

Morir antes del suicidio (resum)

Francisco Villar Cabeza

Resum del director de *Tarsius* del capítol “Mitos sobre el suicidio” de Francisco Villar Cabeza. (2022) *Morir antes del suicidio*. Herder Editorial S.L.

Mites sobre el suïcidi

(basat en el llibre **Morir antes del suicidio**, de Francisco Villar Cabeza)

Els mites sobre el suïcidi són idees esteses a la societat que, tot i ser falses, circulen com a veritats i dificulten la prevenció. Moltes vegades aquests mites reforcen l'estigma, generen incomprensió i impedeixen que les persones en risc rebin l'ajuda necessària.

Aquesta llista recull els principals mites que apareixen de forma recurrent i els contrasta amb dades i coneixements basats en la pràctica clínica i la recerca. El format de cada apartat és el següent: primer es presenta el mite tal com sol ser expressat i, tot seguit, uns breus textos que el desmenteixen i que poden servir com a guia per a la reflexió i la conversa.

Mite 1

«Les persones que parlen del suïcidi en realitat no cometten el que realment volen. Qui el vol portar a terme no ho diu.»

Respostes que el desmenteixen:

- La majoria de les persones que moren per suïcidi han expressat d'una manera o altra, verbalment o amb conductes, la seva intenció.
- El fet de parlar de suïcidi s'ha de prendre sempre seriosament.

- Només corre un menor risc de suïcidi qui, havent comunicat les seves intencions de treure's la vida, rep l'ajuda que demana. Si no la rep, queda exposat a un risc més gran que qui no ha manifestat les seves intencions suïcides.
-

Mite 2

«El suïcida està determinat a morir. Si una persona està decidida a suïcidar-se, res no ho impedirà.»

Respostes que el desmenteixen:

- L'ambivalència és inherent a la conducta suïcida: alhora que hi ha desig de morir, hi ha desig de viure.
 - Molts intents de suïcidi expressen la necessitat desesperada de posar fi al sofriment, no pas a la vida.
 - El primer que pensa una persona que es llença al buit amb la intenció d'acabar amb la seva vida és: «No hauria d'haver saltat».
-

Mite 3

«Només les persones amb trastorns mentals es suïciden.»

Respostes que el desmenteixen:

- Tot i que existeix una relació entre trastorns mentals i suïcidi, no totes les persones que moren per suïcidi tenen un diagnòstic psiquiàtric.
 - Reduir el suïcidi a una qüestió exclusivament psiquiàtrica invisibilitza factors socials, econòmics i culturals determinants.
-

Mite 4

«El suïcidi és hereditari.»

Respostes que el desmenteixen:

- No existeix un “gen del suïcidi”. El que hi ha és una combinació complexa de factors biològics, psicològics i socials.
 - Haver patit el suïcidi d’un familiar pot augmentar el risc, però no el determina.
-

Mite 5

«Parlar sobre el suïcidi pot incitar a fer-ho.»

Respostes que el desmenteixen:

- Parlar-ne amb responsabilitat i de manera adequada és una eina preventiva, no de risc.
 - El silenci i l’estigmatització incrementen el perill.
-

Mite 6

«El suïcidi no es pot prevenir.»

Respostes que el desmenteixen:

- La majoria de les idees suïcides són transitòries i poden canviar si la persona rep suport.
 - Existeixen múltiples estratègies de prevenció eficaç.
-

Mite 7

«Les persones que realment volen morir no avisen.»

Respostes que el desmenteixen:

- En molts casos hi ha senyals d’alerta previs, tant verbals com conductuals.
- Escoltar i estar atents pot salvar vides.

Mite 8

«Qui intenta suïcidar-se només busca cridar l'atenció.»

Respostes que el desmenteixen:

- Tot intent de suïcidi és una demanda d'ajuda.
 - Considerar-ho una manipulació pot agreujar el risc.
-

Mite 9

«Només els professionals poden ajudar.»

Respostes que el desmenteixen:

- Qualsevol persona propera pot tenir un paper clau en la prevenció.
- Escoltar sense jutjar i acompanyar és ja una forma d'ajuda.