



Entrevista a Jordi Costa

DESPRÉS DEL SUÏCIDI

L'Associació Tramuntana Després del Suïcidi es crea arran de la necessitat de sensibilitzar i conscienciar a la societat d'una mort silenciada

La mort per suïcidi, produeix sempre consternació, incredulitat i un estat de xoc.

L'Associació Tramuntana Després del Suïcidi es crea arran de la necessitat de sensibilitzar i conscienciar a la societat d'una mort silenciada, d'un procés de dol ocult que alhora s'uneix a una falta de recursos específics pel seu tractament. El seu objectiu principal és crear un espai on els supervivents puguin compartir sentiments tan difícils d'elaborar com són la culpa, la vergonya i l'estigma social. Aquest espai de suport emocional està conduït per un professional que acompanyarà i guiarà en aquest procés per tal que la persona pugui expressar els seus sentiments lliurement sense que es minimitzin o es jutgi la seva intensitat. I la seva finalitat és generar un espai per a l'acompanyament i el suport en el dol dels supervivents a la mort per suïcidi.

Parlem amb Jordi Costa, president de l'Associació.

Per què neix l'Associació, i quina és la seva finalitat?

D'una necessitat personal, és el motiu pel qual s'ha creat l'Associació; aquest és que el dia 6 d'abril de 2022 el meu pare es va suïcidar.

Després de l'impacte inicial de viure de prop la mort per suïcidi del meu pare, l'enterrament, i arreglar-ho tot, els tràmits de papers, de la casa... em vaig sentir tan sol, envoltat de

gent, però sol. A nivell personal em vaig posar en mans d'una psicòloga que em va proporcionar el Consell Comarcal.

Buscant per Internet vaig trobar unes associacions d'ajuda al supervivent del suïcidi. Vaig trucar per telèfon i a partir d'aquí ja vaig parlar amb companys que els hi havia passat el mateix. Vaig començar anar a un grup de suport a Mataró i un dia conduït de tornada cap a Figueres em vaig dir, això no pot ser que el més a prop per tenir un grup d'ajuda mútua en tota la província de Girona, sigui Mataró i que hagi de agafar-me festa els dimarts a la tarda, i haver de recórrer 200 quilòmetres; llavors vaig pensar, segur que hi ha molta més gent com jo que es troba a la mateixa situació.

Vaig mirar dades, i vaig observar el següent: Catalunya va registrar el 2022 un total de 607 morts per suïcidi i autolesió, fet que suposa unes 50 defuncions al mes. A la província de Girona uns 10 suïcidis al mes. I per comarques, a l'Alt Empordà, 32 persones a l'any, el que suposa 3 persones al mes.

Crearé un grup a Figueres, li vaig dir a la meua dona, i després a la meua psicòloga d'aquí el Consell Comarcal.

I aquí estem, després d'un any l'Associació és una realitat, ja portem 5 mesos que ens reunim un dissabte al mes.

La vostra Associació va dirigida als familiars i amics de la persona que s'ha suïcidat, o també com a prevenció d'evitar aquesta acció?

Va dirigida als supervivents, en concret, **Tramuntana Després del Suïcidi** ha d'orientar els seus serveis en un procés de millora continua cap l'excel·lència, que pugui satisfer les necessitats individuals i socials del col·lectiu que representa: els supervivents a la mort per suïcidi. També tenim l'esperança de contribuir en fer visible aquest fet i poder-ne parlar obertament sense els estigmes que l'envolten. Contribuir a compartir el coneixement i l'experiència, a fi de transformar i formar una nova percepció i comprensió social cap a la mort per suïcidi i el seu procés de dol. Volem ajudar a trencar el silenci que l'envolta, que els sistemes de prevenció millorin i que les administracions dediquin més esforços i recursos a l'atenció dels supervivents que han de superar tots sols un procés dolorós i traumàtic.

El principal objectiu de l'Associació Tramuntana Després del Suïcidi?

El seu objectiu principal és crear un espai on els supervivents puguin compartir sentiments tan difícils d'elaborar com són la culpa, la vergonya i l'estigma social. Aquest espai de suport emocional està conduït per un professional que acompanyarà i guiarà en aquest procés, per tal que la persona pugui expressar els seus sentiments lliurement sense que es minimitzin o es jutgi la seva intensitat. I la seva finalitat és generar un espai per a l'acompanyament i el suport en el dol dels supervivents a la mort per suïcidi.

