

EL SUICIDIO DESDE LA PSICOLOGÍA HUMANISTA

Sarai Balbín Chica

Liz Mariana Henao Henao

Sandra Milena Lopera Avendaño

Daniela Sierra Pineda¹

INTRODUCCIÓN

A lo largo del tiempo se ha presentado un incremento sobre el tema del suicidio, el cual se puede ver reflejado en Colombia con una cifra “alarmante” en donde las encuestas sobre el suicidio que se hicieron dividiendo entre adolescentes y adultos se evidenció la presencia de ideación suicida, plan suicida e intentos suicidas. Se encontró que estas conductas son frecuentes en ambas poblaciones, los resultados fueron de 6.6% en la ideación suicida en ambas poblaciones, para los planes suicidas en adolescentes 1,8% y en adultos de 2,4% y en intentos suicidas 2,5% y estos últimos dos requieren manejos de parte de un profesional. Cabe resaltar que el intento suicida es diferente al acto suicida y en Colombia está alrededor de 5 por 100.000 habitantes.

En este trabajo se pretende clarificar desde la psicología, abordada por el enfoque humanista la manera en que se entiende el concepto de suicidio desde diferentes autores y las técnicas mediante las que se aborda el tema, mostrando una perspectiva sobre de por qué suele presentarse estas situaciones o pensamientos suicidas en las personas y el tipo de intervención para este.

¹ Estudiantes de Psicología FUNLAM

Palabras clave:

Intervención, logoterapia, psicología Gestalt, psicología humanista, suicidio.

El suicidio es un fenómeno que ha estado presente en toda la historia pero su concepción varía según las distintas creencias culturales, este fenómeno se ha ido incrementando con el pasar de los años, sobretodo en la población más joven, lo que lo ha llevado a convertir las ideaciones suicidas en una problemática de salud mental, que afecta a cualquier persona y en cualquier circunstancia de la vida. LOYO (2015) expresa:

Que el suicidio es un problema de salud pública nacional e internacional (Secretaría de Salud, 2001; OMS, 2008). Según las estadísticas de la Organización Mundial de la Salud (OMS) cada año mueren aproximadamente un millón de personas por suicidio a escala global, según esto se estima que para el 2020 los suicidios a nivel mundial se representarán al 2.4% de las muertes.

En Colombia la situación no es muy diferente, según el Ministerio de Salud y Protección Social, en la última década (2005-2014), se presentó 18.336 registros por suicidio, es decir, que en promedio 1.833 personas se suicidan cada año en el país. Esto sin tener en cuenta los intentos de suicidio, es por esto que es importante preguntarse: ¿qué se está haciendo desde la psicología para prevenir el suicidio? ¿Cómo se está tratando desde la psicología humanista los problemas que radican en la pérdida de sentido de vida?

El incremento de los suicidios ha provocado una creciente necesidad de identificar factores de riesgo asociados. Se ha establecido que la conducta suicida involucra aspectos sociales, psicológicos y biológicos; las conductas suicidas son un proceso complejo que incluye desde las ideas de muerte, la ideación suicida, el intento de suicidio y el suicidio (Krug, Dahlberg & Mercy, 2003. Citado por, Loyo, 2015).

En la siguiente tabla se muestran los factores de riesgo que pueden llevar al suicidio según la encuesta de salud mental hecha por el ministerio de salud y protección social de Colombia en 2015.

FACTORES DE RIESGO	
Problemáticas relacionadas con el núcleo familiar como lo son: discusiones, divorcios, violencia intrafamiliar y maltrato.	Duelos por rupturas amorosas (en adultos soltero, separado, divorciado o vivir en unión libre).
Consumo de sustancias psicoactivas: cocaína y heroína.	Contar con una mala salud física y psicológica (enfermedades terminales).
Antecedentes de suicidio en la familia.	Insatisfacción en la necesidades básicas
Dificultades académicas.	Bullying (matoneo).
Aislamiento social.	Abuso sexual.
Ser viudo; vivir solo; estar desempleado o jubilado.	Tener armas de fuego en casa.
Padecer una enfermedad mental	Mala tolerancia a la frustración

PSICOLOGIA HUMANISTA

Desde la psicología humanista se pretende establecer la concepción de suicidio tomando como referentes a algunos de los autores que han descrito elementos necesarios en la vida para evitar llegar a ese momento de desesperanza que termina por llevar al individuo a cometer actos suicidas.

El enfoque humanista trabaja en el aquí y el ahora, es decir, el presente del sujeto, en donde su objetivo es optimizar las fortalezas que tiene cada persona. Desde este modelo se trabaja la tendencia suicida a partir de experiencias o vivencias que le han permitido al sujeto llegar a tomar aquella decisión y la forma de concebir la vida, de esta manera identificar las fortalezas que le pueden ayudar al paciente a continuar su vida.

