

## LA MIRADA

# Sí a la vida

**ENRIQUE PALLARÉS MOLÍNS**

Doctor en Psicología. Profesor emérito de la Universidad de Deusto

En el Día Mundial para la Prevención del Suicidio, es tarea de todos hacer posible que nadie sienta que sobra

La celebración hoy del Día Mundial para la Prevención del Suicidio provoca la publicación de las alarmantes estadísticas de los que directa y voluntariamente buscan terminar su vida. Son la punta del iceberg de muchas conductas que incluyen de forma indirecta poner en juego la propia vida (consumo de drogas, conductas de riesgo...). Pero estas cifras nos pueden distraer de prestar atención empática al sufrimiento extremo que incluye cada caso, tanto en el protagonista como en sus personas queridas.

¿Por qué algunas personas buscan quitarse la vida? La Organización Mundial de la Salud responde: «El suicidio es un problema complejo, en el que intervienen factores psicológicos, sociales, biológicos, culturales y ambientales». Intervienen, pues, varios tipos de factores –predisponentes, reforzadores, desencadenantes– que interactúan de forma compleja. Una persona no pone fin a su vida únicamente por un fracaso académico o profesional, un desengaño amoroso o un revés económico.

Detrás de las circunstancias más visibles e inmediatas actúan otros factores muy importantes, aunque menos aparentes. Por ejemplo: la acumulación de experiencias negativas, la escala de valores de la persona, el grado de autocontrol y de saber posponer la gratificación inmediata, la capacidad para reaccionar de forma adaptativa al sufrimiento y a las frustraciones, contar con una red firme de apoyo social... Asimismo, en definitiva, que las limitaciones y el sufrimiento son intrínsecos a la existencia humana.

El escritor francés Albert Camus, que en 'El mito de Sísifo' afirmó que el suicidio era el único «problema filosófico verdaderamente serio», en 'La muerte feliz' pone en boca de Marthe estas palabras: «A veces, se necesita más valor para vivir que para matarse». Sería incorrecto e injusto calificar al suicida de cobarde, pero sí es cierto que, en ocasiones, se-

guir viviendo sin tirar la toalla requiere auténtico coraje.

Por eso la prevención ha de plantearse en varios frentes. En primer lugar, la atención integral a las personas en riesgo. No solo se necesitan barreras físicas o químicas contra el suicidio, sino razones para vivir. La educación, por supuesto, desempeña un papel esencial.

Los medios de comunicación y las redes sociales de internet tienen una gran responsabilidad al tratar estos casos. Se ha denominado efecto Werther al aumento del número de suicidios asociado a la difusión de un caso concreto, como ocurrió tras la publicación de la obra de Goethe. No se trata de ocultar estos hechos, pero sí de sustituir el sensacionalismo por orientaciones adecuadas y por tes-

timonios de quienes han optado por acciones alternativas saludables.

La alternativa al efecto Werther es el efecto Papageno. Este personaje, al final de 'La flauta mágica', de Mozart, decide suicidarse. Pero tres muchachos le ofrecen razones brevemente para no hacerlo. Algo parecido le ocurre al protagonista de la película de Frank Capra 'Qué bello es vivir'. Aunque los razonamientos, sobre todo en los casos extremos, resultan de limitado alcance, la cercanía a la persona y la comunicación de experiencias propias parecidas, con buen final, resulta más eficaz.

El conocido psiquiatra estadounidense Karl Menninger afirmaba que la esperanza, además de ser necesaria para la vida normal, constituía «la principal arma contra el impulso de suicidio». Por eso, en una conferencia a los miembros de la Sociedad Americana de Psiquiatría insistía en que el objetivo principal del profesional de la salud mental es inyectar esperanza al paciente. Objetivo, por supuesto, generalizable a todas las personas.

Esperanza no equivale a optimismo ingenuo, sino a llegar a la convicción de que, de un modo u otro, siempre será posible hacer algo, sin hundirse en la amargura de la desesperanza. No es negar la existencia del túnel; es buscar alguna pequeña luz que señale su salida. Una esperanza que no se guía por las probabilidades del resultado deseado, sino que crece y se fortalece precisamente en la adversidad.

