

## Prólogo

La vida da oportunidades y la muerte es definitiva. Lo creo firmemente, a pesar de que la vida es a veces dura, demasiado dura para algunas personas que ya no soportan más el dolor que les produce el hecho de seguir viviendo.

Tuve la oportunidad de conocer a Gabriel en el grupo de trabajo para la elaboración de un protocolo de prevención de la conducta suicida en Navarra. Muy pronto nos hizo ver que se trataba de una incorporación fresca y valiosa. Se mostraba seguro, participativo, curioso, muy interesado por aprender y, algo que agradecí personalmente, muy dispuesto a colaborar. Desde entonces, su aportación como periodista en el reto de informar a la sociedad sobre el suicidio ha sido realmente valiosa: en el proceso comunicativo se han incorporado cambios como el análisis de datos estadísticos o la atención hacia las personas que sufren la pérdida. El trabajo de Gabriel ha contribuido en la misión de crear un estilo de comunicación positivo que, además de facilitar los recursos y teléfonos para pedir ayuda, ofrece espacios para que los profesionales y otros colectivos puedan aportar sus conocimientos para sensibilizar y orientar hacia una mejor comprensión del fenómeno suicida.

En España se sigue sin abordar un plan de prevención del suicidio conjunto. Tampoco se coordinan los distintos planes existentes a día de hoy, los protocolos y los programas a nivel autonómico, local o institucional. Faltan recursos y profesionales que puedan atender, como cualquier problema de salud u otras carencias psicosociales, a las personas que necesitan ayuda. No hay un consenso a la hora de marcar las prioridades, de modo que se desaprovechan los distintos agentes sociales y recursos de las comunidades. En definitiva, se oyen demasiadas promesas/palabras para describir una realidad vacía en acciones y compromiso social.

El suicidio es la punta del iceberg, pero hay una conducta suicida que no se ve: la ideación suicida en sus diferentes grados, las conductas preparatorias y las autolesiones cuando estas llegan a ser una forma habitual de regular el dolor y el sufrimiento, especialmente en el caso de los jóvenes. Si se analiza de una forma superficial el problema, se puede caer en la autocomplacencia cuando las cifras descienden y son favorables. Quizás es lo que esté pasando en los dos últimos años. La parte oculta es más profunda y enraíza con la realidad del sufrimiento humano. Detectar las señales de que existen los pensamientos de suicidio en presencia de determinados factores de riesgo es la parte fundamental del problema y debe abordarse si queremos afrontar con responsabilidad una realidad social que nos es muy cercana.

Gabriel nos acerca a esta realidad cogiendo el timón de ese barco que a menudo va a la deriva cuando se comunica sobre el suicidio. Es un trabajo valiente, nada fácil, comprometido, riguroso, crítico desde dentro.

Haciendo un símil con las muertes causadas por el tráfico, nos habla de los «puntos negros de la carretera del suicidio». Dicho así, parece una decisión que determina y conduce a la muerte, pero, en el fondo, lo que Gabriel quiere decir es que el suicidio no se

improvisa y que se deben tratar esos «puntos negros» como se ha hecho con los accidentes de tráfico.

Algunos de esos puntos negros tienen que ver con las enfermedades mentales y están relacionados con factores como la desconexión del mundo, la soledad o la sensación de ser una carga para los demás o, incluso, la falta de sentido e insatisfacción con la vida que generan vacío y sufrimiento. Todas estas miradas se nos manifiestan en las consultas y forman parte de una realidad cercana. Con referencia a lo de sentirse una carga, Gabriel propone una confrontación terapéutica con la verdadera carga que dejarán las víctimas, si se quitan la vida, a aquellas personas más cercanas. Estoy seguro de que quienes han perdido a un ser querido, que intentan cada día engancharse nuevamente a la vida, aunque sea un poco, agradecerán con todas sus fuerzas estas palabras de Gabriel González.

En el libro se reivindica con firmeza el papel de los medios de comunicación en esta difícil misión de informar y, al mismo tiempo, formar a la sociedad en el tema: se hace una llamada vigorosa y exigente a la reducción de errores, al trabajo conjunto con los centros y profesionales de salud, al fomento de las buenas prácticas, a la transferencia del conocimiento y a la reducción del estigma social.

La lectura del libro no solo ofrece una guía para hacer bien el trabajo: qué informar, cómo hacerlo y qué objetivos debe tener la información. Gabriel propone dar un paso más, no quedarse en las recomendaciones ya obsoletas y, lo que es más importante, ir por delante de la información que se ofrece en internet haciendo contrapeso ante la abundante información dañina. Estoy convencido de que este trabajo va a recibir elogios y va a tener un fuerte impacto entre los profesionales de la comunicación.

Muchas gracias, Gabriel por tu aportación y por tu llamada a la acción. Como bien sugieres, no sólo las instituciones, también

las personas desde nuestras diferentes posiciones, somos responsables de dar una respuesta ante el fenómeno del suicidio. Si descubrimos la dimensión que todos tenemos de trascender, podemos encontrar respuestas responsables con la vida.

PEDRO VILLANUEVA IRURE

Psicólogo ocupado en la intervención en crisis