

Facultad de Filosofía y Letras



UNIVERSIDAD DE GRANADA

Trabajo de Fin de Grado

Grado en Antropología Social y Cultural

Responsable de tutorización:

María del Carmen Castilla Vázquez

Soledad y Suicidio: una mirada antropológica

Sergio García Romero

Firma (1): SERGIO GARCIA ROMERO
En calidad de: Solicitante



Curso académico 2021 | 2022

Convocatoria ordinaria mayo/junio

DECLARACIÓN DE AUTORÍA Y ORIGINALIDAD DEL TRABAJO FIN DE GRADO

Yo, Sergio García Romero, con documento de identificación 05717130C, y estudiante del Grado en Antropología Social y Cultural de la Facultad de Filosofía y Letras de la Universidad de Granada, en relación con el Trabajo Fin de Grado presentado para su defensa y evaluación en el curso 2021/2022, declara que asume la originalidad de dicho trabajo, entendida en el sentido de que no ha utilizado fuentes sin citarlas debidamente.

Granada, a 3 de Junio de 2022

Fdo.: _____



Contenido

1. Introducción	2
2. Justificación del tema	3
3. Estado de la cuestión y Marco teórico	4
3.1. Soledad	4
3.1.1. Soledad y Antropología.....	6
3.1.2. Incidencia de la soledad y relación con otras dolencias	8
3.2. Suicidio	9
3.2.1. Tasa de suicidio en España en 2020	11
3.2.2. Suicidio y Antropología	12
4. Objetivos generales y específicos.....	14
5. Metodología	15
6. Análisis y resultados.	16
6.1. De la soledad y sus menesteres:	16
6.1.1. Historia y percepción de la soledad.....	18
6.1.2. Distintos sentimientos durante la soledad	20
6.1.3. Cómo afrontar la soledad y aspectos positivos de la misma.....	20
6.2. Del suicidio y sus menesteres	22
6.2.1. Importancia de las terapias/medicalización.....	23
6.2.2. Cuestiones acerca del suicidio en la Generación Millennials	24
6.2.3. Ideas para la prevención del suicidio	26
7. Conclusiones.....	26
8. Bibliografía	27
9. Anexos.....	29
9.1. Protocolo de preguntas de las entrevistas:.....	29
9.2. Transcripción entrevistas.....	30
9.3. Consentimiento entrevistas.....	44



1. Introducción

La soledad es un fenómeno complejo y ha sido siempre una característica muy asociada al ser humano. Todos nos hemos sentido solos en algún momento, en mayor o menor medida. Es un sentimiento que nos lleva acompañando desde el principio de la historia, y estará con nosotros hasta el final.

La soledad, como se acaba de señalar, es un continuo en la historia humana. Vista con diferentes perspectivas a lo largo de los años, es capaz de hacernos bucear en lo profundo de nosotros mismos y ayudarnos a conocernos mejor, pero al mismo tiempo, su constante presencia puede ser una fuente de desagradables experiencias. La soledad mal llevada o no buscada, en efecto, es uno de esos males a los cuales no se les ha dado mucha atención, tomada como algo que no merece la pena estudiar o vista como algo de personas débiles que no son capaces de sobrellevar esa situación.

Entre las desagradables experiencias de las que puede derivar la soledad nos encontramos al suicidio. Este fenómeno es algo excepcional en la naturaleza, algo que apenas se da fuera del ser humano. El deseo de poner fin a la propia vida es algo que está bien documentado desde tiempos antiguos, y la perspectiva con la que se ha visto, al igual que con la soledad, ha cambiado mucho a lo largo de los años.

Este proyecto nace por la necesidad de dar a conocer la cuestión de ambos temas con relación a uno de los grupos de edades que más los sufren en Occidente, los jóvenes. El estudio del suicidio siempre ha sido un tema reservado para la biomedicina, tratándolo siempre como una enfermedad de "locos", algo individual que se puede tratar fácilmente con fármacos. Desde la Antropología, el suicidio ha sido un estudio clásico, pero nunca se ha centrado en esta cohorte de edad en el contexto occidental. La soledad, sin embargo, solo se ha estudiado en contadas ocasiones, siendo su estudio casi anecdótico, siempre desde la psiquiatría, tratándolo como un complemento y nunca como un tema principal. Es por ello que este proyecto se centrará en lo social y humano de ambas cuestiones, sin ningún tipo de prejuicio.

La elección del tema no nace de la casualidad ni del simple interés, sino que el propio autor ha sufrido ambos fenómenos en su persona, y de ahí que dicha elección se haya realizado en base al deseo de llevar sus experiencias a un medio que lo pueda leer cualquiera, en este caso, un Trabajo de Fin de Grado.



2. Justificación del tema

Los motivos por los cuales he elegido este tema son variados. Es un tema del cual, lamentablemente, conozco bastante bien sus entresijos, por todo lo que hace sufrir y todo lo que puede hacer sufrir a tu allegados.

La elección del tema para el TFG lo estuve pensando durante bastante tiempo, puesto que no sabía cómo enlazar, cuestiones que tradicionalmente han incumbido solamente a la biomedicina, con la Antropología. Puesto que se trata de temas sociales, ¿por qué no iba a poder estudiarlo bajo una mirada antropológica?

Los confinamientos producidos por la pandemia de COVID-19, los cuales sufrimos durante los primeros meses de la misma, también han sido unas de las causas por las cuales me decanté por este tema. En esos momentos, fueron constantes las noticias que nos informaban del aumento de muertes por suicidio, así como el aumento del consumo de antidepresivos y diversos fármacos para conciliar el sueño y/o relajarse. En las redes sociales era algo similar, la gente se quejaba de la soledad, echaba de menos salir a la calle, charlar con los amigos o compañeros de trabajo, pasear... Cuando vi esto me pregunté: ¿si estamos conectados constantemente a redes sociales por todo lo que está ocurriendo, por qué cada vez estamos más solos? Claro está, todas las consecuencias en lo que se refiere a la salud mental producidos por los confinamientos, no se han estudiado a fondo hasta que la pandemia no ha remitido lo suficiente, y aun se sigue hablando de todas las afecciones mentales y depresiones que aún se arrastran por este tema

Como he mencionado al principio de este apartado, los temas tratados no me son del todo ajenos, muy a mi pesar. Siempre he sido una persona que no suele necesitar la compañía humana para sentirse “realizado”, disfruto bastante de la soledad, dedicándome a mis hobbies o quehaceres. Sin embargo, eso no me salva de que esa soledad se pueda volver en mi contra, haciéndome pasar malas rachas en lo que a “felicidad” se refiere, así como hacerme sufrir insomnio crónico. En estas rachas, suelo tener crisis en las cuales los pensamientos suicidas a veces rondan mi cabeza. Afortunadamente, nunca he llevado a la realidad ninguna de esos pensamientos, ni tengo intención de hacerlo.

Otra de las causas por las cuales creo que este tema es adecuado para un TFG de antropología se refiere al propio tratamiento de ambos temas, tanto para la soledad como para el suicidio. La medicalización de ambas, sobre todo para el suicidio, es alarmantemente común, tratándolo como algo rutinario, para el cual mandan al paciente unas pocas pastillas, *para ver que tal*. No se tratan temas relacionados con el contexto del paciente, no se tiene en cuenta nada relacionado con la familia del mismo, con su estado socio-económico, su trabajo... Solo se piensa que tiene el cerebro “herido”, y que unas medicinas es lo único que lo puede salvar.



Quizás la causa final que me ha llevado por decantarme por este tema es, la cantidad de gente que se siente sola y se suicida en nuestro país. No me refiero a la gente mayor, la cual siempre ha sido el objetivo del estudio de la soledad, ni los achacados por enfermedades mentales tales como la esquizofrenia. Me refiero a la gente joven, y concretamente a la generación de los llamados “millennials”, los cuales tienen el triste récord de ser la generación que más se ha suicidado desde que se tienen datos, y que más sola se siente, más incluso que los ancianos (Martín del Campo, González y Bustamante, 2013). Por todo esto, y por pertenecer a esta generación, creo que queda justificada la elección del tema.

3. Estado de la cuestión y Marco teórico

La escasez de investigaciones desde las Ciencias Sociales, a cerca de la soledad y el suicidio, justifican en cierta medida, el interés por estos temas. Este trabajo se enmarca teóricamente dentro de la Antropología Social y cómo se han tratado desde esta disciplina los temas anteriormente mencionados. Una base teórica que servirá de apoyo a la aproximación etnográfica. De igual forma, la elección de la bibliografía biomédica se ha realizado teniendo en cuenta las más ricas en datos de temática social y cultural, añadiendo además las investigaciones que se han realizado desde la psicología. Prestando atención a personas que sufren tanto la soledad como los que han intentado quitarse la vida. Asimismo, estas investigaciones también se detienen en la relación con el medio, los testimonios de la familia y, en definitiva, la psicología de la persona en cuestión, tratando de tener un estado de la cuestión lo más amplio posible.

Como venimos diciendo, para conocer el estado de la cuestión y enmarcar teóricamente nuestro estudio, nos hemos acercado a aquellas investigaciones que se centran tanto en la soledad, como en el suicidio, su preponderancia como unas de las primeras causas de muertes en personas jóvenes en Occidente y su relación con otros padecimientos o enfermedades mentales, como la depresión.