Es una invitación a poner un grano de arena para construir una sociedad más humana que, además de reconocer teóricamente el valor de la persona, haga posible que nadie sienta que sobra, sino que puede desarrollar el gusto por una vida en plenitud. Porque la prevención del suicidio no es una tarea reservada a los profesionales de la salud mental o a los educadores. Todos podemos hacer algo para que llegue un día en que nadie pronuncie o piense aquella frase de Groucho Marx: «Detengan el mundo, que yo me apeo».

En ocasiones,  
seguir viviendo  
sin tirar la toalla  
requiere auténtico  
coraje



ILUSTRACIÓN: SR. GARCÍA

## CARTAS AL DIRECTOR

### Miedo al cambio

Hay una frase que pronuncian las viejas generaciones y que es repetida con frecuencia: «Cualquier tiempo pasado fue mejor». No deja de ser una especie de mantra que por mucho que se repita no necesariamente tiene que ajustarse a la realidad. Los que ahora peinan canas muestran una clara tendencia a abrazar con inusitada fuerza sus antiguas costumbres, mientras los jóvenes de hoy día no las comparten. Pero lo más gracioso de esta disparidad de criterios entre los mayores y más jóvenes de nuestra sociedad es que dentro de no mucho tiempo, y precisamente por el factor miedo al cambio, será la presente juventud la que se sentirá criticada por sus futuros hijos. La historia se repite, pues.

MAR SÁNCHEZ RAMOS

### Subidas ilegales de los precios

Los resultados de la investigación de Facua (DM 2/9/23) en ocho grandes superficies sobre el control de los precios de cerca de mil alimentos de primera necesidad y otros productos de consumo habitual en los cuales el Gobierno había decretado la rebaja del IVA, con el fin de minorar los efectos de la inflación producida por el conflicto en Ucrania, producen vergüenza e indignación entre los ciudadanos. A pesar de la prohibición de que la rebaja no sirviera para incrementar los beneficios de las empresas y repercutiera únicamente en favor de los consumidores, las compañías han hecho caso omiso de la advertencia, elevando el precio en casi la mitad de los alimentos investigados. Frutas y verduras, el aceite de oliva y los productos lácteos, los más afectados.

No se salva ninguna de las empresas indagadas, y algunas destacan, como Carrefour, que ha encarecido 95 de los 163 productos analizados, seguida de Alcampo con 71 de 129; Aldi con 39 de 59, Lidl 33 de 64, y similares porcentajes en el resto de los centros comerciales. Intolerable que esto suceda en un sector que se dice va 'viento en popa' en los ambientes bursátiles, pero parece ser que su voracidad no tiene límites.

Algo tendrá que decir la Comisión Nacional de los Mercados y la Competencia (CNMC), que está para que no se cometan semejantes abusos, ¿o no?

ROBERTO GANCEDO

### Arabia Saudí y Telefónica

La entrada de Arabia Saudí en Telefónica con un porcentaje reseñable de participación se me antoja preocupante. La operación queda salvada para quienes miran exclusivamente la vertiente económica y comercial. Pero esta iniciativa lleva consigo más calado. También Arabia se llevó nuestra final de fútbol. Un buen pelotazo para la Federación, pero, mirando atrás, ¿resultó ser una excelente decisión?

Las comunicaciones son mucho más que una empresa del sector. Es un ámbito estratégico, que lidera la actividad económica. Posee un peso relevante en las operaciones comerciales en cualquier ámbito. Tiene una vertiente indudable en el campo de la seguridad. Con la medida se ha metido en la empresa a quien es nuestro competidor, no ya comercialmente, sino en modelo de vida, de valores y de desarrollo. Los saudíes van camino de incorporarse a los BRICS, ese otro gran grupo mundial al que pertenecen Rusia, India, China, Brasil y Sudáfrica.

El mundo es como es y requiere de acuerdos y de concertación, no de estúpidas guerras como en Ucrania. Pero hemos de competir desde la convicción de nuestros valores, nuestros principios, nuestro modelo, que nos valen a nosotros, sin por supuesto tratar de imponerlos a los demás. No entiendo cómo trabajamos la inserción occidental de Huawei y, sin embargo, dejamos entrar al ahora socio principal de China.

ENRIQUE LÓPEZ DE TURÍSO

### En manos de Dios

Llegados a este punto, con el presidente del Gobierno en funciones a un paso de rendir pleitesía a un fugado de la Justicia, solo nos queda apelar a alguna divinidad para que con una suerte de milagro nos saque se esta... y que sea lo que Dios quiera.

INÉS GARCÍA