Algunos autores desde la psicología humanista han dado valiosos aportes, uno de ellos es Kierkegaard que habla de la toma de decisiones; plantea que el hombre es libre y elige por sí mismo, también muestra cómo las personas que han intentado suicidarse o que tienen ideaciones suicidas están en un punto donde no encuentran solución, donde lo más fácil para ellos es la muerte, donde esos pensamientos y formas en que la persona ve a los demás solo multiplican sus deseos de llegar a la muerte, pero está ahí el poder de elegir; en este punto el deber del psicólogo es ayudar al sujeto a encontrar otros caminos, que están ahí pero que él se niega a ver, es guiarlo en este proceso, pero siempre teniendo en cuenta que es solo esa persona quien puede tomar la última decisión. (Quitmann, 1989, citado por: Araya, Lazcano, Gainza, Undiks, & Herrera, 2009)

Según Kierkegaard (1813) se relaciona el análisis de su propia existencia marcada por la muerte, el desgarramiento y el miedo. Desde allí constituye la visión del hombre que frente al miedo que experimenta siempre existe también “la posibilidad de libertad”, ya que la experiencia del miedo ofrece por regla general diferentes posibilidades de actuación y obliga con ello a decidirse por una de estas dos vías, la vida o la muerte. En la filosofía de Kierkegaard los conceptos de “elección” y “decisión” son considerados como características esenciales de la existencia humana, es decir, que el ser humano ante la necesidad de elegir logra dar un salto optando responsablemente por una decisión y al mismo tiempo dejando de lado otras tantas, logrando o no con este ejercicio el atrevimiento de ser completamente él mismo. (Quitmann, 1989, citado por: Araya, et.al, 2009)

Otro autor que sostiene desde una teoría aplicable a los intentos suicidas es Jasper que por su parte dice que el ser humano en la búsqueda de sí mismo conoce así sus propios límites por medio de situaciones límites que se presentan en su vida. Es decir, que después del intento suicida, entendiendo este como una situación límite, el sujeto puede recobrar el sentido de vida, porque ya conoce sus límites y aprendió a partir de esa experiencia vivida. (Araya, et.al, 2009)

Por otra parte, también encontramos otros autores que desde un enfoque humanista logran dar cuenta y evidenciar conceptos que es necesario abarcar para el tema de suicidio como lo es Viktor Frankl que se basa en el sentido de vida, entendiendo que al lograr este sentido se asocia positivamente a la percepción y vivencia de libertad; responsabilidad y autodeterminación; cumplimiento de metas vitales; visión positiva de la vida, del futuro y de sí mismo; y la autorrealización. (García-Alandete, J., GalleGo-Pérez, J. F., & Pérez-Delgado, E. 2009) Pero qué pasa cuando el hombre no cumple estas metas, cuando sus ideales se caen, cuando todo lo que había planeado para su futuro se desvanece y es aquí el momento en donde inician los pensamientos suicidas, Frankl plantea que:

Al no alcanzar el logro existencial se origina una frustración que se asocia con la desesperanza que se caracteriza por la duda sobre su sentido de vida, por un vacío existencial que se manifiesta en un estado de tedio, con una percepción de falta de control sobre su propia vida y una ausencia de metas vitales.(García-Alandete 2009)

Respecto a lo anterior se pueden agregar otros conceptos que se deben tener en cuenta en el momento de hablar de suicidio, Herrera (2012) aborda algunos de ellos mencionando conceptos como: la noción de sujeto, en donde se intenta comprender la manera en cómo se entiende el ser humano y desde allí identificar desde donde se puede trabajar; el concepto de agresión, refiriéndose a la forma en la que el sujeto puede canalizar de

formas negativas su agresión para atentar contra su propia vida que se genera por una falta o vacío existencial; y por último el vacío existencial que es un concepto que se presenta en el humanismo entendiéndose como la explicación de una de las mayores causas por las que se puede llegar a presentar un intento de suicidio. En este sentido si el individuo no ha llegado a encontrar un sentido para su vida, algo que le agrade de verdad y le de vitalidad se encuentra en un punto crítico que en algunos casos puede llevar al ser humano a tomar decisiones que quizá antes temía, pero que ahora son deseadas como el intento suicida, impulsado en muchas ocasiones por un vacío existencial en donde toma el suicidio como una alternativa para su falta de sentido de vida. (Herrera, M. 2012. p, 7)

A partir de los conceptos que dan estos autores se pueden reconocer los factores protectores que evitan cualquier aproximación al suicidio, se ven principalmente asociados a las redes de apoyo estables (familia, amigos), además de un proyecto de vida estable que conlleve a la autorrealización; otros factores pueden ser los mecanismos psicológicos como: la buena tolerancia la frustración, resiliencia y las distintas estrategias de afrontamiento; desde la psicología humanista, ser congruente con la forma de pensar y actuar, con lo que se quiere y lo que se es, contar con sentido de vida fiable y cambiante y asumir con responsabilidad ese poder de decisión que tenemos como personas libres.