De quina manera es pot aconseguir que us conegui el màxim de gent possible?

Estem tenint reunions amb les diverses administracions, amb els seus tècnics que són els que realment tenen més informació del problema que hi ha.

I també els mitjans de comunicació podeu ser un aliat valuós en la prevenció del suïcidi si s'enfoca correctament la notícia.

Podem dir que Figueres compta amb un servei especialitzat en l'atenció física i telefònica per a familiars i persones properes que han tingut la pèrdua d'una persona estimada?

Sí, però no només Figueres, venen supervivents de la comarca de l'Alt Empordà i també volem ser un referent d'altres comarques, ja que aquest tipus de grup de suport no existeix en tota la província de Girona. A més, som una associació sense ànim de lucre, això vol dir que és totalment gratuït, només tens que fer-te soci.

Per quin equip d'especialistes està format aquest servei?

No tenim especialistes, tenim una psicòloga que també és supervivent, els altres companys tots som supervivents que venim al grup i els que portem l'Associació som tots voluntaris.

La mort d'un familiar a causa d'un suïcidi és molt complicada, causant un dolor intens i perllongat que serà diferent i únic a cada persona que ho pateix. Com se'ls ajuda?

Les persones s'integren al grup després d'una entrevista individual d'acollida, que es farà entre la psicòloga voluntària i un membre de l'Associació que porti temps en el procés de dol, on es valora la situació de la persona i se li explica la missió de l'Associació i la dinàmica dels grups.

Què són els Grups de Suport?

Els Grups de Suport s'ofereixen a persones més grans de 18 anys. Els Grups de Suport estan formats per supervivents a la mort per suïcidi. La missió principal dels grups de suport és acompanyar en el camí del dol per suïcidi.

Aquests es reuneixen regularment per compartir i intercanviar experiències.

Els Grups de Suport els dinamitza una psicòloga especialitzada en processos de dol de forma voluntària.

La seva finalitat és reduir el patiment, treballar els diferents aspectes del procés de dol i proporcionar recursos per adaptar-se als diferents canvis i reptes.

Per què se'n parla i s'actua sobre les víctimes de la carretera, i en canvi els suïcidis són una epidèmia invisible, silenciada, tabú?

Per la prevenció, s'ha de parlar i parlar més... el mateix passava amb la violència de gènere, l'abús sexual, les addiccions, els accidents de trànsit, etc.

Tot comença amb prevenció a les escoles, s'ha de parlar i també parlar més de la mort. Abans es tapava tot i poc a poc se'n va parlant.

Penseu que fa anys, si se suïcidava algú de la família, l'enterraven a la part de fora del cementiri i eres assenyalat per a tot el poble.

És normal que entre els familiars pensin que podien haver fet alguna cosa per prevenir el suïcidi d'un ésser estimat o que potser van dir o fer alguna cosa que hagués tingut quelcom a veure. Al llarg del temps, és possible apaivagar aquest sentiment de culpabilitat?



GRUP DE SUPORT

Va disminuint de manera que vas parlant.

La presumpció de culpa cap als supervivents d'una mort per suïcidi per part de la societat, és encara molt significativa i devastadora en alguns contextos. Tot i així, desafortunadament nosaltres, els supervivents, som sovint els nostres propis "jutges implacables" a través de tots els "perquè" que ens plantejem: per què ho va fer?, per què no ho vam veure?, per què no ho vam evitar?...

El sentiment de culpa que sentim "per alguna cosa" que es va dir o es va fer i que podíem haver fet d'una altra manera, és normal que aparegui en la majoria dels suïcidis.

És freqüent el sentiment de vergonya que ens porta a no voler parlar de les circumstàncies de la mort. Alguns de nosaltres necessitem molt de temps per pronunciar la paraula "suïcidi".

Cada 40 segons se suïcida una persona al món, fet que suposa unes 800.000 a l'any i una mitjana d'11,4 per cada 100.000 habitants, més que les guerres i els homicidis junts. Es podria evitar d'alguna manera?