3.1. Soledad

La Real Academia Española de la Lengua define Soledad como: “*Carencia voluntaria o involuntaria de compañía*”. Tradicionalmente se ha considerado a la soledad como la falta de acercamiento físico en un espacio de tiempo más o menos continuado, aunque en los estudios psicológicos y sociológicos actuales la conceptúan como algo subjetivo, que nace de la falta de una relación o interacción interpersonal satisfactoria, cuyos resultados pueden abordarse de una manera más o menos positiva, según el sujeto que la sufra (Montero López Lena y Sánchez-Sosa, 2001). En esa línea de pensamiento, para Peplau y Perlman (1981) la soledad es una experiencia desagradable que ocurre cuando se produce una deficiencia en cuanto a la red de relaciones sociales se refiere, refiriéndose tanto a la calidad de las mismas o al número de ellas. Por su parte, la Antropología no ha tratado a la soledad como un objeto de estudio frecuente, empero, si se ha enfocado en ella en algunos casos más recientes, considerándola como algo



inherentemente social, cultural y biológico (Ozawa-de Silva y Parsons, 2020). En este sentido, Perlman(2004) escribe esto en cuanto al tema:

“Siento que la soledad ocurre en todas, o prácticamente en todas, las culturas. No obstante, sospecho que la soledad está significativamente influenciada por factores culturales. [...] quizás la cultura moldea incluso la naturaleza misma del fenómeno mismo”. (Perlman, 2004pág. 186)

Si hacemos un recorrido por la historia reciente, la soledad es uno de los grandes males a los cuales se ha enfrentado y sigue enfrentándose la modernidad. Podría parecer absurda esta premisa, ya que actualmente estamos viviendo en la sociedad más conectada y globalizada de la Historia. Internet, las redes sociales, las aplicaciones de móvil y demás herramientas se encargan de mantener la comunicación de persona a persona sin importar su separación física, necesitando solamente un número de teléfono, una cuenta en una aplicación o un correo electrónico. En este sentido, según los datos del INE, el 83 por ciento de los hogares españoles posee un ordenador portátil o de sobremesa o una tablet, aumentando 2,3 puntos con respecto a 2020 y el 99,5 por ciento con un teléfono móvil. Esta subida es algo constante en los últimos años, teniendo en cuenta que la pandemia de COVID-19 en 2020 disparó estas estadísticas, por la necesidad de teletrabajo de muchas empresas públicas y privadas, así como por los confinamientos, de las poblaciones, causadas por esta enfermedad.

Teniendo en cuenta lo previamente mencionado en el párrafo anterior, resultaría absurdo decir que Occidente sufre por la soledad, y una aparente contradicción si tenemos en cuenta cuestiones como el grado de conectividad de la sociedad occidental, el número de población existente o la ajetreada vida social propia de las grandes ciudades.

La soledad, ha sido siempre un tema continuo en la historia humana, pero tiene su origen, tal y como la conocemos, en el segundo tercio del siglo XIX, con la industrialización. La industrialización transformó todo lo relativo a la vida humana en Occidente, y, por supuesto, las relaciones humanas incluidas. Toda la maquinización (entiéndase por maquinización a la inclusión de las máquinas en la vida de las personas en todo ámbito) tuvo como resultado la aparición de una soledad, de un aislamiento, que hasta entonces no se había conocido. La falta de solidaridad comunitaria, así como la masificación de las ciudades, los mercados internacionales y las administraciones públicas fueron el germen de una nueva visión de la soledad, en el que el individuo se sentía desamparado, apabullado ante la vorágine que había traído la industrialización. No obstante, el espíritu de comunidad humano siempre se ha abierto camino. A raíz de este nuevo tipo de soledad, surgieron organizaciones vecinales y sindicatos, formas de solidaridad para intentar paliar este nuevo mal (Vidal y Halty,2020)

La soledad seguiría evolucionando hasta llegar el siglo XX, siguiendo la estela de la maquinización antes mencionada. La masificación de la sociedad siguió aumentando,



lo que provocó la pérdida de la identidad del individuo. La sociedad kafkiana, como la nombran Vidal y Halty en el *Informe España 2020* (2020) en honor al escritor Franz Kafka, es el resultado y evolución de lo que ya se ha comentado en el párrafo anterior. Según su trabajo, el sujeto se caracteriza por la “insectización” del sujeto, sintiéndose cada vez más insignificante, pequeño, apabullado por lo que ocurre a su alrededor. Al igual que en siglo anterior, surgió también una respuesta a este dilema, y es aquí donde toma forma el movimiento humanista del siglo XX, para defender la libertad inalienable del individuo y la solidaridad intercomunitaria. No será hasta 1950 cuando aparezca otro cambio de paradigma, puesto que el neoliberalismo entra en escena con fuerza. Obligando, así, al individuo a que tome su vida como una carrera con una constante competitividad con sus semejantes, sintiéndose nuevamente solo.

El fin de la Segunda Guerra Mundial supuso también un impulso a la solidaridad interterritorial tras el conflicto. Ejemplo de ello lo tenemos en la ONU, la Declaración de Derechos Humanos y los distintos movimientos sociales en contra de la guerra. Tras unos años de relativa calma, el escepticismo y el nihilismo se apoderaron de la moral occidental, provocada por la Guerra Fría. Asimismo, el neoliberalismo seguía transformando al individuo en una herramienta al servicio de los poderosos, así como la resistencia de los regímenes comunistas a dar a sus ciudadanos derechos fundamentales tales como la libertades individuales, de prensa, de reunión. Todo ello cimentando por el pensamiento postmodernista, en el cual imperaban las ideas de relativismo (Vidal y Halty, 2020)

Ya en el nuevo siglo, se nos presenta un mundo cada vez más conectado, cercano a lo que vivimos hoy en día. Las reacciones frente a la soledad provocada por la pérdida de identidad del individuo no se hicieron esperar, aprovechando la globalización imperante en ese tiempo. Sin embargo, cada vez estábamos más solos (Martin Roncero y González-Rábago, 2022).

3.1.1. Soledad y Antropología

El siglo XXI se caracteriza por la soledad en Occidente. Destaca la idea de que cada vez estamos más solos, a la vez que estamos cada vez más interconectados. Prácticamente, la totalidad de los hogares en Europa y EEUU están conectados de alguna manera a Internet, ya sea por teléfono móvil, Tablet u ordenador. Se nos facilitan muchas oportunidades para interrelacionarnos con nuestros semejantes, familia, amigos...Nos hemos acostumbrado a vivir en una sociedad donde el número de personas no para de crecer, las muchedumbres son algo cotidiano en nuestras vidas, así como las relaciones con los grupos con los que compartimos una identidad, ya sean gustos musicales, foros, etc (Uribe et al., s.f.).

La falta de estudios particulares que tienen en cuenta contextos y experiencias, hace que nuestro conocimiento acerca del tema sea escaso. Los estudios que encontramos se hacen, sobre todo, desde la biomedicina, en especial desde la psiquiatría. No



obstante, también tenemos algunos ejemplos desde la antropología, poniéndose de manifiesto las diferentes vicisitudes culturales de la soledad. En este sentido podemos citar el trabajo de Parsons sobre la soledad en el Moscú postsoviético (2020). Este trabajo nos explica cómo, tras la caída de la Unión Soviética, muchos antiguos profesionales *no eran necesarios* en la nueva Rusia democrática, ya que sus antiguos quehaceres no estaban en la hoja de ruta del nuevo Estado. Profesores, contables, ingenieros... simplemente no tenían demanda en sus oficios. En este trabajo de Parsons (2020) podemos observar esta declaración de un ingeniero de 57 años:

Well, people sat in one place for 30 years and suddenly they kicked them. They said you aren't needed anywhere [ne nuzhnyi nigde] ... Before he saw that he was needed [nuzhen] to the country, that he was in demand [vostrebovan], then suddenly people were simply not in demand [vostrebovannye] and nobody needed them [ne nuzhny nikomu].(párr.29)

Este testimonio nos pone de manifiesto el sentimiento de “no ser necesario”. Como un oficio al que te has dedicado toda la vida de repente no vale para anda, no le hace beneficio a nadie, y, por ende, te quedas solo. Tenemos en este ejemplo un caso de como la soledad es causada por un cambio en la política. En este caso, el estado soviético era el que manejaba toda la vida de la población de ese país y, al cambiar de régimen político, la gente, simplemente, no sabía qué hacer con sus vidas y algo que tenían asumido, como era ir todas las mañanas al trabajo, de repente no era necesario. Como he comentado en la historia reciente de la soledad, en el caso soviético la solidaridad y el impulso de ayudar a los demás también afloró, en este caso en los blat, que propone Parsons y que los define como “the use of personal networks and informal contacts to obtain goods and services in short supply”(Parsons,2020). Más allá de los distintos bienes que se podían obtener por estas redes personales, el verdadero valor del blat era el sentimiento de pertenencia a una sociedad y poder hacer algo útil por ella, no ser ignorado ni ser tratado como algo que no puede aportar nada.

La soledad también puede ser un producto del desplazamiento. El trabajo de Crocker y Pyke acerca de los inmigrantes mexicanos en el sur de Estados Unidos y de los pastores turkana en Kenia es la prueba de ello. Si bien la soledad no es el núcleo de ambas investigaciones, si lo es como un resultado producido por el cambio de entorno y de sociedad fruto de las migraciones. La migración, según Crocker y Pyke, puede llevar a las propias personas migrantes a otras sociedades que tienen características culturales radicalmente diferentes a las propias, lo que puede llegar a dificultar el cumplimiento de las diferentes expectativas culturales. Esta pérdida de conexión con el mundo que les rodea puede causar diferentes grados de soledad, aunado a fenómenos tales como el racismo institucional, los conflictos armados y la pobreza extrema (Crocker y Pyke, 2020).