TÉCNICAS DE INTERVENCIÓN EN EL ENFOQUE HUMANISTA

Logoterapia

La psicología humanista cuenta con una técnica de intervención para tratar el suicidio llamada logoterapia propuesta por Viktor Frankl, esta técnica plantea que se debe trabajar con el ser humano (enfermo o sano) desde su sentido espiritual ya que desde allí es posible encontrar el sentido de vida que es con lo que se pretende entrar a trabajar. Con respecto a esto Frankl (1994) plantea que:

En el momento en que el hombre se encuentra sin sentido, expresar el deseo de dicho sentido es una forma importante para comenzar la terapia por lo que este permite encontrarle claridad a una orientación de su vida y ganas de vivir. De esta manera, se puede trabajar con las personas que han tenido intentos suicidas por lo que ellas han perdido de alguna forma su sentido.

El terapeuta busca ayudar al sujeto a encontrar o restablecer el sentido de su vida ya que la vida es potencialmente significativa hasta el último momento, hasta el último suspiro, gracias al hecho de que se pueden extraer significados hasta del sufrimiento.(Frankl, 1994, citado por: Tobías & García-Valdecasas, 2009, p.446). Aunque uno de los aspectos significativos para implementar la logoterapia y que se logren resultados positivos, es que la persona sea responsable consigo misma ya que de esta manera le permite a la persona un impulso al encuentro consigo misma y por ende querer encontrar o descubrir el sentido de su vida. (Herrera, M. 2012. p, 29)

Además Frankl (citado por Tobías & García-Valdecasas; 2009) plantea que el ser humano tiene la capacidad de auto-distanciarse y auto-trascender. Estas capacidades son potenciadas en la terapia mediante dos técnicas como:

- **La intención paradójica:** Es una situación en donde se expone a la persona para que afronte sus conflictos con gracia, para el caso del suicidio se requiere poner la situación que llevó a la persona a esta salida y que el individuo se de cuenta de que allí no está su sentido de vida y pueda encontrarlo para no regresar a la misma situación.
- **La derreflexión:** En esta técnica se trata de cambiar el pensamiento obsesivo del sujeto por otro que eluda esas ideas. En el tema del suicidio se pretende cambiar ese pensamiento que lleva a la persona a tomar este tipo de decisiones en donde pueda considerar otras ideas como posibles salidas a las situaciones que se le presenten.

Psicología Gestalt

Propuesta por Perls donde la terapia se centra en la exploración vivencial de la experiencia inmediata del paciente, posibilitando la ampliación de su capacidad de darse cuenta respecto de facetas no conocidas de su experiencia. (Sassenfeld, A & Moncada, L; 2006). el paciente debe “darse cuenta” y cerrar las gestalts inconclusas, a esos problemas o fases de la vida que se han quedado a “medias”, para lograr esto aborda al individuo desde tres clases de técnicas:

- **Técnicas Supresivas:** Que son utilizadas para evitar que el paciente evada el aquí y el ahora, es decir, se busca que el paciente experimente eso a lo que teme enfrentarse, con el fin de facilitar el darse cuenta (Vásquez. C 2003). En los intentos suicidas estas técnicas pueden ser eficientes, ya que estas personas temen enfrentarse a lo que está sucediendo en el mundo, los problemas que tiene o las consecuencias que ciertas conductas terminaran por traerles, es por esto que se considera necesario ubicarlos en el aquí y el ahora.
- **Técnicas Expresivas:** Este busca que la persona exponga lo interno, que se de cuenta de todas las cosas que posiblemente llevó consigo mismo toda su vida pero que no había percibido (Vásquez. C 2003). Con la exploración de estos aspectos internos del individuo se le llevan a encontrarse consigo mismo, descubrir esas cosas buenas que tiene como persona dejando a un lado eso que es malo y que lo ha llevado a tomar malas decisiones o en el caso del suicidio a tomarlo como solución a los problemas.
- **Técnicas Integrativas:** Con estas técnicas se busca que la persona agregue o reincorpore a su personalidad sus partes alienadas (Vásquez. C 2003), es decir,

que logre agrupar los aspectos o conductas del aquí y ahora con las experiencias pasadas, respecto al suicidio sería alinear la situación que lo llevó a eso con lo que está haciendo ahora para reconocerse y no volver a caer en el intento suicida.

