Daniel López: «El perfeccionismo es el mayor veneno para la vulnerabilidad»

Los psicólogos voluntarios del Teléfono de la Esperanza alertan del repunte en los suicidios de adolescentes por «un déficit en la toma de decisiones»

Marta PÉREZ

Los psicólogos voluntarios del Teléfono de la Esperanza alertaron ayer, día mundial de la prevención del suicidio, de un repunte en las cifras de muertes voluntarias entre adolescentes, un fenómeno que relacionan con un déficit en la toma de decisiones. «Desde pequeños a los chavales se les dice que lo importante es quedar el primero. El perfeccionismo como meta es uno de los mayores venenos para la vulnerabilidad», explicó el psicólogo Daniel López, en el transcurso de la charla «La fortaleza de sentirse vulnerable», en la que también intervinieron el psiquiatra José María Uncal y el psicólogo Daniel Eichelbaum. Todos ellos son voluntarios del Teléfono de la Esperanza, que organizó el acto en colaboración con el Club Prensa Asturiana de LA NUEVA ESPAÑA.

«Es muy importante de cara a los niños y adolescentes trasmitirles que no pasa nada por cometer errores, simplemente hay que estar y funcionar. La vulnerabilidad es necesaria como la incertidumbre, porque ambas forman parte de nuestra vida», apuntó López. «Cuando dejamos de pelear contra la vulnerabilidad es cuando empezamos a vivir, a sentirnos a gusto con nosotros», añadió.

Los psicólogos del Teléfono de la Esperanza aseguran que en todo suicida hay una parte de la persona que quiere vivir y otra que quiere morir. «Nosotros trabajamos con esa parte del suicida que quiere vivir, poniendo un motivo para seguir hacia adelante», comentó López.

Por su parte, José María Uncal centró su intervención en cómo influye la vulnerabilidad en el devenir del ser humano y ofreció una serie de pautas para ayudar a personas inmersas en un momento de desesperación y angustia. «Tenemos que romper tabúes y estigmas educativos. Por la forma en que nos educan, en lo racional, nos centramos en ofrecer una solución al conflicto. Pero el problema es lo de menos. Lo primero que esa persona necesita es sentirse comprendida emocionalmente, empatía. Así entrará en una dinámica de relax y podrá pensar con claridad, porque la angustia atrofia la mente», manifestó. El psicólogo puntualizó que el mayor enemigo de la vulnerabilidad es la insensibilidad.

Por su parte, Daniel Eichelbaum explicó que una de las actitudes que debe adoptar la persona deprimida para salir del atolladero es aceptarse a sí misma tal como es y aceptar a los demás del mismo modo. «Para conseguir afrontar ese sentimiento de vulnerabilidad es necesario un indulto general para poder iniciar una experiencia nueva. Puede parecer fatalista, pero es útil», remató el experto.



MIKI LÓPEZ

Daniel López, José María Uncal y Daniel Eichelbaum, ayer, en el Club Prensa Asturiana.

Asturias y Galicia registran las tasas de suicidio más elevadas de España

La psiquiatra Pilar Saiz advierte de que «la recesión económica ha aumentado la frecuencia de los trastornos mentales»

Elena FERNÁNDEZ-PELLO

«La recesión económica ha aumentado significativamente la frecuencia de los trastornos de salud mental», asegura Pilar Saiz, profesora de Psiquiatría de la Universidad de Oviedo y miembro del Centro de Investigación en Red de Salud Mental, que ayer intervino en un acto celebrado en el Club Prensa Asturiana de LA NUEVA ESPAÑA con motivo del «Día internacional de la prevención del suicidio». La enfermedad mental, advirtió, está íntimamente ligada al suicidio y en él, dentro de España, Asturias está a la cabeza, sólo superada por Galicia. En el último año, según Saiz, 120 asturianos se suicidaron, el doble de la media nacional.

«De cada diez personas que se suicidan nueve lo dicen y la otra lo ha dejado entrever», advirtió Daniel Rodríguez, el presidente de Afesa, la asociación que agrupa a las familias de enfermos mentales del Principado. Así que, como también señaló Pedro Trobajo, presidente de la Sociedad Asturiana de Psiquiatría, la creencia de que quien tiene intención de consumar su suicidio no lo dice no es más que un mito.

Hay algunos indicios de que una persona piensa seriamente en el suicidio y Daniel Rodríguez dio algunos: «el retraimiento del intelecto y los sentimientos, la inhibición de la agresividad y las fantasías suicidas». Y en contra de otro de los mitos acerca de este problema, añadió, «hablar con ellos reduce las posibilidades de que llegue a cometerlo».

«Debemos redoblar los esfuerzos en la prevención», admitió Trobajo, en vista de las cifras regionales. La psiquiatra Julia Rodríguez, una de las investigadoras de un estudio capitaneado por la Universidad Carlos III, asegura que «en el noventa por ciento de los casos tras él hay una enfermedad mental sobre la que se puede intervenir».



MIKI LÓPEZ

Por la izquierda, Julia Rodríguez, Pilar Saiz, Pedro Trobajo y Daniel Rodríguez.