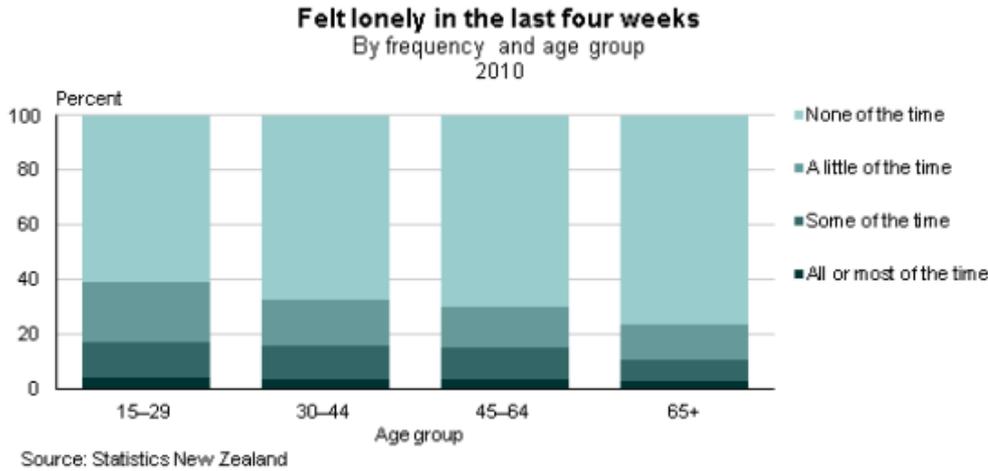
Por último, hay algunos autores que apuestan por la atención al contexto social como causantes de soledad. Es el caso del trabajo de Jenkins, et al.(2020), los cuales critican que el enfoque actual del estudio de la soledad es demasiado dependiente de las encuestas, sin enfocarse en elementos tales como la familia, la ausencia de afecto en sus relaciones personales o las diferentes formas de adversidad social. En su investigación, llevada a cabo en un instituto de Tijuana (México), los autores llevan a cabo un trabajo etnográfico que tiene como resultado el sentimiento de soledad generalizado en los adolescentes, producto de familias desestructuradas, violencia generalizada y actitudes delictivas de la gente a su alrededor. La soledad requiere análisis culturales y del contexto de las distintas experiencias de los entrevistados, así como diferentes enfoques metodológicos interdisciplinarios (Jenkins, et al., 2020).

3.1.2. Incidencia de la soledad y relación con otras dolencias

Contrariamente a la suposición de que la soledad afecta sobre todo a los adultos mayores, como lo ponen de manifiesto autores como Beam y Kim (2020), la experiencia y el sentimiento de soledad es más común en adultos jóvenes. Como se ha descrito en el inicio de este trabajo, los millennials son la generación que más conectada está, los que no entienden la vida sin Internet, los que pueden hablar con cualquier persona del planeta, aunque esta esté a miles de kilómetros. No obstante, la situación es tal, que algunos países, como Gran Bretaña, han creado el llamado “Ministerio de la Soledad”, para estudiar los efectos de la falta de compañía satisfactoria en la sociedad. Otros, como Nueva Zelanda, exponen en boletines oficiales las estadísticas que muestran el grado de soledad que experimentan sus conciudadanos. En 2010, uno de cada tres neozelandeses (1,02 millones de personas) de más de 18 años se sintió solo en las últimas cuatro semanas desde que se hizo la encuesta y el 18 por ciento de los jóvenes de entre 18 y 35 años se ha sentido solo todo o la mayor parte del tiempo. Como algunos estudios demuestran, la sensación de soledad también esta incrementada por factores tales como el nivel socioeconómico y la salud mental (Zealand,2013).

Figura 1





Nota: estadística que representa la edad de los distintos grupos de personas y el porcentaje de personas que dicen haberse sentido solas en las últimas 4 semanas. Obtenido de: "Loneliness in New Zealand: Findings from the 2010 NZ General Social Survey. Wellington: Statistics New Zealand" (2010) <https://www.stats.govt.nz/assets/Uploads/Retirement-of-archive-website-project-files/Reports/Loneliness-in-New-Zealand-Findings-from-the-2010-NZ-General-Social-Survey/loneliness-in-nz-2010-23apr2013.pdf>

En los últimos años, cada vez más la literatura científica ha demostrado que la soledad innecesaria afecta la salud de las personas. Como resultado, varios estudios internacionales han relacionado la soledad con el deterioro general de la salud, el aumento de la mortalidad por todas las causas, el aumento del riesgo de presión arterial alta y enfermedad coronaria, problemas de salud mental como la depresión y el suicidio (tema que relacionaremos mas adelante), y una mayor probabilidad de caer en conductas no saludables (como aumento del consumo de tabaco o disminución de los niveles de actividad física o mayor obesidad). Estudios longitudinales muestran la relación entre soledad y salud, de manera consistente e interdependiente (Martín Roncero y González-Rábago (2022). Hasta la fecha, ha habido pocos estudios prospectivos sobre la relación entre la soledad y SIB (ideación y comportamiento suicida), en estos estudios, la soledad se citó a menudo como un factor de riesgo de los problemas de salud mental (p. ej., trastornos emocionales), excluyendo particularmente al SIB de los resultados (McClelland et al., 2020).

3.2. Suicidio

El suicidio, al igual que la soledad, ha sido un continuo en la historia humana. La visión de las distintas sociedades acerca de la muerte auto impuesta ha variado mucho a lo largo de la historia, y su estudio de manera científica, como toda el área de conocimiento de la psiquiatría y psicología modernas, apenas la podemos observar a partir del siglo XIX. Antes de eso, el suicidio era tratado, generalmente, por agentes relativos a los religioso y mágico, y como manera de resarcirse después de una pérdida de honor muy grave (como en el caso de Japón).

Firma (1): SERGIO GARCIA ROMERO
En calidad de: Solicitante



La historiografía del suicidio nos explica como el hecho de la autodestrucción personal pasó de ser en su concepción, en el siglo XIX, de un hecho moralmente reprobable desde un enfoque teocrático, a ser una llamada “enfermedad mental”, con su estudio biomédico correspondiente (Domingo y Moreno, 2012).

El acto de la autodestrucción premeditada y consciente ha variado mucho a lo largo de la historia, tanto en su concepción como en las diferentes causas que la pueden provocar.

Una de las primeras culturas en abordar de manera más profunda el tema del suicidio es la Grecia antigua. Más allá de los primeros análisis del tema expuestos por filósofos como Platón y Aristóteles, quienes enfocaban el suicidio de una manera sociológica y hasta política (este enfoque era reprobatorio en cuanto al tema en cuestión), se observaba una visión un poco menos condenatoria, puesto que el suicidio era la forma por la cual se aseguraba la supervivencia de las aldeas, garantizando el acceso a la comida y al agua del resto de la comunidad. El tullido, el anciano o el enfermo se autoexcluía de la comunidad para que así los otros miembros de dicha comunidad pudiesen sobrevivir. Esta visión se encontraba, sobre todo, en comunidades más pequeñas y con accesos a los alimentos más limitados, puesto que en las polis, la visión era distinta. En efecto, el suicidio se consideraba un atentado contra el Estado, y era castigado con el desmembramiento del cadáver, entierro sin señal que lo identificase y deshonor para la familia del suicida (Amador Rivera, 2015)

En el Imperio Romano, la visión del suicidio fue un poco más relajada que en la época griega, si bien, en los primeros años del mismo se imitaba la visión que había tenido Grecia acerca de la muerte voluntaria tratándola como un atentado contra la autoridad y el Estado, conforme iban pasando los años y distintos emperadores, el enfoque romano del suicidio se iba transformando, teniéndolo incluso como algo honorable, y lo que es más importante, como producto de un estado mental alterado (Amador Rivera, 2015). Esto cambio durante la etapa de Constantino, quien, siguiendo los preceptos del cristianismo, condeno explícitamente el suicidio y sus practicantes, según la ley bíblica. Esta visión siguió en los siglos siguientes y en la Edad Media, de la cual apenas se tienen registros de suicidios y que estaba regida por las mismas leyes en cuanto al suicidio se refiere que en la época de Constantino.

En la Edad Moderna tenemos un cambio de paradigma en lo que a la penalización del suicidio se refiere, dejando de lado las consideraciones religiosas para tener en cuenta otras de carácter médico o social (Amador Rivera, 2015). Este cambio de paradigma continuará en los siglos venideros, aunque durante los siglos XVII y XVIII el suicidio se volvió a estigmatizar, en este caso, tachándolo de algo vergonzoso y característico de los estratos más bajos de la sociedad (Amador Rivera, 2015). Es en el siglo XIX cuando las investigaciones acerca del suicidio, ya despenalizado desde la Revolución Francesa, empiezan a tener el carácter científico actual, teniendo en su culmen, desde un



enfoque social, la obra de Émile Durkheim “*Le suicide*”, de 1897. En esta obra, Durkheim trata, por primera vez, al suicidio como un *hecho social*, no individual, y no desde un enfoque religioso o psicológico, sino desde uno sociológico.