RECOMENDACIONES

Mediante la realización de este artículo se generó un nuevo interrogante, que aún queda sin resolver, como lo es ¿Se encuentra los psicólogos humanistas en la capacidad de enfrentar esta problemática? ya que se debe tener en cuenta que el pronóstico para el suicidio no es nada bueno, por lo que cada vez más las personas se aíslan socialmente, viviendo en pro de una satisfacción de necesidades banales y a esto se le suma que en la práctica de la psicología humanista solo se encuentra bibliográficamente intervenciones desde la logoterapia y posibles formas de intervenir desde la Gestalt.

También surge el siguiente interrogante ¿Cómo fortalece la psicología humanista las redes de apoyo de las personas con intentos suicidas? y si realmente se trabaja con estas personas que cumplen una función tan fundamental en la vida del individuo con actos suicidas, reduciendo así posibles factores de riesgo; y si es así, como lo hacen y cómo se fortalecen estos vínculos a través de las técnicas que se abordaron a lo largo de este artículo.

CONCLUSIONES

El suicidio es un fenómeno que crece a pasos agigantados y es la teoría humanista la que nos ofrece una explicación más clara y concisa del porqué de estos hechos, posibilitando así una posible intervención de dicho fenómeno. Es importante tener en cuenta que una persona con ideaciones e intentos suicidas, puede repetir estos intentos hasta terminar con su vida y que estos se puede evitar fortaleciendo los factores protectores anteriormente nombrados.

Después de haber abordado las diferentes posturas que tiene la psicología humanista en relación con el suicidio, se puede dar cuenta que el suicidio se presenta debido a que las personas pierden su sentido de vida que genera desesperanza y por esto es que las personas caen en un vacío existencial, sintiendo que de alguna manera ya no pueden salir de allí y la única salida es recurrir al suicidio.

Referente a la intervención se puede entender a la logoterapia como la principal herramienta de intervención para el tratamiento con este tipo de pacientes, ya que esta posibilita a partir de un diálogo la interpretación del sentido de vida que tiene cada uno y poder desde allí comenzar a intervenir con técnicas como la intención paradójica y la derreflexión; aunque también se encuentra en la psicología Gestalt algunas técnicas con las que se puede abordar esta problemática, las cuales ayudan al individuo a darse cuenta de sí y de las situaciones que de alguna manera a dejado a medias en su vida pasada, para que pueda conectarlas con el aquí y el ahora.

REFERENCIAS

- Araya Arenas, P., Lazcano Pizarro, P., Gainza Veloso, A., Undiks Vargas, E., & Herrera Zenteno, E. (2009). La experiencia de los jóvenes que han intentado suicidarse y que reciben atención psicológica en el COSAM Puente Alto: Descripción desde una perspectiva humanista gestáltica (Doctoral dissertation, Universidad Academia de Humanismo Cristiano).
- García-Alandete, J., GalleGo-Pérez, J. F., & Pérez-Delgado, E. (2009). Sentido de la vida y desesperanza: un estudio empírico. *Universitas Psychologica*, 8 (2), 447-454
- Herrera, M. (2012). Consideraciones sobre la tendencia suicida desde el enfoque humanista. Septiembre 15, 2016, de Artículo para trabajo de grado Sitio web:

file:///C:/Users/PC/Downloads/Consideraciones_Tendencia_Suicida_Herrera_2012%20(1).pdf

Lic. César Vásquez Olcese. (2003) psicoterapia Gestalt: conceptos, principios y técnicas. Universidad Cesar Vallejo

LOYO, L. M. S. La conducta suicida y psicoterapia dialéctica comportamental: un acercamiento interdisciplinario. La psicoterapia frente al bienestar y al malestar, 265.

Ministerio de salud y protección social. (2015). Encuesta Nacional de Salud Mental.

Disponible en:

http://www.odc.gov.co/Portals/1/publicaciones/pdf/consumo/estudios/nacionales/CO031102015-salud_mental_tomoI.pdf

Ministerio de salud y protección social. disponible en:

<https://www.minsalud.gov.co/Paginas/Tasa-de-suicidios-en-Colombia-permanece-estable.aspx>

Sassenfeld, A; Moncada, L. (2006). Fenomenología y psicoterapia humanista-existencial. Revista de psicología, universidad de chile. Sitio Web

<http://www.semanariorepublicano.uchile.cl/index.php/RDP/article/viewArticle/1714>

Tobías, C; García-Valdecasas, J. (2009). Psicoterapias humanístico-existenciales: fundamentos filosóficos y metodológicos. Rev. Asoc. Esp. Neuropsiq, XXIX, 437-453. 2015, octubre 19, De Scielo Base de datos. Sitio Web

<http://scielo.isciii.es/pdf/neuropsiq/v29n2/10.pdf>