

L'entrevista

Jordi Costa

ASSOCIACIÓ TRAMUNTANA DESPRÉS DEL SUÏCIDI. És la primera entitat de l'Alt Empordà que neix per la necessitat de sensibilitzar i conscienciar sobre una mort silenciada i un procés de dol ocult: el suïcidi. La seva finalitat és ser un espai per a l'acompanyament dels supervivents, amb l'esperança de trencar el silenci i impulsar-ne la prevenció. El pròxim 31 de maig es farà la jornada Parlem del suïcidi



ANGEL REYNAL

Marta Arranz Perpinyà | FIGUERES

■ **Amb quina voluntat neix aquesta entitat ideada a partir de l'any 2022?**

Vaig començar a pensar que a la província de Girona calia una associació així l'any 2022 i la vam donar d'alta l'abril del 2023. La iniciativa neix perquè ara fa tres anys es va suïcidar el meu pare i, després de l'impacte i passats els primers mesos, vaig trobar-me molt sol, ja que ningú en parla i hi ha un estigma molt gran sobre el suïcidi. Quan va passar, em van posar una psicòloga del Consell Comarcal de l'Alt Empordà i la veritat és que m'anava molt bé fer sessions amb ella, però em faltava parlar amb gent que hagués passat per la mateixa situació que jo i que la meva germana, vaja. Fins llavors no m'havia interessat mai pel suïcidi i arran d'això vaig començar a informar-me a través d'internet i vaig trobar tres associacions de supervivents.

■ **Així és com s'anomenen les persones que formen part de l'entorn d'un suïcidi, oi?**

No sabia que jo era el supervivent d'un familiar per suïcidi. Em pensava que el supervivent era el que s'intentava suïcidar i no es moria, però aquest és un supervivent. I quan van dir-me que com a supervivent tenia alguns drets com ara a plorar o a no sentir-se jutjat, tot va canviar. Quan entres

«Quan parlem del suïcidi ja fem prevenció»

en aquest món veus que hi ha gent que ha fet molta feina, però encara en queda molta per fer. En aquell moment vaig posar-me en contacte amb l'entitat gironina APSAS - Suïcidi i Supervivència, però amb la pandèmia va quedar una mica aturada. Després em vaig posar en contacte amb Després del Suïcidi - Associació de Supervivents (DSAS) i em van acollir molt bé, però em quedava molt lluny perquè és a Barcelona i, finalment, vaig trobar Mans Amigues, a Mataró. Allà em van fer una acollida i m'hi vaig sentir molt a gust perquè estàvem parlant per igual. D'alguna manera parlàvem en el mateix idioma. Van convidar-me a una sessió en grup, moderada per una psicòloga, i la veritat és que

em vaig sentir molt bé. El problema és que les sessions eren a les 17 h a Mataró i no hi ha massa combinacions de transport públic. Un d'aquells vespres, després d'una sessió quan pujava cap aquí, vaig pensar que no podia ser que a la comarca i a la província de Girona no tinguéssim una entitat així i primer vaig dir-li a la meua dona i a la meua germana i, finalment, a la meua psicòloga, i ella va dir-me: «jo t'ajudo». A partir d'aquí, vaig parlar amb un gestor, que ens està ajudant molt, i dit i fet, tal com deia el meu pare.

■ **I així, el pròxim 31 de maig es farà la jornada Parlem del suïcidi, a l'Auditori dels Caputxins de Figueres.**

En el marc de l'acte del dia 31 de maig també presentarem l'entitat, però el més important és que es farà la primera jornada que girarà entorn del suïcidi, a Figueres. Com deia, l'associació va néixer per ajudar el supervivent, però de mica en mica també estem passant a la prevenció, i és que quan parlem de suïcidi ja fem prevenció. Als que ens trobem un cop al mes a la seu de l'entitat, al Casino Menestral, ja ens ha passat, però volem ajudar molta més gent.