Ya en la época contemporánea, la concepción del suicidio se ha caracterizado por la medicalización de sus causas y la apropiación de la biomedicina del tema en cuestión, ignorando en muchos casos la aportación de las ciencias sociales, teniendo al suicidio como consecuencia de un cerebro “dañado” o “enfermo”, en muchas ocasiones sin tener en cuenta la dimensión social o contextual del hecho de la autodestrucción premeditada (Amador Rivera, 2015)

3.2.1. Tasa de suicidio en España en 2020

Según los datos del INE, en 2020 se suicidaron en España 3941 personas, lo que supone un aumento de 270 personas con respecto al año anterior. A pesar de este aumento, España sigue estando por debajo de la media mundial, estando esta última en 9,35 suicidios cada 10000 habitantes, mientras que la media española se encuentra en 8,31 por cada 100000 habitantes. Tres cuartas partes de las personas que se quitaron la vida en España corresponde a hombres, 2.930, mientras que hubo 1.011 de mujeres. Esta tendencia del suicidio, mayoritariamente, masculino suele ser frecuente en la mayoría de países. Los suicidios no han dejado de aumentar en los últimos años, puesto que, desde que se empezaron a recopilar datos, en 1961 se ha triplicado el número de personas que decidieron quitarse la vida.

	Ambos sexos	Hombres	Mujeres
Todas las edades	3.941	2.930	1.011
Menores de 15 años	14	7	7
De 15 a 29 años	300	227	73
De 30 a 39 años	411	313	98
De 40 a 44 años	358	275	83
De 45 a 49 años	396	301	95
De 50 a 54 años	440	323	117
De 55 a 59 años	414	277	137
De 60 a 64 años	327	239	88
De 65 a 69 años	245	186	59
De 70 a 74 años	264	192	72
De 75 a 79 años	224	162	62
De 80 a 84 años	240	184	56
De 85 a 89 años	185	146	39
De 90 a 94 años	98	77	21
De 95 años y más	25	21	4

Fuente: Instituto Nacional de Estadística



3.2.2. Suicidio y Antropología

Al contrario que ocurre con la soledad, el suicidio ha sido un tema de estudio recurrente en las Ciencias Sociales. La Antropología ha sido una de ellas, dándole al suicidio distintos enfoques según los autores que han querido estudiarlo. Si bien es cierto que la biomedicina se ha apropiado del tema, rechazando cualquier otro postulado fuera de su misma disciplina, las Ciencias Sociales han querido darle a un tema tan complejo como es el fin de la propia vida de manera consciente, algo más que la biomedicina no puede (o no quiere) darle.

En primer lugar, hay que mencionar a uno de los padres de la sociología moderna, con una enorme influencia en la antropología (por eso su posición en este epígrafe) y el primer trabajo acerca del suicidio desde un punto de vista social y no biomédico. Nos referimos a Émile Durkheim. En su trabajo *“Le suicide”*, de 1897, expone, por primera vez, el suicidio como un producto de carácter social, y, por lo tanto, sus causas también son consideradas sociales. En efecto, su estudio, en esencia, nos muestra que pueden desecharse, desde hace más de un siglo, como causas del suicidio la guerra, los factores económicos y climáticos, las cuestiones religiosas, etc; resumidamente, una serie de causas que se podrían considerar completamente ajenos al sujeto, aunque podrían añadirse cuestiones sociales mucho más trascendentes y circunstanciales. No obstante, este postulado no llevó a Durkheim a tratar los suicidios como algo aislado o particular, sino que abordó la investigación con una resolución clara: el suicidio es producto de las sociedades suicidogénicas, es decir, sociedades donde el acto de matarse a uno mismo es una tendencia, al igual que cuestiones como podría ser la pobreza. Este suicidio como resultado tiene su origen en los distintos discursos sociales, especialmente en el tema de sus reglas, lo que él llama anomía social (Palacio, 2010).

Ya en el campo de la Antropología, el tema del suicidio ha sido descrito y estudiado desde los diferentes prismas que nos puede ofrecer la disciplina. Es de especial mención la obra de Caamal Solís (2019), en su estudio acerca del suicidio en México. Lo interesante de este estudio es el prisma por el cual se intenta acercarse a la realidad del suicidio y cuáles pueden ser sus causas. Para él, el tiempo, la personalidad y la realidad de cada persona son factores esenciales a la hora de establecer causas por las cuales una persona ha decidido acabar con su vida:

“Todo esto conlleva a que el sujeto, influenciado por la sociedad, cultura, temporalidad y realidad construya pensamientos, sentimientos y mecanismos psíquicos que le permitan asumir un rol o papel, el cual determinará su existencia, alcance de objetivos, metas o en el peor de las circunstancias fracasos.”(Caamal Solís, 2019, p.43)

Otro estudio sobre el suicidio bajo el prisma de la Antropología del tiempo es el trabajo de Carbonell Camós. En este estudio, en semejanza al de Camaal Solís, el autor nos indica la importancia del tiempo a la hora de la clausura voluntaria de la propia vida,



así como otros factores, como los ritmos temporales cosmo-biológicos y los ritmos temporales políticosociales (Carbonell Camós,2007). En cuanto a los tiempos cosmo-biológicos, Carbonell Camós, indica una tendencia de los suicidios a establecerse en mayor o menor medida según las estaciones del año. En este sentido, en invierno se suicidan menos personas que en verano en el hemisferio norte, siendo inversa esta tendencia en el hemisferio sur (Carbonell Camós, 2007). También los ritmos circadianos, ciclos hormonales, incluso los días de la semana, son un factor a tener en cuenta, según Carbonell Camós. En cuanto a los ritmos temporales políticosociales, este autor explica como los cambios en temas políticos y económicos, como el hecho de estar en paro, pueden ser causas a la hora de esclarecer un suicidio. Como ejemplo pone el caso de la Unión Soviética, una vez mas siendo un ejemplo claro que los cambios políticos inciden profundamente en los temas psicosociales como el hecho del suicidio:

“En la antigua URSS, los cambios políticos introducidos durante el periodo de la perestroika en la década de los ochenta, produjeron un inmediato descenso de la tasa de suicidio, 32% en los hombres y 18% en las mujeres. Pero cuando en los años noventa las poblaciones de la antigua Unión Soviética empezaron a percatarse de las consecuencias de la integración en la economía capitalista, la "magia del mercado" desapareció y las tasas de suicidio volvieron a aumentar hasta situarse, hoy en día, entre las más altas del mundo” (Carbonell Camós, 2007, párr. 26)

Noceti (2019), en su trabajo en Bahía Blanca (Argentina), nos ofrece una visión antropológica sobre el alto número de suicidios establecidos en esa localidad. En su estudio, hecho en base a 14 decesos categorizados como suicidios, la autora intenta establecer una relación entre las particularidades de los diferentes casos y el contexto que rodea cada uno de los fallecimientos. Se puede poner como ejemplo la hora y los meses en los cuales se llevaron a cabo los suicidios, los cuales 13 se hicieron entre las 13:00 y las 17:00 de los meses de enero a abril (Noceti, 2019). Esto es una coincidencia con la propuesta de Carbonell Camós que mencionábamos en el párrafo anterior, siendo el verano la época con mayor tasa de suicidio si lo comparamos con otras estaciones. Las causas que a priori serian un condicionante para el suicidio de estos jóvenes se resumirían en: consumo de sustancias tóxicas, fracaso escolar, hogares desestructurados marcados por la violencia y fracaso escolar. Los suicidios estudiados, según Noceti, tienen una generalidad, que se refiere a la transformación de los jóvenes del lugar que ocupan dentro del entramado de su red de relaciones, y devolverles la dignidad perdida, ya sea por su consumo de drogas, conflictos con sus padres o amigos o por el fracaso escolar. Esto puede ser reforzado por el hecho de que, en general, los sujetos estudiados tenían baja autoestima y muy dependientes de lo que pudieran pensar su allegados, por lo que la muerte sería un cambio de posición desde una situación que puede ser angustiosa (Noceti, 2019).

Firma (1): SERGIO GARCIA ROMERO
En calidad de: Solicitante



Un grupo étnico que guarda una gran relación con el suicidio son los yukpa-irapa. Ángel Acuña (2007) nos expone la cuestión del suicidio en este grupo étnico. Para este autor, el suicidio dentro de los yukpa no tiene nada que ver con la franja de edad, nivel socio económico, ni el tiempo en el que se produzca el suicidio, sino que el suicidio en esta comunidad esta estrechamente ligado al hecho del matrimonio, el cual suele producirse entre los 13 y los 15 años de edad (Acuña,2007). La privación de libertad dentro de los yukpa suele derivar también en intentos de suicidio, casi siempre consumado mediante el ahorcamiento, prácticamente la única manera que contempla esta comunidad de quitarse la vida. Los propios yukpa mantienen una relación muy cercana con la muerte, pero no a la manera occidental, vista desde una perspectiva nefasta o siniestra, sino que se ve con normalidad y hasta un signo de valentía. El suicidio es una manera usual que tienen los yukpa para afrontar problemas personales, en especial temas como el desamor (Acuña, 2007). A modo de resumen, Acuña nos muestra el suicidio de los yukpa en el siguiente párrafo:

“La coerción social y las grandes limitaciones que impone vivir las relaciones de pareja en una sociedad cerrada; la frustración que supone no ser plenamente libre para desarrollar la vida sentimental que se desea; el carácter impulsivo, melancólico y pasional conducido por la inmediatez o la urgencia que marca el momento, por el aquí y el ahora; la valentía y decisión con la que es preciso afrontar las circunstancias adversas sin achicarse, dando un paso adelante; y la manera de entenderse así mismo como parte de un ciclo, constituyen a nuestro entender factores principales que propician el caldo de cultivo para el suicidio; máxime cuando la acción de matarse voluntariamente se consolida como norma y se transmite de unos a otros por el peso que toda costumbre tiene” (Acuña 2007).

