

LLUM I FOSCOR: La realitat del suïcidi adolescent

Fa un temps, vaig poder assistir a una reunió convocada per l'equip directiu d'un centre educatiu arran del suïcidi d'un alumne. En aquesta trobada, es va poder compartir la tristor i el desconcert que provocava aquesta mort. Ens sentíem desemparats.

A partir d'aquesta experiència, al llarg del curs escolar 2014-2015 vam començar a plantejar-nos conjuntament amb l'Anna Luna, psicòloga clínica infanto-juvenil, un seguit d'activitats destinades a adolescents amb l'objectiu de valorar aquesta realitat i contrastar-la amb els estudis vigents.

Per començar, vam elaborar unes preguntes per tal que professionals de diferents centres i nivells educatius expliquessin el seu posicionament davant de la pràctica de la pedagogia de la vida i la mort a l'aula.

Paral·lelament, es van realitzar dues sessions amb un grup d'adolescents d'entre 13 i 18 anys amb l'objectiu de conèixer la seva opinió sobre aquesta realitat. La primera sessió era un diàleg semi-dirigit i l'altre consistia en realitzar un treball visual per treballar més profundament la depressió, factor clau en el suïcidi. Després de realitzar l'anàlisi de la informació trobada i d'haver realitzat les sessions pràctiques, es posa de manifest la necessitat de treballar pedagògicament i més profundament la realitat del suïcidi adolescent, amb l'objectiu de dotar d'eines adequades a alumnes i professors.

QUÈ SABEM?

Posem-nos en context. La OMS té diversos programes que ja treballen sobre aquesta causa de mort (*SUPRE*)¹ però justament aquest any ha publicat noves dades i nous programes com el *Programa d'Acció Mundial en la Salut Mental (mhGAP)*². Així, tenim dades a nivell mundial que defineixen que "més de 800.000 persones moren cada any per suïcidi, i aquesta és la segona causa principal de mort entre persones de 15 a 29 anys."

En el nostre país moren gairebé el doble de persones per suïcidi a l'any que en accidents de trànsit. Les dades oficials del *Idescat*³ de les anàlisis de mortalitat a Catalunya del 2013 posen de manifest que 537 persones van morir per suïcidi aquell any, i que les causes externes, entre ells el suïcidi, és una de les principals causes de mort entre el marge d'edat de 15 a 24 anys.

Tornant a la OMS, en la presentació del seu últim projecte diu textualment "És evident que la prevenció del suïcidi requereix també la intervenció de sectors diferents al de la salut, i exigeix un enfoc innovador, integral i multisectorial, amb la participació tant del sector de la salut, com el d'altres sectors, com per exemple el de l'educació, el món laboral, la policia, la justícia, la religió, el dret, la política i els mitjans de comunicació".

El suïcidi és un problema de salut pública i per aquest motiu el *Departament de Salut* està posant en marxa protocols com el *Codi Risc* per a tractar-lo. Aquest protocol no és el primer, hospitals com *Sant Pau* o el *Parc Taulí de Sabadell* ja fa temps que duen a terme programes pioners en aquest àmbit i programes de seguiment molt satisfactoris.

Ara bé, tota aquesta realitat que ja fa temps que des de l'àmbit sanitari es treballa, és un tabú per la resta de la societat.

I diem tabú, perquè el suïcidi ha estat, i és, un dels grans temes amagats i silenciats de la nostra societat i de l'àmbit educatiu. Que el suïcidi sigui un tabú no és fruit de l'atzar. Malgrat a l'època antiga i altres civilitzacions anteriors el suïcidi era una reivindicació de la llibertat a dir no a la vida, a l'edat mitjana aquesta convenció va canviar. En el nostre context religiós, sants com Sant Tomàs de Aquino van condemnar aquest fet ja que "el suïcidi és un acte contra la naturalesa(...) però sobre tot, és un acte contra Déu, que ha donat la vida a l'home"⁴. D'aquesta manera, des de l'edat mitjana, el suïcidi s'ha vist com una atemptat contra la vida. Aquesta arrel religiosa i cultural ha arribat inevitablement als nostres dies i, fins i tot, sense anar tant lluny en el temps, podem trobar que els familiars de la víctima amagaven la veritable causa de la mort davant de la vergonya que el fet en sí provocava.

