



Como cada tercer fin de semana de noviembre, este sábado se conmemora el Día Internacional del Superviviente del Suicidio

El acompañamiento es una de las grandes necesidades de las personas supervivientes. ARCHIVO FERMÍN TORRANO

21 noviembre, 2020 - 17:00

“Una mujer que pierde a su marido es viuda y un hijo que se queda sin padres, huérfano. Pero, **¿qué es alguien** que **pierde** a un **familiar** cercano por **suicidio**?”.

La respuesta que encontró **José Francisco Montenegro** fue ‘superviviente’. Una palabra que no siempre genera aceptación entre las personas que han perdido a un ser querido, pero en la que se reconoce las características específicas del duelo por suicidio.

Hace tres años, este catalán “pero hijo adoptivo de Navarra” y jefe del gabinete de prensa de Policía Nacional comenzó a buscar respuestas. Tras varias décadas informando de sucesos, accidentes y decesos, la vida le golpeó de cerca con la **muerte por suicidio de su hermano**. “Comencé a investigar porque yo, que soy el de las noticias y el que pone voz a los sucesos, **me quedé sin recursos**, sin herramientas para afrontarlo”, explica Montenegro.

Son momentos, cuenta, en los que la cabeza, sin saber “exactamente” qué, no puede dejar de buscar. Además, el contexto que rodeó el caso de su hermano **fue especialmente doloroso**: la prensa compartió los detalles antes de que la familia tuviera noticias del incidente.

“ Yo, que soy el de las noticias y pongo voz a los sucesos, me quedé sin recursos

Fue un momento “dramático” que condicionó –y lo sigue haciendo– el resto de la vida de la familia. Sus padres no han podido superarlo y en el caso de sus hijos, reconoce, es **una alarma que se instala** y que nunca más deja de sonar.

AYUDA A SUPERVIVIENTES

Montenegro tuvo dos apoyos fundamentales: su familia y Elena Aisa, presidenta de **Besarkada-Abrazo**, la asociación de personas afectadas por el suicidio de un ser querido en Navarra.

“Todos los supervivientes **partimos de la situación de dolor**. Normalmente llegas a un colectivo por la vía de la desazón y el deterioro. Pero una vez que entras, se genera una esperanza muy importante”, afirma Montenegro.

“Aunque nunca llegues a cubrir ese vacío, hay que insistir en las posibilidades de **revertir el dolor y dar sentido a la pérdida** gratuita que has sentido de manera individual”, insiste.

En su caso, también le ayudó su desempeño laboral que, lejos de reabrir la herida en cada muerte de características similares, le ha permitido conocer “muchísimos” aspectos de la vida. Para Montenegro, la experiencia aumenta la empatía.

“ Hay que insistir en las posibilidades de revertir el dolor y dar sentido a la pérdida

“La repetición no te exime del dolor, pero genera sensibilidad y te adecúa hacia los demás”, arguye.

El cuadro de “El abrazo” de Manuel López-Villaseñor. Por eso él se presta a contar su testimonio y colabora tanto con **Besarkada-Abrazo**, como la asociación **Ángeles de Azul y Verde**, nacida del impulso individual de agentes del **CNP** y la **Guardia Civil** que buscan dar apoyo emocional a los integrantes de los dos cuerpos policiales y ayudar a terminar con el estigma y el tabú que rodea a la salud mental.

“En España hablar del suicidio duele, parece que molesta y a veces provoca silencio y una soledad peligrosa. A esas personas **hay que decirles que no están solas**, nuestra misión es ayudarles. Yo soy el vivo ejemplo de alguien que se quedó sin recursos después de llevar años ayudando a los demás”.

DUELO

En **Navarra**, desde hace 20 años, las estadísticas reportan un suicidio de media a la semana, o lo que es lo mismo, alrededor de 50 al año. Los estudios más cautos hablan de una media de entre **6 y 14 personas “fuertemente” afectadas** por cada suicidio. Otros, sin cuantificar el grado, de hasta 135. Las franjas de edad y las características individuales complican las estimaciones de duelo que sí comparte en la gran mayoría de casos una característica: la culpa.

“Todas las muertes duelen, pero **el suicidio genera culpabilidad** entre los que se quedan. En un accidente o una enfermedad ves una causa ajena, pero el suicidio siempre tiene el componente de la culpa. De aquello que podría haberse hecho y evitado”.

“*En España hablar del suicidio duele, parece que molesta*”

José Francisco detalla algunos pasos previos antes de los grandes cambios que necesita la sociedad, como “la importancia” de hablar y la capacidad de entender que **el suicidio es evitable**. “La meta es prevenir el suicidio de una persona o que pase la fase negra después de una pérdida”, asegura.

«Para solucionar un problema, primero tenemos que hablar de ello. Muchísima gente no es capaz de decir que un familiar se ha suicidado o de pedir ayuda, por eso es importante la difusión. El día internacional es hoy, pero los supervivientes seguimos ahí los 364 días del año restantes”, concluye.

Fuente: <https://navarra.elespanol.com/articulo/sociedad/supervivientes-suicidio-navarra-sentimiento-culpa/20201121162140346260.html>