4. Objetivos generales y específicos

Objetivos generales:

- Acercarme a la realidad de la problemática actual acerca de los temas de la soledad y el suicidio
- Aproximarme a la visión que se tiene de ambos temas tanto desde la biomedicina como de las ciencias sociales
- Problematizar la relación entre la soledad y el suicidio con la constante medicalización a la que se ven sometidas ambos padecimientos

Objetivos específicos:

- Analizar cómo afecta la soledad y el suicidio a los jóvenes adultos de entre 20 y 35 años.



- Investigar la percepción que se tiene de cómo tratar la soledad y del suicidio por parte de los jóvenes
- Estudiar los cambios experimentados por los jóvenes y el papel de la familia o entorno

5. Metodología

Este trabajo ha sido realizado con el recuerdo constante de lo vivido respecto al tema tratado. Es por ello que se ha buscado la sencillez en el lenguaje tratado, para que así pueda ser leído y revisado por cualquier persona. Por el tema en sí, es un imperativo para el autor que así sea, con la esperanza de que pueda servir de ayuda en algún momento para aquellas personas, dentro o fuera del marco universitario, que estén pasando por una situación delicada con respecto al tema del presente trabajo.

Se ha comenzado con una revisión bibliográfica, intentado mantener un equilibrio entre la bibliografía biomédica y la relativa a las ciencias sociales. La propia naturaleza del tema estimula este equilibrio, puesto que, aunque es verdad que están tratados hoy día, generalmente, como enfermedades y/o trastornos, son hechos sociales, y como tales, las propias ciencias sociales pueden ser una fuente de información importante para profundizar en los mismos.. Dentro de las ciencias sociales, he intentado huir de los excesivos datos cuantitativos propuestos por autores relacionados con la sociología, y he intentado centrarme más en los datos cualitativos.

La lectura de testimonios de jóvenes, en una situación de soledad o que han intentado consumir el suicidio, a través de diversos artículos consultados en Internet, han sido de gran ayuda a la hora de poner en contexto el problema. Asimismo, también se ha optado por diversas fuentes audiovisuales para complementar y ampliar la información, como videos o podcast.

He de reconocer que, en un primer momento, el presente trabajo iba a ser una revisión bibliográfica, pero la oportunidad de realizar trabajo de campo etnográfico y poder llevar a cabo entrevistas no era algo para pasar por alto. Por lo tanto, dichas entrevistas finalmente han formado parte del trabajo. Me pareció un paso lógico, puesto que, al fin y al cabo, es un trabajo de Antropología, y la entrevista es una de las técnicas clásicas que esta disciplina posee para la producción de información. Estas entrevistas se han realizado vía Skype, por imposibilidad de coincidir con los entrevistados en la misma ciudad.

Las entrevistas se hicieron a dos hombres, de 24 y 27 años, uno de ellos trabajando y estudiando y el otro terminando el grado de Historia, ambos con un historial de soledad no deseada y pensamientos suicidas, con experiencias como pacientes, tanto en el ámbito médico como en el psicológico. Para facilitar el análisis, las preguntas de



las entrevistas se han realizado en dos grandes bloques, por un lado, la soledad y algunos temas relacionados con ella, y por otro lado el suicidio. En este análisis también añadiré mis propias experiencias, para enriquecer el trabajo desde un punto de vista personal. Hay que señalar que los nombres que se dan son ficticios y que cuento con el consentimiento de ambos para utilizar la información que me han proporcionado.

Las entrevistas se han detenido principalmente en cuestiones básicas (estado actual, frecuencia de distintos pensamientos relacionados con la soledad y el suicidio) pero también nos ha interesado la relación con la biomedicina y las distintas terapias que han llevado a cabo, la percepción que tienen de ellos mismos tras los distintos episodios depresivos, solitarios y/suicidas y los cambios en su ámbito personal y el vínculo de este con los mencionados episodios.

A la hora de realizar el análisis de los datos he procedido a establecer categorías temáticas orientadas a responder a los objetivos marcados. En todo caso se trataría de describir los pensamientos que tienen los jóvenes de la llamada “Generación Millennial¹” en lo que a la soledad y el suicidio se refiere.

El análisis de las entrevistas ha dado apoyo y riqueza al contenido del presente trabajo.

6. Análisis y resultados.

En este apartado procederé al análisis de las entrevistas realizadas, así como una breve reflexión acerca del tema desde mi experiencia personal dado mi conocimiento previo del tema.

6.1. De la soledad y sus menesteres:

Está claro que la soledad es un sentimiento subjetivo, y, por lo tanto, cada uno de nosotros la sentimos de diferente manera. En este sentido, nos parecía importante destacar las opiniones de nuestros informantes al respecto y como la definían.

¿La soledad? es... no solamente estar solo, sino...sentirse incapaz, o que no puedes conectar con nadie, es decir, incluso estando con gente, no sentirte conectado con ellos, sentirte ajeno incluso. Es como si hubiera un muro entre los demás y yo. Es imposible... o muy difícil, conectar con alguien. Sentir empatía incluso, ponerme en su situación [...]Una especie de falta de conexión [...] (Jorge).

Pues a lo mejor caigo en un cliché, pero creo que es sentirse solo, pero rodeado de gente [...] Si pudiese resumirlo en una frase sería eso, sentirte solo, pero estando acompañado (Alejandro).

¹ Cuando hablamos de Generación Millennials hablamos de la gente nacida entre mediados de los 80 y mediados/finales de los 90



Es interesante la opinión de Jorge. En ella, se hace mención de ese “muro invisible”, esa valla que no deja ir al otro lado, que no permite el sentir cercanía con la gente, hasta el punto de la indiferencia, de “que te da igual” con quien estés. En este sentido se acerca a la definición de “soledad existencial” de Cuny (2001):

[...]se conceptúa como una brecha infranqueable entre el sujeto y los demás, brecha que se da incluso en presencia de relaciones interpersonales profundamente gratificantes (Cuny, 2001 :114).

Por su parte, la definición que me dio Alejandro encajaba con una de las visiones más clásicas que se tiene de la soledad hoy en día (él mismo lo califica como un cliché). La masificación de las ciudades y la interconectividad de la sociedad por medio de Internet nos hace sentirnos “rodeados” de gente. Aun así, no se goza de la satisfacción de esa supuesta compañía constante. Es ese sentimiento de vacío, de *soledad*, aun estando rodeado de gente y constantemente conectado. Ambos entrevistados coinciden en las circunstancias sociales, como una mudanza a otra ciudad, a la hora de establecer un sentimiento de soledad:

Ni idea, puede darse por factores externos, porque... es circunstancial y social al mismo tiempo... (Jorge).

Desde un principio, el entrevistado tenía claro que esa soledad no se refería al número de personas alrededor suyo, o a la falta de sociabilidad.

No es un sentimiento que nazca de una soledad física muchas veces, si no realmente de un sentimiento envuelto en multitud de circunstancias [...], de casuística que puede llevar a sentirte de esa forma [...](Alejandro).

En efecto, los dos entrevistados se referían a una serie de hechos en su vida pasada, sus características que le definen como personas, lo que Alejandro se refiere con la palabra *casuística*:

Me refiero a que, a ver... fuera de lo que se puede llamar soledad, como algo muy relativo a, por ejemplo, determinados trastornos mentales o directamente la depresión, creo que todos en nuestra vida, sin necesidad de tener una patología de este tipo, sentimos soledad en algún momento, y eso va de la mano con una casuística. Por ejemplo, cuando sufres una ruptura, cuando por lo que sea dejas de hablarte con una persona que es muy importante para ti, o simplemente cuando te mudas a otra ciudad y no conoces a nadie. A eso me refiero con que la soledad es un sentimiento muy humano, probablemente agravado hoy en día por una serie de cosas como, por ejemplo, irte a vivir fuera



de tu ciudad porque necesitas trabajar, es algo que está muy de actualizar. El problema es cuando supone una traba para la vida de una persona (Alejandro).

Mi visión de la soledad, basada en lo que he vivido, se trata de un estado en el cual no puedes estar contigo mismo, puesto que en esa instancia el cerebro empieza a emitir una serie de pensamientos negativos, que te condicionan el día a día y te impiden hacer vida normal y cosas normales, como el dormir o el ir a clase. La soledad es ese impedimento o miedo, precisamente, de estar solo, lo que induce a una paradoja de estar solo y a la vez, tenerle miedo a esa soledad, por lo anteriormente mencionado.

6.1.1. Historia y percepción de la soledad

Enlazando con esa casuística antes mencionada, nos interesaba la historia personal de nuestros informantes con la soledad, si siempre habían estado en esa tesitura, si siempre habían tendido a la soledad:

Si claro, siempre he tendido a la soledad, desde la infancia. No me disgustaba estar con gente, me gusta estar con gente, pero siempre he estado solo, puede que por la infancia, me gustaba unos juegos que no les gustaba a los chavales, no los compartía, pero yo que sé, eso es normal...en la secundaria sí que fui más marginal, fue, bueno, la secundaria suele ser siempre muy difícil, [...], aunque progresivamente fue mejorando, es decir en bachiller no hubo tantos problemas...aunque siempre he tendido a esa soledad, aunque nunca me he ha desagrado estar con gente...(Jorge).

Los informantes no ponían de manifiesto ningún problema grave a la hora de relacionarse con los demás en el día a día, en lo que se refiere a algún tipo de trastorno antisocial:

¿Antisocial? No del todo, aunque si busco estar solo... a veces preciso estar mucho tiempo solo para estar guay con la peña, pero...nunca es de "buah quiero estar solo porque odio al mundo", [...] (Jorge).