És important treballar per eradicar aquest estigma. El procés de dol del suïcidi és un dels més complexos que existeixen per la gran quantitat de sentiments contradictoris que hi intervenen. És necessari, per tant, que tota la societat sigui conscient d'aquest fet per poder acompanyar amb sensibilitat a aquells que han patit aquesta terrible pèrdua.

Com a professionals, el nostre plantejament no s'ha centrat només en conèixer aquesta realitat del "després de" sinó també a fer recerca sobre l'abans, sobre què podem fer "abans de". Per poder parlar d'una prevenció del suïcidi primer hem de conèixer els estudis realitzats. A Catalunya, a nivell pedagògic, persones com la *Concepció Poch* amb 20 anys d'experiència en la pedagogia de la vida i la mort, l'*Anna Nolla* o la *fundació AVES*, han obert els ulls a molts docents davant la necessitat de no defugir de la mort a les aules, de veure la mort com a part de la nostra estimació de la vida.

QUÈ PREOCUPA ALS DOCENTS?

Al llarg d'aquest curs escolar s'ha realitzat una enquesta de 9 preguntes a mestres de diferents nivells educatius per tal de reflexionar sobre qüestions educatives respecte el tractament de la vida i la mort a les escoles.

Les preguntes plantejades estaven seqüenciades de més genèriques a més concretes. Es va constatar que les respostes davant les qüestions més lligades a la necessitat de parlar sobre la vida i la mort a l'aula eren més unànimes: la majoria de professionals coincidien en què era molt important tractar a l'aula aquests dos conceptes.

A mesura que les preguntes s'anaven concretant al voltant del suïcidi, aquesta unanimitat es va anar disgregant. Ara entraven en joc molts més paràmetres: l'edat dels alumnes, el context familiar, la inseguretat del propi docent... Tanmateix, es va poder evidenciar la necessitat i la voluntat dels mestres de treballar pedagògicament la mort dins l'aula adaptant el vocabulari a l'edat i al nivell educatiu. També cal destacar, però, que la majoria de mestres van ressaltar la manca d'eines i de formació per poder afrontar aquesta temàtica. D'aquesta manera, una part dels docents van manifestar no sentir-se preparats per a mantenir una conversa serena i rigorosa amb els seus alumnes sobre aquest tema. Tot i això, consideraven que treballar aquest aspecte a l'aula, sobretot el suïcidi, era un dels reptes més grans que se'ns podia plantejar com a docents.

QUÈ PREOCUPA ALS ADOLESCENTS?

Un cop ja coneixíem l'opinió dels mestres, ens vam centrar en conèixer l'opinió dels adolescents. Vàrem demanar col·laboració al S.C.R El Ciervo, el qual disposa d'una secció de teatre juvenil amb un grup de 20 alumnes amb un rang d'edat que comprèn dels 13 als 18 anys. Cal destacar que abans de fer aquestes trobades es va informar personalment a les famílies i se'ls va explicar els objectius d'aquestes sessions. Val a dir que la majoria de pares van rebre amb bona predisposició aquesta proposta.

El nostre objectiu era simplement poder oferir als adolescents un espai de conversa, un espai de reflexió on es sentissin lliures de parlar o bé, si era la seva opció, d'escoltar.

Les xerrades s'iniciaven amb una activitat individual on els alumnes havien d'escriure dues definicions: què era per ells la vida i la mort.