■ **Aplega molta gent, l'associació?**

Depèn del dia, hi ha vegades que som tres o quatre i d'altres fins a set o vuit persones. Vam tenir la sort que un cop formada l'entitat, al Consell Comarcal de l'Alt Empordà hi havia una noia que feia pràctiques amb la meua psicòloga i vam parlar d'aquest tema i ella tenia un familiar que també havia mort per suïcidi, i a partir de llavors és ella qui ens ajuda, és la psicòloga i moderadora del grup, a més de ser supervivent. Quan vam engegar l'entitat, va passar molt temps que ningú ens trucava ni contactava, però sembla que de mica en mica ja comença a haver-hi més gent que s'atreveix a parlar-ne. Arran de comentar la nostra voluntat al Consell Comarcal, el passat 13 de desembre vam fer una primera trobada de presentació i va venir més d'una vintena de persones entre representants de l'Ajun-

tament i Mossos d'Esquadra, entre d'altres, i d'aquí va sortir la proposta d'impulsar una jornada temàtica amb taules rodones i professionals d'aquest àmbit. Cal tenir clar que hem de treballar de la mà de la branca de salut mental. Penso que hi ha un buit en aquest sentit i ells són qui atenen els pacients, i la nostra associació ha de ser un a més a més. Des de l'entitat sempre expliquem que algú que ha passat per aquesta situació no ha de prescindir d'un psicòleg personal i anar directament a una entitat. Primer ha de ser atès per un psicòleg i després entrar en un grup, quan està preparat.

Diu que els supervivents senten emocions tan fortes com ara «culpa, vergonya i ira». Com es gestionen?

Quan vaig veure la trucada del meu cosí, a les vuit del matí, ja sabia que alguna cosa no anava bé, i quan va dir-me: «el teu pare ha fotut un disbarat», ja sabia de què es tractava. Tenia problemes de salut mental de feia temps, era molt autònom i quan va veure que ja no podria decidir la seva manera de viure, va decidir apartar-se. La gent que se suïcida té tant malestar interior que



ÀNGEL REYNAL

talitat per culpa de l'alcohol a les carreteres. O ara també parlem molt més de violència de gènere o de drogues. I amb això vull dir que hem avançat en molts temes, però en el suïcidi encara no. Hi ha fets que ens demostren que la prevenció funciona. Per exemple: Dinamarca era un dels països amb més suïcidis i durant catorze anys s'ha fet molta prevenció, i ara és considerat un dels països amb menys suïcidis. Per tant, la prevenció funciona.

Parlem de dades, ja que no se'n parla prou, però és la principal causa de mort entre els joves. Quines destacaries?

Cada 40 segons mor una persona al món i les estadístiques ens diuen que el suïcidi és la causa de mort d'unes 800.000 persones l'any, un 11,4% de cada 100.000 habitants, més que guerres i homicidis. Per cada adult que se suïcida, n'hi ha vint que ho intenten. En adolescents s'enfila a les cent o dues-centes temptatives. A Espanya, l'any 2022 van morir 4.097 persones, tres de cada quatre són homes i una de cada quatre són dones. Els homes són més letals i les dones fan més intents. Això suposa una mitjana d'11 persones al dia a Espanya, és molt. I per comunitats, la majoria són a Astúries, Galícia, Andalusia i Catalunya. A Catalunya l'any passat van morir 607 persones per suïcidi, unes 50 defuncions al mes, i unes deu són a la província de Girona.

I pel que fa a la comarca?

A l'Alt Empordà moren 28 persones per suïcidi cada any. Al mes són entre dues i tres persones. Tot això està recollit dins del Pla de prevenció del suïcidi de Catalunya 2021-2025 i a l'Institut Nacional d'Estadística (INE). El dia de la jornada tindrem membres representants de les dues institucions per tractar aquestes dades, ja que no en parlem per l'estigma i pel tabú que encara hi ha. És per això que la primera jornada porta per títol Parlem del suïcidi. I vull traslladar-ho als mitjans perquè sou qui teniu la paella pel mànecal' hora de parlar-ne, per bé o per mal.

És notícia que algú se suïcidi? La línia entre la informació i el sensacionalisme per a alguns pot ser molt fina.

Jo crec que sí, és notícia que algú se suïcidi, perquè això de l'efecte crida és un error. La persona que ho fa no ho escull, ho escull la seva malaltia mental. El titular no hauria de ser «S'ha suïcidat un home a Riumors», per exemple, sinó «Quin problema tenim a la societat perquè s'hagi suïcidat un altre home a Riumors?». Hi ha dues maneres d'explicar-ho. En vam tenir l'exemple de les bessones que van tirar-se pel balcó. Una de les televisions del país estava més pendent de si s'havia trencat el tendal o quin cotxe hi havia sota que no pas de preguntar-se quin motiu hi havia rere aquella mort. Era maltractament en l'àmbit familiar? Era *bullying* a l'escola? Els mitjans teniu aquesta eina, però tampoc us ha de recaure tot el pes. Això comença amb el sistema polític i que des del poder creguin que cal fer una bona campanya de prevenció, i entendre que realment tenim un problema social.