Creo que es preciso remarca que nuestros informantes son personas que se identifican como "solitarios", entendiéndose que esa soledad, en la infancia, no fue un impedimento para que no se desarrollara de manera trágica ni traumática, aunque si puede que haya sentido cierto tipo de rechazo por parte de otros niños, por los gustos del mismo. El cambio de mentalidad provocado por la adolescencia hace que se sea más consciente de esa soledad no deseada, pudiendo provocar, a diferencia de la infancia, algún tipo de trastorno que se puede ir arrastrando durante toda la vida adulta.

Como venimos diciendo, los jóvenes entrevistados se identifican como personas que tienden a la soledad. Como queda ejemplificado en los comentarios que siguen:



Uff, pues, si, la verdad es que si. Digamos que la soledad es algo que realmente siempre he tenido, aunque cuando empecé ser consciente de ello y empecé a necesitar un mayor componente social en mi vida fue en la adolescencia. Yo era un niño bastante solitario, por las circunstancias y porque era muy tímido y muy echado para atrás. El caso es que no empezó a ser un problema hasta que llego la adolescencia. La pubertad, te empiezan a interesar las chicas...Claro, me doy cuenta ahora con 27 años, pero tenía carencias emocionales que me suponían trabas a la hora de conocer gente, y eso se ha mantenido en el tiempo y que se empezó a romper un poco cuando llegué a la universidad y cuando empecé a trabajar en el pub donde trabajo. Cuando era niño mis padres se separaron cuando yo tenía 6 años y desde esa edad hasta los 14 mis únicas prioridades eran el instituto y poco más, pero, luego tenía la obligación de cuidar de mi hermana pequeña, todo el día. No solo es que no tuviera amigos, sino que no podía tenerlos. Aunque tampoco tengo trauma de ello eh, dentro de lo que cabe, tuve una infancia feliz. En mi caso, la soledad se agravó en la adolescencia, cuando empiezo a necesitar una mayor interacción social, que sin embargo choca con unas formas de actuar más propias de un niño, todavía seguía siendo muy tímido, me costaba mucho hablar con la gente, no sabía socializar. Por eso estaba siempre solo. No es que me supusiese un dolor de cabeza en ese momento, pero si me di cuenta que esas carencias en el ámbito social, unido a unas carencias emocionales por parte de las circunstancias familiares, pues sí que hacían que lo pasara mal. Aunque creo que esa etapa, la adolescencia, es importante para saber enfrentarse a la soledad cuando eres adulto, aunque también estás aprendiendo a eso durante toda la vida. (Alejandro).

Realmente durante la infancia esa soledad no es algo que preocupe. La inocencia de esa etapa impide que no nos demos cuenta de lo que nos rodea, en este caso, una soledad no deseada. En la adolescencia, sin embargo, la cosa cambia. Los cambios hormonales, psicológicos y físicos típicos de esa etapa nos hacen darnos cuenta de más elementos de nuestro contexto, en este caso, un caso de soledad.

Mi historia con la soledad es parecida a la de los entrevistados. Desde pequeño he tenido esa tendencia a quedarme solo, por mis gustos, introversión, no saber expresarme bien a veces... Puede que esto se diera por mi tartamudez, la cual ha estado conmigo desde pequeño, la cual me obligó a ir a logopedas desde los 7 u 8 años, aproximadamente. Esta tartamudez hizo que me refugiara en mi mismo, en los libros, en videojuegos...En la adolescencia esto se acentuó, sobre todo a los 15 años, cuando volví al logopeda por mis ataques de tartamudez. Si antes había sido leve o moderada y sostenida, más adelante se agravó y me podía pasar días sin apenas poder articular palabra. Así las cosas, comencé a ir a psicólogos porque la tartamudez había hecho que no quisiera contacto con el exterior de ninguna manera. Me negaba a ir al



instituto y, lógicamente, mis notas se resintieron, al punto de repetir cuarto de la ESO. En Bachillerato dejaron de darme ataques, y mi autoestima mejoró un poco. Ya en la universidad apenas había rastros de la tartamudez, aunque sigo siendo bastante introvertido y con tendencia a estar solo.

6.1.2. Distintos sentimientos durante la soledad

Los sentimientos experimentados durante los momentos de soledad son muy variados. A pesar de la subjetividad que supone expresar esos sentimientos, los informantes nos ponen de manifiesto las diferentes emociones que les supone esa soledad:

Pues...es como una especie de vacío, es como un vacío, [...]. De estar con gente y sentirme vacío, y sentirme... es una especie de sensación de vacío...de decir, he estado tanto tiempo solo que he perdido la capacidad de sentirme conectado con alguien...y empezaba a preocuparme muchísimo, y encima tienes pensamientos intrusivos y te rayas mucho la cabeza (Jorge).

En los momentos cuando más solo me he sentido, por ejemplo, en la ruptura que sufrí hace un año, cuando más solo me sentía me veía sometido en una serie de emociones, pero tampoco sé exactamente que decirte. Al final con la experiencia ganas herramientas para gestionar este tipo de emociones. Simplemente acepte que no puedo estar acompañado ni entretenido o teniendo cosas que hacer. Al final, por muy mal que me sintiera, no me sentía tan solo al pensar que era algo temporal. Sabía que no iba a estar así eternamente, aunque tenía esa sensación, es verdad...No sé si es la respuesta que querías (risas) (Alejandro).

Como apunte personal, creo que Alejandro temía que la soledad *durara para siempre*. Eso es lo que le hacía sentir, su duración indefinida, y que los sentimientos relacionados no tuvieran fin.

Para mí, la soledad es algo parecido a lo que me dijo Jorge, es un vacío existencial, añadiendo también algo parecido a caer por un abismo, y no saber cuándo vas a salir de él, sumándole además la angustia de creer que siempre vas a estar así, que no vas a poder tener ningún tipo de relación satisfactoria nunca más.

6.1.3. Cómo afrontar la soledad y aspectos positivos de la misma

Al igual que la subjetividad dada en lo que a sentimientos provocados por la soledad se refiere, las maneras que tienen las personas para hacer frente a este mal son muy variadas. Es por ello que me interesaba conocer las maneras que tenían de “olvidarse” de la soledad:

Eran actividades que te den a corto plazo... si puedo calmar la cabeza y no sentirme mal conmigo mismo durante dos horas, pues dos horas que estoy viciado a un videojuego, [...]Puro hedonismo y sin que hubiera ningún esfuerzo para conseguirlo. Realmente es para que no te des cuenta, para que no te



sientas como una mierda y es como, bueno, voy a taparlo con una cortina de colores, pero la mierda sigue estando ahí. Cuando acaben esos instantes de placer, pues ya sabes... (Jorge).

Durante el fragmento omitido (¿?), me contó como ese sentimiento de evasión se acentuó en una crisis ocurrida durante 2018:

Curiosamente, es un círculo vicioso, porque, por ejemplo, estuve un mes entero sin salir de casa, fue en 2018, o así, antes de la pandemia. Si, prácticamente un mes sin salir del piso. Salía y me daban como ataques de ansiedad y, al final eso, prácticamente no hacía actividades que no fueran videojuegos o cualquier cosa que pudiera dar placer al momento (Jorge).

Asimismo, de los fragmentos de entrevista pudimos comprobar también como, los momentos de soledad podían ser considerados una oportunidad para hacer otras cosas. En el caso de Alejandro, el deporte:

Pues...pues te digo lo mismo. Tuve una época en la que me sentía muy solo. Fue en segundo de carrera, cuando tenía 21 años. Muchas noches me iba a correr a las 3 de la mañana. En los fines de semana me quedaba solo en mi casa, mis compañeros de piso se iban al pueblo y yo me quedaba solo. Tuve ahí unos meses en los que me costaba mucho dormir y, pues eso, en casa las cosas no iban bien, y tuve un pequeño lapso de tiempo que fue bastante solitario, me sentía bastante decaído. Me iba a correr, estaba fuera de casa 30 o 40 minutos. Me cansaba para dormir. Cuando tuve la ruptura esta que te he comentado empecé a hacer muchísimo deporte, y hasta ese momento no me había apuntado al gimnasio. Intentaba hacer ejercicio todos los días, o salía a andar o a correr temprano. Luego a aparte tenía mi trabajo. Me movía muchísimo. Creo que he encontrado en el deporte una manera de que mi cabeza este estable y de gestionar mejor las cosas. También me ayudaron foros y cuentas de redes sociales de psicología. Yo leía mucho de esas cosas y me ayudaron a entender lo que me pasaba. En la ruptura me ayudaron mucho (Alejandro).

Por otro lado, la soledad también puede ser deseada. De hecho como hemos mencionado, se ha considerado también como un momento donde se puede potenciar la creatividad y el crecimiento personal (Medina, 2018).

Si, la soledad y el aburrimiento pueden ser positivas. La soledad bien llevada puede llevar a una reflexión, sobre cómo estás tú. También a una empatía de cómo están los demás, si te cuentan sus problemas...analizo lo que me dicen cuando estoy solo y pienso "tal persona está pasándolo mal, quizás pueda hacer algo para que se sienta mejor". A mí todo esto me pasa cuando estoy solo, pero con una soledad bien llevada (Jorge).