Algunes de les seves paraules sobre el concepte de vida van ser:

- *La vida és la capacitat de tenir energia i pensar, de sentir-se viu.*
- *La vida te l'han donat i per tant no la pots "desprejar".*
- *La vida és un conjunt de coses: vitalitat, dolor, harmonia, imprevistos....*
- *En la vida a vegades no som protagonistes, estem marcats per la societat, pels pares, etc.*
- *La vida està formada per segments, on el punt final és la mort.*

A mesura que anaven sorgint aquestes definicions van anar sorgint temes paral·lels i molt lligats a l'etapa vital que estaven vivint els alumnes: l'adolescència. Així, davant l'afirmació de la falta de llibertat, es va iniciar una conversa on van sorgir aspectes com la impossibilitat de ser un mateix davant els amics, el bulling a les escoles, i un dels aspectes clau que ens va obrir els ulls a una realitat molt dura però molt present: les autolesions. Al llarg de les dues converses, vam poder constatar que més de la meitat dels alumnes afirmaven conèixer directament persones que s'autolesionaven. Els nois i noies del grup de teatre comentaven que, fins i tot, en algunes ocasions, havien gestionat sols aquest fet.

Quan els vam preguntar perquè creien que els seus amics o coneguts ho feien, les raons donades a aquest tipus d'auto agressions eren varies: la desestructuració familiar, el fet de no tenir amics per a sortir, la impossibilitat d'expressar els sentiments amb paraules, cridar l'atenció...

D'altra banda el grup de joves coincidia en la necessitat de voler i poder parlar de la mort però sovint, explicaven que no trobaven el context adequat, el moment per a fer-ho. Així, davant la pregunta: Heu parlat sobre la mort en el vostre context proper: família, amics, institut...? Algunes de les seves respostes van ser les següents

- *No, perquè queda molt lluny.*
- *Davant de la germana petita (9 anys) no volem parlar sobre la mort.*
- *Parlem de la mort quan hi ha malalties, que fa que es qüestioni.*
- *Hem parlat quan s'ha mort algú proper: professors, gent que anava a l'institut, àvia, tiet... morts per malaltia, per edat, per suïcidi.*
- *No he tingut cap conversa però hi he reflexionat.*

Així després de parlar sobre la realitat del suïcidi, es va iniciar una conversa sobre el tema on van aparèixer aquests aspectes:

- *A vegades en el suïcidi la gent posa la culpa als que envolten la persona que s'ha suïcidat.*
- *La persona que ho fa es perquè està boja.*
- *És un tema tabú per als petits.*
- *Ningú entén a la persona que ho vol fer.*
- *Si hi ha suïcidis d'adolescents és perquè és una etapa on tot es magnifica, el bo i el dolent.*
- *La gent fa bromes, no s'hauria de fer broma sobre una cosa molt seria.*

Tots els nois i noies van coincidir en que s'haurien de fer més treballs i xerrades a l'escola, ja que asseguraven que a l'institut no havien parlat mai d'aquests temes. Ens va sorprendre la gratitud que van mostrar vers nosaltres en una activitat relativament senzilla que els va OFERIR UN ESPAI I UN TEMPS DE DIÀLEG.

En el dia a dia de l'aula costa molt trobar espais de reflexió però, com a docents, tenim el deure de trobar-los. Si des de ben petits donem l'oportunitat als alumnes d'expressar els seus sentiments sense por, amb la certesa que l'adult no el jutjarà; si fem treballs actius d'intel·ligència emocional on els alumnes puguin reconèixer les seves emocions i la dels altres; si creem un espai i un bon clima de treball i confiança dins l'aula per a poder parlar de temes com la vida i la mort... si aconseguim fer tot això, estarem ajudant als futurs adolescents a evitar moltes pors. Ara per ara, moltes incerteses, sobretot les socials, els estant portant a la impossibilitat de poder assumir frustracions.

