitudes y reacciones emocionales ante una situación estresante.



Sobrecarga emocional: situaciones

- Frecuencia de un síntoma estresante: depresión de un progenitor.
- Larga duración de la situación: enfermedad de Alzheimer.
- Múltiples situaciones emocionales.
- Intensidad de una vivencia: sufrir una violación.

Sobrecarga emocional: estrategias

- El sentir no es “malo”.
- La importancia de poder expresar sentimientos negativos.
- La importancia del “nosotros”.

Rupturas y pérdidas

- Corresponde a la vivencia de desposeimiento sufrida por el consultante: muerte, abandono, enfermedad grave, etc.

DECÁLOGO

- 1.- Escuchar mas que hablar
- 2.-La importancia del contacto físico
- 3.-No utilizar tópicos
- 4.-No intentar consolar
- 5.-Ofrecer una ayuda concreta

DECÁLOGO (contin.)

6.- Disponibilidad

7.-Empatizar

8.-"Recordar en paz"

9.-La importancia del "nosotros"

10.-Pedir ayuda.

Callejón sin salida

- Experiencia de “impasse”: la persona es incapaz de elegir.
- Ninguna alternativa planteada se vive como posible.
- Al sujeto le cuesta elegir porque busca la solución ideal, no la solución más factible.

Callejón sin salida: estrategias

1. Identificación del problema del consultante.
2. Buscar soluciones.
3. Elección de la solución preferida.
4. Puesta en práctica de la solución.
5. Evaluación

Experiencia de inferioridad

- Parte de la consideración personal de la minusvalía y desvarolización de las propias capacidades: “yo no puedo más”, “yo no sirvo para nada”, etc.

Experiencia de inferioridad: estrategias

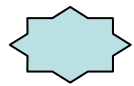
- NO, convencer de su valía,
SINO, clarificar y confrontar con los logros conseguidos.
- Señalar las generalizaciones: “no sirvo para nada”, “nadie me quiere”.
- Trabajar la valoración de sí mismo adecuada.

Experiencia de exceso emocional

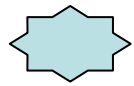
- Son respuestas impulsivas ante cualquier acontecimiento traumático.
- Un ejemplo: la conducta suicida producida por una “culpa conocida”: tras haber hecho un desfalco, haber producido una agresión sexual, etc.

Experiencia de exceso emocional: estrategias

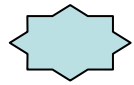
- Controlar la impulsividad suicida:



disponibilidad



contención



contrato de no suicidio

CONCLUSIONES(I)

1. La conducta suicida en la vida cotidiana se produce por el desajuste entre nuestras posibilidades (vulnerabilidad) y los factores de riesgo y los factores protectores.
2. La dinámica profunda de todas las conductas suicidas, en la vida cotidiana, sigue el siguiente proceso:
desesperación → desesperanza → suicidio.

CONCLUSIONES (II)

- 3.- Como no podemos evitar todos “los estresores cotidianos” es necesario fomentar un adecuado desarrollo del individuo y potenciar los factores protectores.
- 4.- Destacar la importancia del grupo, como forma de neutralizar la vivencia suicida.
- 5.- La comprensión empática es imprescindible en el abordaje terapéutico de las vivencias suicidas.