El suïcidi sí que es pot prevenir, igual que els accidents de trànsit, la violència de gènere o les addiccions.

Parlar més de la mort, tots naixem, vivint i morim.

Cal proporcionar pautes pràctiques d'actuació a educadors, familiars cuidadors i professionals sanitaris.

Manquen molts recursos d'atenció per a persones en risc i els familiars.

Cal difondre informació veraç, científica, disminuint l'obscurantisme i l'estigma, associats històricament al suïcidi.

Parlar adequadament sobre el suïcidi com a problema de salut pública als mitjans de comunicació ajuda a prevenir-ho.

I els mitjans de comunicació poden ser un aliat valuós en la prevenció del suïcidi si enfoquen correctament la notícia sobre el tema i tenen en compte els suggeriments de persones expertes: publicar senyals d'alerta d'una crisi suïcida, dispositius de salut mental als quals poden acudir, divulgar grups de persones en risc i mesures senzilles que permeten a la població saber què fer en cas de detectar una persona en risc de suïcidi i fer ressò de si ha passat, hi ha grups d'ajuda mútua, i grups de suport.

Tota persona que se suïcida és que ha patit molt i per a ells només hi ha aquesta sortida per deixar de patir. Què es pot fer per ajudar aquestes persones?

La salut mental és molt important i s'ha de normalitzar demanant ajut anant al psicòleg.

Quin paper poden jugar els amics i altres membres de la família en el suport emocional als qui han perdut algú per suïcidi?

Es pot buscar la companyia per parlar amb un amic de confiança, algú que pensem que pot escoltar-nos amb interès i delicadesa, sense jutjar-nos ni a nosaltres pel que sentim, ni tampoc a la persona que ha mort per suïcidi.

També podem parlar amb un metge de confiança, qui pot derivar-nos cap a algun especialista.

Existeixen també associacions que es dediquen a escoltar, acollir i acompanyar en el dol a persones que pateixen la pèrdua d'un ésser estimat.

Com es pot abordar l'estigma social relacionat amb el suïcidi?

La nostra societat se sent incòmoda parlant de la mort, procura amagar-la, dissimular-la, i en el suïcidi, sovint la silència. La mort amb freqüència és un tema tabú. L'instint més fort en els éssers humans és el de supervivència, i el suïcida hi va en contra. Per això se l'estigmatitza.

L'estigma del suïcidi és tan poderós perquè quan una persona mor per suïcidi, trenca en certa manera, amb una regla no escrita que diu: "no ets lliure de deixar la societat quan tu vols". I el suïcida trenca aquesta regla. Els supervivents, amb freqüència, tendim a sentir-nos culpables pel nostre fracàs de no haver-los salvat.

Com educar la comunitat sobre la importància de la salut mental?

Per a aconseguir-ho calen polítiques públiques i plans de prevenció.

Quins recursos en línia o grups de suport podrien ser recomanats per als familiars que necessiten ajuda fora de les sessions presencials?

Tenen que buscar ajuda al seu metge de capçalera per tal que valori quina necessitat mèdica, psiquiàtrica o psicològica necessita. En els Caps, s'està implantant la figura del referent de salut comunitària que està començant a treballar amb grups de suport i acostuma a ser un psicòleg.

També a la xarxa pública de salut mental hi ha serveis privats de psicologia especialitzats en dol.

On se celebren les reunions mensuals?

Tramuntana Després del Suïcidi no disposa de seu social pròpia. Durant l'any 2023 es va consolidar l'ús en cessió d'un espai aquí a Figueres.

En aquest espai amb hores concertades es fan les Trobades d'Acollida amb els supervivents que volen venir a l'Associació i les reunions mensuals.

Volem agrair a totes les persones que col·laboren de diferent forma i voluntària, amb la nostra Associació.

També és molt important el gran interès que estan mostrant tots els tècnics dels serveis socials i dels serveis de salut en col·laborar amb nosaltres per tal d'arribar a més persones i oferir el nostre ajut.

Telèfon: 671 838 111

Web: tdssuicidio.com

Correu: tramuntanads@gmail.com

Fotografies: Òscar J. Carrés