En el cas de les autolesions, caldria valorar si aquestes poden formar part d'intents de suïcidi, en molts casos experts sanitaris no els consideren com a tals. La realitat és que l'augment de les autolesions és un fet constatat, sobretot en les poblacions més joves. Sigui com sigui, per alguns d'ells era el primer cop que parlaven amb un adult d'aquest fet viscut, el qual ens porta a reflexionar de nou la necessitat de crear aquests espais de reflexió i ajuda als instituts. Si alguna d'aquestes autolesions hagués arribat a derivar a un atemptat de suïcidi o a un suïcidi consumat, com gestionarien aquest fet els adolescents en la seva solitud? Com podrien assumir aquesta mort en una etapa emocional tant transcendent? És una hipòtesis que cal que ens plantegem. I no es tracta que el col·lectiu de mestres i professors hagin d'assumir més tasques a realitzar, sinó de mantenir els ulls ben oberts: *"no es tracta d'afegir més responsabilitats als docents en aquesta tasca ni augmentar el contingut curricular del treball quotidià dels professionals de l'educació, l'objectiu és oferir a nens i adolescents l'acompanyament que mereixen quan viuen experiències vitals que impliquen determinades pèrdues. Simplement es tracta de no ignorar la mort"*⁵.

LA MIRADA A TRAVÈS DE L'ART

Davant la bona acollida del grup, vam decidir fer una altra sessió de caire més experimental i que portés als nois i noies a posar-se a la pell d'una persona en procés de depressió. Malgrat la depressió no és sempre la causa de suïcidi, si que la majoria de suïcidis en el nostre context tenen en comú la desesperança. Una persona suïcida pateix tant que no troba altra sortida que aquesta mesura extrema. Un treball de prevenció pot ajudar a que l'adolescent afectat o els que l'envolten, coneguin on pot recórrer, en qui pot confiar. Un treball de prevenció també pot ajudar a aquells més propers a reconèixer els símptomes.

Per a fer-ho vam utilitzar un llibre il·lustrat meravellós: *l'arbre vermell*⁶. Aquest llibre de *Shaun Tan* aborda el cas d'una persona que cada cop es veu més enfonsada.

L'activitat va consistir en fer un treball plàstic visual amb la col·laboració de *El Bombeto*, que realitza tallers d'animació i cinema. Primerament, els vam ensenyar el llibre i el vàrem llegir, però sense arribar a l'última pàgina. Després d'una petita conversa sobre com creien ells que se sentia el personatge de la història, vam passar a explicar la tècnica que utilitzaríem, el "light-painting". Aquesta tècnica consisteix en dibuixar amb llum en un espai que ha de restar totalment fosc, una tècnica que ens semblava molt simbòlica i que lligava molt bé amb els conceptes a treballar. Seguidament, vàrem repartir les frases més rellevants del llibre i, individualment, havien de pensar com representarien la frase amb una imatge. Més tard, cada persona dirigia als altres per a poder fer les composicions pensades. Cal destacar que, el fet d'utilitzar aquesta tècnica a les fosques ajuda a crear un clima de serenitat i de tranquil·litat molt adequat.

Un cop acabades les imatges, els vam preguntar com creien que acabaria la història i la majoria van coincidir en que el personatge se'n sortiria. Efectivament, el gran misteri del llibre recau en com canvia la mirada del lector un cop arribes a l'última pàgina.

Cal destacar que els adolescents van identificar els sentiments i els estats ànims del personatge i, segons les seves paraules, el fet de poder reflexionar sobre les frases per a poder fer el dibuix feia que es posessin en la seva pell. Aquest treball d'empatia tenia com a objectiu que els alumnes reflexionessin sobre el seu propi estat ànims, que aprenguessin a veure més enllà d'ells mateixos, que poguessin observar el que poden arribar a sentir alguns dels seus companys i que coneguessin eines i els mitjans a on poder anar a demanar ajut.

Amb aquesta sessió es van donar per acabades les activitats d'aquest curs, però sense descartar tornar a participar amb aquest grup en altres ocasions, donada la gran rebuda i la gran participació i implicació que van demostrar.

COM PODEM AVANÇAR?