De hecho, hay una frase que la dice mucho una amiga mía, que no sé si es suya o la pilló de por ahí... es "acoge el silencio como un terreno fértil". Cuando



podemos o tenemos la oportunidad de mejorar en aspectos de nuestra vida que estando, por ejemplo, con una pareja no puedes. Tienes más tiempo para dedicarte a ti mismo, a actividades que antes no podías. Claro que tiene cosas buenas. Al final en soledad al final te conoces a ti mismo. Hay que estar solo en algún momento de la vida, para realmente conocerte en todas tus facetas. Creo que es una buena manera de trabajar la resiliencia. Cuando te ves solo entrenas el valerte por ti mismo. Claro, siempre y cuando no sea un sentimiento provocado por unas causas que no puedas afrontar. Por ejemplo, yo sufrí bullying y tuve ideas suicidas, estaba solo totalmente solo. Pero ahora con perspectiva me doy cuenta de que esa soledad me sirvió de mucho, a la hora de poder hacerle frente a los momentos más difíciles (Alejandro).

Desde mi propia experiencia la soledad la he paliado de muchas maneras. Teniendo la mente ocupada, con libros, videojuegos, cine...lo que me ha hecho interesarme por estos temas por inercia. Por ejemplo, cuando tuve mi primera ruptura empecé a ver muchas películas, de muchos géneros distintos, y empecé a interesarme en sus pormenores, fotografía, guiones, actuaciones... Con la música me pasó algo parecido. Si tengo que agradecer algo a mis estancias de soledad es eso, que son una oportunidad para expandir tus horizontes, dedicarte a tus hobbies y explorar nuevos gustos

6.2. Del suicidio y sus menesteres

En un primer momento, les pedí a los entrevistados si podían definirme lo que suponía el suicidio para ellos, con que sentimientos se encontraban cuando pensaban en el suicidio:

Para mi significaba que podía poner un final a todo esto, a toda la mierda que tengo y que estoy viviendo. Pensaba que estaba en mi mano hacerlo. Es un poco de...no quiero decirlo, queda mal, pero...la acción en si no es fácil, pero si es fácil. Es complicado de explicar. [...] Cuando estás pensando en ello y en cómo realizarlo, encuentras motivos por el que hacerlo, pero cuando lo piensas cuando estas mejor piensas que es una gilipollez, pero cuando estas de bajón te parece algo posible y razonable. Entonces...el por qué verdadero quizás sea más profundo (Jorge).

(El suicidio significa...) dejar de existir, claro. Aunque creo que existe algo biológico que nos impulsa a seguir respirando. Cuando esa persona toma esa decisión, la de poner fin a su vida, la balanza se desequilibra, cuando pesa más el dolor que ese impulso de existir. [...]La ideación suicida reduce tu ansiedad. Pensar que tienes esa vía de escape, por lo menos en mi caso, reduce mi ansiedad, cuando estoy muy mal[...] Al final una persona que se siente mal cuando piensa en el suicidio, es una persona que no lo va a hacer o que menos probabilidades de hacerlo (Alejandro).



Para mí, el suicidio es simplemente, acabar. Con tu mundo, con lo que te rodea, con todo lo relativo a ti. Una salida, al fin y al cabo. Luego lo piensas en frío y te das cuenta de lo difícil que puede llegar a ser, así como sus nefastas consecuencias, no solo para ti, sino para tu familia y amigos

6.2.1. Importancia de las terapias/medicalización

En este apartado, quería que me recalcasen todo lo que les había supuesto el hecho de acudir a un profesional, un psicólogo o psiquiatra, su necesidad para hacer frente a sus problemas y si les había servido en un sentido práctico:

Sí, claro, es importante saber que solo no vas a poder superarlo. Lo que decía antes, en ese momento tienes una especie de razón o lógica errónea, pero hasta que no te ayude una terapia de ver las cosas de manera más objetivas. Sí, es necesario buscar ayuda. Aunque te pueden ayudar, pero otras no, hay que pensar que son seres humanos y se equivocan. Cada uno tiene sus métodos. Si ves que no mejoras con una terapia, que no ayuda, cámbialo. Busca ayuda y no tengas miedo a buscarla. No tengas miedo a equivocarte en buscar esa ayuda. Hasta que no me vine a Alcalá no encontré a una que me ayudase de verdad. No solamente es importante a nivel individual, sino a nivel colectivo, para que se quite ese estigma. Creo que con lo que ha pasado con el coronavirus ha servido para que la gente hable más de problemas mentales. Es un problema real, que está sufriendo cada vez más gente, y es muy difícil ignorarlo. Cuando sabes que un amigo, tu hermano...sabes que lo está pasando, no se habla apenas. Las tasas de suicidio están ahí. Es un conglomerado de cosas, situación económica, relaciones sociales, etc...esto hay que abordarlo. No solo cada uno buscar ayuda, sino hacerlo como colectivo [...](Jorge)

Creo que la terapia psicológica es de vital importancia, sobre todo hoy en día. Estas personas trabajan con un determinado método que... y digamos que a veces deshacen nudos en nuestra cabeza que son nudos muy fáciles pero que tiene que ser esa persona la que te de las herramientas para poder hacerlo. No valen solo los consejos de tus padres, amigos...Tienes que girar una tuerca, y ninguna te sirve hasta que llega este señor y la gira, no sé si me explico (Alejandro)

Una vez expuesta la importancia de la terapia psicológica en lo que al tratamiento se refiere, les pregunté también acerca de su opinión sobre el uso de medicamentos en dichas terapias:

Sí, pero terapia, sobre todo. Solo con pastillas no vas a solucionar nada. Te pueden servir para que no te sientas como una mierda durante todo el día, pero a partir de ahí trabajar (Jorge).



No creo que sea suficiente, las pastillas digo. Como apoyo, si el terapeuta lo cree conveniente sí. [...]. No veo bien que de primeras te den cincuenta pastillas, eso no. Te pueden servir para ayudarte, pero no solamente eso. No depender totalmente de las pastillas. [...]. Pero no hay que depender de ello. Al fin y al cabo, son drogas, incluso pueden derivar en algún tipo de drogadicción. Desarrollas tolerancia a ello (Jorge).

Luego a ver... es el segundo momento de mi vida en el que estoy tomando antidepresivos, y me han ayudado, pero si tengo que poner un porcentaje es un 20 por ciento pastillas y 80 trabajo mío. Yo he hecho las cosas que creía que me hacían bien y que me iban a sacar de ahí. Las pastillas han sido un extra, un apoyo. [...]Es verdad que sigue siendo tabú el hecho de ir al psicólogo, ya ni te digo si encima te medicas. Cada vez se habla más de ello, eso sí (Alejandro).

Mi propia experiencia con los psicólogos (logopedas incluidos) no han sido malas del todo, y nunca he tenido que tomar medicación. Si es cierto que algunas cosas no me cuadra su metodología, la cual considero simplista y poco científica, aunque reconozco que suelen ayudar, aunque creo que esa ayuda puede darse más por una especie de efecto placebo que por su eficacia real.

6.2.2. Cuestiones acerca del suicidio en la Generación Millennials

Al tratarse de uno de los objetivos específicos de este trabajo, quería conocer la opinión de los informantes a cerca del aumento del índice de suicidios en los jóvenes de la Generación Millennials:

[...] sería un poco la desintegración de las relaciones sociales más inmediatas. Sustituirlas por virtuales de baja calidad. También creo que hay una indiferencia, una falta de esperanza, de creer que todo va a ir mal, no sé si me explico. En general, las cosas van mal y no van a ir mejor. El problema que veo es la falta de motivación, de no levantarte contra ello, solo hay indiferencia colectiva...en otros momentos de la historia se ha dado una visión de progreso, de fe en ello, pero ahora está todo al revés. Aunque puede que sea algo más ideológico que otra cosa. En vez de sustituir esa idea de progreso pasiva por un progreso activo e intentar algo, hay solo inacción, un pasotismo. Las cosas están mal, sabemos que van a ir mal, pero no hacemos nada. Cambio climático y todas estas movidas. Sabemos que esta, pero tampoco se hace nada. Como mucho una foto en Instagram o algo así (risas). Lo del placer más inmediato otra vez, lo que te he dicho antes (Jorge).

Porque tenemos metas muy difusas en la vida, creo que es una de las causas. Porque se une una confusión en lo relativo a las metas de cada uno. Antes la vida adulta empezaba mucho antes, ahora estamos en un limbo hasta los 35 o



40 años. Esa incertidumbre creo que es una de las causas. También se une una mayor dificultad para acceder a las oportunidades laborales, puesto que estamos muchos. Ahora te tienes que pelear con miles de personas para acceder a cosas vitales, como un trabajo digno. Y no solo hablo de oposiciones, de trabajo en general. Ya no hay carteles que dicen “se busca camarero”, por ejemplo. Estamos muchos(risas). Claro, todo esto te hunde en...en una apatía (Alejandro).

Me pareció oportuno, saliéndome del protocolo, si esa falta de oportunidades era una de las causas del suicidio en jóvenes:

Pues es muy probable, tío. Al final... es que es eso. Te ves puteado por el contexto. Tampoco quiero que nos regalen nada, no te confundas. Pero lo veo muy negro todo, sinceramente. Creo que incluso volveremos a los de antes, aprendiendo un oficio, con 30 años, con tu casa, tu mujer y tus dos hijos (Alejandro).

La generación Millennials es la primera en la cual los integrantes de dicha generación han vivido o viven peor que la generación anterior, la llamada Generación Boomer². Solo hay que echar un vistazo a los altos índices de paro que se dan en esa franja de edad para poder darse cuenta de que en aquella generación han aumentado las conductas suicidas, los consumidores de antidepresivos y solitarios.