Hi ha suficients recursos públics?

N'hi ha, però ens calen més recursos, sobretot als departaments de salut mental. A la jornada vindran molts grups professionals de diferents àmbits que tracten amb aquesta problemàtica a l'Alt Empordà, i això és d'agrair.

Esperem un canvi, ara que comença a posar-se sobre la taula la salut mental.

És lleig dir-ho, però el suïcidi està de moda i sembla que ara comencen a creure-s'ho. L'entitat és sense ànim de lucre i tot és voluntari, però realment funciona com una empresa perquè hi ha d'haver un gestor, una empresa que s'ocupi de la protecció de dades..., i de moment ho vaig pagant tot jo de la meva butxaca. Quan ho has pagat tot i mig engegat, pots accedir a subvencions, però has de demostrar dos anys de funcionament. La pregunta és: però com ens mantenim? Sort que comptem amb el suport de la Funerària Vicens i de l'Ajuntament d'Avinyonet de Puigventós i la col·laboració del Consell Comarcal de l'Alt Empordà, que s'han portat molt bé amb nosaltres, i també ens hem fet de l'entitat SMC Salut Mental Catalunya, amb Activa't per la Salut Mental, i ara l'Ajuntament de Figueres que recolza l'acte. A més de



Hem de treballar de la mà de la branca de la salut mental»

no veu més sortida que aquesta; estan capficats en el dolor emocional, i entre els sentiments que ens queden als supervivents, un de molt fort és la culpa. Et preguntes: «Per què? Què he fet malament? Per què no ho he pogut veure o evitar?». A més, després t'adones que t'havia deixat senyals, però no n'havies fet cas...

Creu que si tinguéssim més eines, sabríem llegir entre línies i poder ajudar més?

És clar. Si se'n parlés i tinguéssim més recursos, podríem ajudar més les persones que no veuen cap altra sortida que no sigui aquesta. La culpa, la vergonya i la ràbia és el que et fa mal i entres en una mena de bucle en aquest sentit.

Crida l'atenció el sentiment de «vergonya», entenc que de cara a la societat, oi?

Hi ha gent que ho viu amb vergonya, sobretot als pobles perquè està assenyalat. Abans, quan hi havia un suïcidi, t'enterraven fora del cementiri i el capellà no et deixava fer missa. Estaves assenyalat de per vida i encara hi ha gent que ho viu així. I de la vergonya passes a la culpa i de la culpa a la ràbia, i entres en aquest cercle que dici no en surts. Per això la gent no en parla, no està ben vist i el que hem de fer és parlar-ne. Vint anys enrere van engegar la campanya «Si bebes no conduzcas» i ha baixat la mor-



A l'Alt Empordà moren 28 persones per suïcidi cada any»

les empreses que ens han ajudat, Ofiweb Empordà i Operadata Solutions, i el Casino Menestral de Figueres, que ens permet tenir la seu. Espero que després d'aquesta jornada hi hagi un abans i un després.

Quin missatge llançaria a la societat?

Ostres, un dels missatges que tenim a l'associació és «junts en el procés de dol». El missatge que llançaria seria que no s'etiqueti la gent i que no es jutgi les famílies. Hem de ser més solidaris i tenir una mica més d'empatia. I, sobretot, parlar de la mort des de la prevenció. Ara hi ha un boom en aquest aspecte perquè abans el suïcidi era de la gent gran i dels homes i entre els més joves se situava dels 15 als 29 anys, però ara ja ha baixat a 14 anys i veuen que hi ha un problema molt greu. Ara tot són presses. Gràcies a Déu, ara els que som una mica activistes hi posem veu i ho cridem perquè quan parles amb la gent, va canviant la manera de pensar i se'n comença a parlar més. Això per desgràcia és bo. Quan vaig tenir clar que havia de crear l'entitat va ser en una de les sessions a Mataró, quan vaig veure que era l'únic supervivent que estava allà per la mort d'un pare de 86 anys. De deu persones que érem a la sala, vuit eren pares de mainada que s'havia tirat al tren. El meu pare havia fet la vida, aquella mainada no. ■