No podem girar l'esquena a una realitat dolorosa però veritable. Com a docents no disposem de prou eines per a poder afrontar casos com el del suïcidi adolescent però, mica en mica, hem de ser conscients d'aquesta necessitat per a poder reclamar més ajuts i formació. A Barcelona ja existeixen associacions dedicades al dol per Suïcidi com la "DSAS" creada per la psicòloga Cecília Borràs i que està fent una gran tasca de difusió i d'ajut. A nivell mundial, països com Austràlia o EEUU tenen projectes de prevenció lligats sempre al desenvolupament de la intel·ligència emocional⁷. No hi ha evidències analítiques encara que aquests projectes estiguin fent reduir els casos de suïcidis, però ens trobem davant d'un problema tant complex que requereix temps. El que si que hem de tenir clar és que la realitat existeix i ens afecta de ben a prop, sigui com a docent, com a amic o com a familiar. No podem tancar els ulls. Com a adults la gestió d'aquest tipus de mort ja es molt dolorosa i requereix un fort treball emocional per a superar una de les gran problemàtiques d'aquest dol: el sentiment de culpabilitat. No podem deixar deseparats als nostres joves. Si aquesta realitat no surt a la llum, els adolescents es poden trobar en un estat de shock difícil de superar. Hem de fer nois i noies forts emocionalment, que tinguin eines per a poder afrontar les frustracions pròpies de l'edat, que enfoquin la seva vida d'una manera lliure i no destructiva. I en aquest sentit, hem d'assumir la nostra part de responsabilitat en la formació dels joves, no perdre de vista que la nostra tasca és estar disponibles per acompanyar-los.

Al llarg d'aquest curs hem constatat que no és un camí fàcil però és un camí que, des del punt de vista sanitari, ja s'està iniciant. Ara ens toca jugar a nosaltres. Hem d'educar amb positivisme però sense negar l'existència de la complexitat de la societat i de les dinàmiques de l'adolescència. Si una cosa caracteritza al nostre col·lectiu de mestres i professors són les ganes de voler millorar, la nostra "vocacionalitat". Tots volem que els nostres alumnes avancin. Parlar sobre la vida, la mort i el suïcidi pot ajudar a que els adolescents visquin amb més serenor. Hem de preparar als nostres alumnes i ens hem de preparar a nosaltres mateixos per a ser persones fortes, emocionalment competents. És un camí que hem d'iniciar, la realitat ens ho reclama.



Glòria Iniesta

Mestra d'Educació
Primària

Amb la col·laboració de:
Ana Luna
Psicòloga

Agraïments:
Anna Nolla

BIBLIOGRAFIA CITADA

¹Organització Mundial de la Salut (OMS), (2011). Prevenció del suïcidi un instrument per a docents i demés personal institucional. *Trastorns Mentals y Cerebrals Departamento de Salud Mental y Toxicomanías*. Recuperat de:

http://www.who.int/mental_health/publications/suicide_prevention/es/

²Organització Mundial de la Salut (OMS), (2014). Prevenció del suïcidi, un imperatiu global. Recuperat de: http://www.who.int/mental_health/suicide-prevention/exe_summary_spanish.pdf

³Servei d'Informació i Estudis, (2015). Anàlisi de la mortalitat a Catalunya 2013. Barcelona. Departament de Salut, Generalitat de Catalunya, Recuperat de: http://salutweb.gencat.cat/web/.content/home/el_departament/estadistiques_sanitaries/dades_de_salut_i_serveis_sanitaris/mortalitat/documents_mortalitat/mortalitat_2013.pdf

⁴Clemente, M i González, A (1996). *Suicidio, una alternativa social*. Madrid: Biblioteca nueva.

⁵ Nolla, A (2009). *Réflexions psicopedagògiques i propostes didàctiques al voltant de la finitud*. Revista Catalana de psicopedagogia i educació, 27, p. 31-33.

⁶ Tan, S (2001). *L'abre Vermell*. Austràlia: Barbara Fiore.

⁷De Silva, E & Parker, A & Purcell, R & Callahan, P & Liu, P & Hetrick, S. (2013). *Mapping the Evidence of Prevention and Intervention Studies for suicidal and self-harming behaviors in young people*. Crisis, 34, 223-232.