

SUICIDIOS ENCUBIERTOS

Amanda Lopez Molina Lofrano

"Más allá se ven agobiados de tristeza los infelices que acabaron dándose la muerte... y que detestando la luz, se desprendieron de la carga de la vida." Virgilio
"La virtud, padre mío, no consiste como creéis en temer la vida, sino en no huirle vergonzosamente." Séneca

Las continuas dificultades que los seres humanos deben enfrentar, en una vida plena de contrastes y complejidades, los lleva a incurrir en situaciones de riesgo, en conductas aparentemente sin intención de autoeliminación, que a menudo apenas encubren los deseos suicidas subyacentes.

Estas conductas autoagresivas, han sido denominadas "comportamientos autodestructivos indirecto estables (CAIS)"; expresión proveniente de la literatura sajona (Indirect Self-Destructive Stable Behaviour). Por su gran incidencia social, son hoy objeto de profundas investigaciones.

Los especialistas en prevención en salud mental, van sumando estos suicidios encubiertos a los muchos suicidios directos que se encuentren dentro de las poblaciones postmodernas. La misma sociedad que conoce y tolera el abuso del alcohol y el tabaco, sin demasiadas críticas, ha comenzado a indagar con más cuidado otras formas de comportamiento, que llevan a una lenta autoeliminación en forma algo graciosa y muy vendible, los llamamos también MINISUICIDIOS, como si por ser más pequeños a la larga no resultaran tan efectivos como los SUICIDIOS. La diferencia psicológica más importante de estas conductas indirectas al compararla con la decisión de autoeliminarse conscientemente (suicida), la marcan una actitud del sujeto frente a la vida. Quienes están comprometidos en Los CAIS parecieran, por lo menos; en superficie, estar involucrados positivamente con la potencia de la vida. Los que practican activamente CAIS no dejan de colaborar con ella, ni se retraen, ni presentan actitudes que por mínimas que parezcan significarían retirarse del acto vital.

Para detectar la aparición o el establecimiento de Los CAIS, los especialistas debemos prestar particular atención a los cambios que aparecen en el paciente, a pequeños actos que involucran la relación con el «sí mismo», su cuerpo, sus autocuidados y el uso de su tiempo libre. También debemos estar vigilantes acerca del aumento de riesgos innecesarios en los deportes, los lugares de esparcimiento o vacaciones y las características muy conflictivas o violentas que pueden adquirir los vínculos cotidianos. Estos datos agregados, si bien pequeños, permiten evaluar las situaciones de riesgo persistentes. Es decir, permiten detectar fácilmente el perfil de los comportamientos de suicidio indirecto, el fantasma oculto de la autoeliminación, buscada de modo no conscientemente por el mismo paciente.

Una vez registrados estos distintos signos de alarma, podremos ver si el conjunto de la existencia del paciente se ajusta, también, al cuadro de las autoagresiones estables encubiertas. La relación de Los CAIS con los comportamientos abiertos auto destructivos es variable. Lo que Los caracteriza es, mas bien, su similitud con la «normalidad», con lo que se considera las conductas sociales aceptables. Estos «minisuicidios» pueden tomar la forma del éxito (por exceso de trabajo), de pericia (con exceso de velocidad), etc.

Es importante, en el trabajo clínico, poder percibir el «tamaño del iceberg autodestructivo subyacente», habiendo visto sólo la parte que flota dentro de la

normalidad social. Si tenemos todo esto presente, podremos valorar adecuadamente el comportamiento de riesgo encubierto y trabajar con firmeza para preservar su salud y su vida.

MINISUICIDIOS EN LA MUJER

Las exigencias de los múltiples roles, que la mujer de hoy enfrenta, la llevan al vacío personal, a una falta de «tiempo», para poder reunirse consigo misma. La dejan desvalida frente a las distintas etapas de su evolución, privándola de los elementos esenciales de crecimiento. No menos exigida que su compañero, pero más comprometida biológicamente con el transcurrir del tiempo, la mujer madura de hoy va perdiendo conductas, que le daban cierto respiro y un mayor contacto consigo misma. La escalada de renunciadas, la falta de tiempo para ella misma, pueden entenderse también como «minisuicidios» encubiertos. La suma de numerosas pequeñas pérdidas implica una inconsciente situación de alto riesgo, a la que se añaden accidentes, nuevas pérdidas (abortos espontáneos, disminuciones económicas, decisiones equivocadas, mutilaciones, divorcios impulsivos, etc.

LA SALIDA

En las mujeres como en los hombres, estos pequeños alertas, constituyen un aviso del «no querer vivir», en personas que no tienen conciencia de encubrir un deseo suicida.

Los «minisuicidios cotidianos» de la mujer merecen una consulta inmediata. Es allí, donde las situaciones de vida, por más dolorosas y cerradas que parezcan (mientras se expresan en la autodestrucción indirecta), pueden ser conversadas, analizadas, transformadas. Es la consulta preventiva la que va planteando ALTERNATIVAS, la idea de que hay muchas formas de identificarse con la vida más adecuadas que la idealización de la muerte, limitada de poner fin (más temprano o más tarde) a la misma.

(Publicado en Psicologías en Bs. As. Año 2, N*19, Diciembre 1993)