

MARÍA DE QUESADA

Presidenta de la Asociación La Niña Amarilla

Romper el tabú del suicidio puede salvar vidas, defiende esta valenciana, que intentó acabar con su vida a los 15 años: «Contarlo puede hacer que ese pensamiento nunca llegue a materializarse»

«No me quería morir, sino dejar de sufrir»

kioscoprensaibérica@carmen@castelocomunica.es



Lluç Avellán

María de Quesada es presidenta de la Asociación La Niña Amarilla, que se dedica a prevenir el suicidio.

JAIME FERRÁN

Tenía 15 años cuando intentó quitarse la vida, una decisión que le marcó hasta tal punto que ahora se dedica a prevenir que otras personas hagan lo mismo desde la asociación La Niña Amarilla. Hace dos años presentó su libro en las II Jornadas sobre Psicología y Suicidio del Colegio de Psicología de la Región y ahora cuenta su testimonio a La Opinión.

— Intentó suicidarse joven. ¿Es la adolescencia una época crítica?

— Es difícil porque se producen muchos cambios. Si te pillas en un momento con experiencias complicadas y factores de riesgo, la conducta suicida puede estar presente.

— ¿Está el suicidio directamente relacionado con la salud mental?

— El suicidio no tiene por qué estar vinculado con la salud mental. Yo,

por ejemplo, no tuve ni he tenido nunca ninguna enfermedad mental diagnosticada. Lo que sí es cierto es que estaba atravesando un momento muy delicado, que se complicó por el tabú, la incapacidad de comunicar a otra persona que me sentía mal hasta ese punto.

— ¿Por qué cuesta pedir ayuda?

— Forma parte del tabú social. No nos permitimos hablar de un tema complejo como es este. Solo hay que imaginar lo que es decirle a alguien que quieres morirte. Eso, irremediablemente, impide pedir ayuda. Por suerte, tengo la convicción de que esto está cambiando. Cada vez se habla más, más medios de comunicación se interesan y más charlas sobre el tema se ofrecen en los centros educativos. Lo que sigue haciendo falta son recursos cuando una persona pide ayuda.

— ¿Siguen haciendo falta?

— Sin duda. Nos llegan a la asociación cada semana personas con hi-

jos ingresados o que necesitan ayuda y que no saben dónde acudir.

— Antes ha hablado de factores de riesgo, ¿puede citar algunos?

— La violencia de género, la intrafamiliar, el acoso escolar o los problemas económicos. No son temas de salud mental, sino sociales, que están presentes todos los días. Por eso la conducta suicida es tan compleja, porque entrelaza a la persona, cómo lo vive, con el factor social, lo que ocurre a nuestro alrededor.

— La solución, entonces, no será nada sencilla, ¿verdad?

— Claro que no. Por eso no podemos abordar la prevención del suicidio solo desde la salud mental. Aquí se requiere una intervención sociocomunitaria.

— A veces da la sensación de que cuanto más tenemos, menos posibilidad de ser felices somos.

— Eso depende de las herramientas que nos hayan enseñado previa-

mente. Si nuestros padres no las tenían, no nos las pudieron ofrecer. Avanzaremos cuando las personas nos preocupemos cada vez más por nuestra gestión emocional.

— ¿Y cómo aprendemos a gestionar adecuadamente?

— Es un tema de autoconocimiento y trabajo individual que puede implicar terapia. Por otra parte, debería haber una responsabilidad social. Se habla mucho de materias académicas en nuestros centros educativos, pero no de trabajar nuestras emociones. Cómo afrontar la frustración es la gran asignatura pendiente.

— ¿Cuándo decide contar su intento de suicidio?

— Tardé 25 años y lo hice después de que una persona de mi entorno me contara su experiencia con una gran naturalidad. Fue como darme cuenta de que se podía contar y de que yo la había silenciado. No solo eso, es que su testimonio me ayudó.

— ¿Cómo?

— Dejé de sentirme culpable. Yo hice lo que pude, pero el sufrimiento que tenía era tan grande que no supe gestionarlo de otra manera. No me quería morir, sino dejar de sufrir. Cuando estás tan mal, no ves otro camino. Por eso hablarlo siempre ayuda, porque permite a otros que lo hablen también y así se normaliza, se hace menos denso, menos duro. Este drenaje emocional puede hacer que ese pensamiento nunca llegue a materializarse.

— ¿Se sintió incomprendida cuando lo contó?

— Para nada, al contrario. Me han tratado siempre con mucho cariño, aunque muchos no supieran cómo abordarme. No hay que olvidar que no podemos cambiar las cosas que nos pasan, pero sí podemos transformarlas. Yo no puedo evitar mi intento de suicidio, pero sí que puedo ayudar a otras personas.

— ¿Cuáles son las 'red flags' que nos pueden alertar de que alguien lo está pasando mal?

— Es importante preguntar directamente si alguien ha verbalizado cosas como que la vida no vale la pena, dejarle espacio para que lo suelte y hacerle saber que vamos a estar a tu lado. Y, por supuesto, en un caso extremo en el que alguien nos comunica que lo va a hacer y nos pide que no lo digamos, no le podemos hacer caso. Hay que llamar al 024 porque su vida está en juego, aunque luego nos deje de hablar un tiempo.

— Y nunca hacer preguntas morbosas a quien ha pasado por ahí.

— Me han preguntado infinidad de veces el método que utilicé. Esto nunca debería de hacerse porque no aporta nada y, lo que es peor, puede dar ideas. ■



«Cómo afrontar la frustración es la gran asignatura pendiente de nuestros centros educativos»