En muchos casos los problemas económicos hacen que crezca el número de personas que han decidido quitarse la vida. La constante incertidumbre por el futuro que tiene mi generación es, según mi modo de ver, la causante de todos estos problemas. No poder comprar una casa, no poder formar una familia, miedo al futuro... todas estas cuestiones tan características de la Generación Millennial han hecho que el suicidio haya aumentado año a año, y sean pocos remedios se le da al problema. También opino que esa obsesión por el llamado “postureo” (aparentar lo que no eres) genera muchos tipos de desórdenes mentales, puesto que se nos da una imagen ideal en redes sociales de personas *aparentemente* exitosas, y el no poder alcanzar dicha imagen, propiciado por los problemas económicos antes mencionados, hace que se genere una especie de auto desprecio y vacío (“*que estoy haciendo con mi vida*”, “*mi vida debería ser así, pero es algo totalmente diferente*”).

² La Generación Boomer es la nacida entre 1945 y 1965, aunque en España se consideran boomers los nacidos entre 1957 hasta 1977.



6.2.3. Ideas para la prevención del suicidio

Una cuestión importante era la prevención. Me interesaba conocer la opinión de los informantes acerca de cómo prevenir el suicidio.

[...] creo que la concienciación es lo más importante, puede ser la raíz para que lo entendamos todos. Una inversión en salud mental, que sea más accesible. Y que este más presente en la sociedad. Creo que lo tratan de manera muy fría. Concienciación, accesibilidad e inversión (Jorge).

Que los jóvenes tengamos un trabajo digno, que no nos tengamos que pegar con miles de personas por un trabajo que nuestros padres ni se plantearían coger. Muchas cosas...Ah, también creo que estamos perdiendo el enfoque de las cosas verdaderamente importantes, y las hemos sustituido por cosas vanas, como las redes sociales. Esta complicado, de todas formas (risas). Creo que si nos dieran un mínimo de lo que fuera para poder dar un sentido a nuestra vida, creo que avanzaríamos mucho en el tema del suicidio de gente joven (Alejandro).

En nuestro país no existe de forma práctica ningún tipo de programa de prevención del suicidio, solo algunos proyectos de proyección local, a pesar de las evidencias que constatan que este tipo de programas evidencian una mejora en cuanto al número de suicidios se refiere (Sáiz y Bobes, 2014). Dentro del tratamiento del suicidio, también se podría incluir una información dedicada y contrastada para ofrecer a la población, en medios de comunicación de masas, como la televisión y los periódicos, dejar de tratar el tema como un tabú o como si no existiera, dejar de tratarlos como temas aislados (Durán y Fernández Beltrán)

7. Conclusiones

La soledad y el suicidio son dos de los grandes males a los que se enfrenta la sociedad occidental, aunque siguen muy ocultos a la vista. Su tratamiento como un tema tabú no hace sino silenciar las voces de aquellos que lo sufren. En este trabajo he tratado de establecer un acercamiento al tema, a través de un trabajo de campo etnográfico, con los recursos, a veces escasos, de los que he dispuesto. Evidentemente el tema no se agota con este trabajo fin de grado y pienso seguir profundizando en él. No descarto la intención de continuar con un posgrado que me ayude a ahondar más en el tema, entrevistar a más personas y hacer un estudio más exhaustivo.

Durante la revisión bibliográfica he procurado que el conocimiento presentado no sea un monopolio de la biomedicina, lo cual ha supuesto un esfuerzo mayor de lo que pensaba. Los estudios sociales, ya sean sociológicos, antropológicos o de alguna disciplina afín, son alarmantemente escasos. Antes de la realización del trabajo me



imaginaba esta situación, aunque no a este nivel. Ante este problema creo que las ciencias sociales deberían de interesarse por el tema, para que sus trabajos puedan dar a visibilidad a estas cuestiones, al mismo tiempo que dar visibilidad al colectivo de afectados tanto por la soledad como por el suicidio, pero también por otros problemas relacionados como la depresión o la ansiedad, que cada vez afectan a más personas a nuestro alrededor.

Durante las entrevistas he tenido la oportunidad de verme reflejado en las experiencias contadas de los informantes, como la soledad y el pensamiento del suicidio se van haciendo un hueco en tu cabeza y como te condicionan en tu día a día. La oportunidad de la realizar una autoetnografía ha sido una experiencia única, con la que, sinceramente, no contaba. Su aportación enriquece mucho este trabajo, y animaría a futuros estudiantes a que la incluyeran en sus trabajos.

Necesitamos una normalización de estos temas, animarnos a hablar de ello sin miedo a ser tratados como locos o cobardes. Pensar en la soledad como en un mal que nos afecta a todos, no tener miedo a reconocer que se está solo. Pensar en el suicidio como un problema real, no solo cosa de trastornados o gente que tiene miedo a la vida. Estudiar el contexto del suicida, tratarlo como algo social, invertir en su prevención sin caer en lo fácil de la ultra medicación, la cual solo sirve para tapar el problema.

8. Bibliografía

Acuña, A. (2007) El suicido entre los yukpa-irapa de la sierra de Perijá (Venezuela): características y factores condicionantes para su comprensión", *Antropológica* (Caracas), nº 107-108: 89-114

Amador Rivera, G. H. (2015). Suicidio: consideraciones históricas. *Revista Médica La Paz*, 21(2), 91-98.

Beam, C. R., & Kim, A. J. (2020). Psychological sequelae of social isolation and loneliness might be a larger problem in young adults than older adults. *Psychological Trauma: Theory, Research, Practice, and Policy*, 12(S1), S58.

Caamal Solís, I. (2019). Tiempo, realidad y personalidad; perspectiva antropológica sobre el suicidio (Monografía de pregrado), Universidad de Quintana Roo, Chetumal (México).

Carbonell Camós, E. (2007). Tiempo y suicidio. Contribución antropológica a una discusión transdisciplinar. En *Gazeta de Antropología*, núm. 23. Disponible en: https://digibug.ugr.es/bitstream/handle/10481/7055/G23_01Eliseu_Carbonell_Camos.pdf?sequence=10&isAllowed=y



Cuny, J. A. (2001). Actitud y sentimiento de soledad en un grupo de adolescentes universitarios de Lima. *Persona*, (004), 111-128.

Durán, Á., & Fernández-Beltrán, F. (2020). Responsabilidad de los medios en la prevención del suicidio. Tratamiento informativo en los medios españoles. *El profesional de la información*, 29(2).

INE (2021). *INEbase /Sociedad/Salud/Estadística de defunciones según la causa de muerte/Resultados detallados. Año 2020*. [online]. Disponible en <https://www.ine.es/dynt3/inebase/es/index.htm?padre=8277&capsel=8278>.

Consultado el 24 de abril de 2022

Martín del Campo, A., González, C., & Bustamante, J. (2013). El suicidio en adolescentes. *Revista Médica Hospital General México*, 76(4), 200-9.

Martín Roncero, U., & González-Rábago, Y. (2022). Soledad no deseada, salud y desigualdades sociales a lo largo del ciclo vital. *Gaceta Sanitaria*, 35, 432-437.

McClelland, H., Evans, J. J., Nowland, R., Ferguson, E., & O'Connor, R. C. (2020). Loneliness as a predictor of suicidal ideation and behaviour: a systematic review and meta-analysis of prospective studies. *Journal of affective disorders*, 274, 880-896.

McClelland, H., Evans, J. J., Nowland, R., Ferguson, E., & O'Connor, R. C. (2020). Loneliness as a predictor of suicidal ideation and behaviour: a systematic review and meta-analysis of prospective studies. *Journal of affective disorders*, 274, 880-896.

Medina, J. I. G. V. (2018). Una nueva epidemia asola la sociedad occidental: la soledad. *Razón y fe*, 277(1431), 51-62.

Ozawa-de Silva, C., & Parsons, M. (2020). Toward an anthropology of loneliness. *Transcultural Psychiatry*, 57(5), 613-622.

Palacio, A. F. (2010). La comprensión clásica del suicidio. De Émile Durkheim a nuestros días. *Affectio Societatis*, 7(12), 6.

Parsons, Michelle Anne. (2020) Being unneeded in post-Soviet Russia: Lessons for an anthropology of loneliness. *Transcultural Psychiatry* 57.5: 635-648.

Peplau, L., Perlman D. (1981) Toward a social psychology of loneliness. En: Gilmour R, Duck S (eds). *Personal Relationships: 3. Personal Relationships in Disorder*. Academic Press, Londres,

Perlman, D. (2004) European and Canadian studies of loneliness among seniors. *Canadian Journal of Aging* 23(2), 181-188.



Sáiz, P. A., & Bobes, J. (2014). Prevención del suicidio en España: una necesidad clínica no resuelta. *Rev. psiquiatr. salud ment*, 1-4.

Uribe, L. M. I., Bautista, C. D. F., & Ferrer, A. E. E. *Bachilleres e Internet. Una soledad acompañada*.

Zealand, S. N. (2013). *Loneliness in New Zealand: Findings from the 2010 NZ General Social Survey*. Wellington: Statistics New Zealand.

Zohn-Muldoon, T., Gómez-Gómez, E. N., Enríquez-Rosas, R., Aguiar-Aguirre, D. A., Castro-Soto, G., Magdaleno-Hernández, T.,... & Sánchez-Antillón, A. (2018). *Investigación en psicoterapia: acercamientos y líneas de reflexión*.

9. Anexos

9.1. Protocolo de preguntas de las entrevistas:

-¿Qué es para ti la soledad?

-¿Te considera una persona que tiende a la soledad? ¿Podría contarme cuál ha sido su historia con la soledad?

-¿Crees que con los años la visión de la soledad ha cambiado? ¿Podría explicarme qué piensa de ello?

-¿Cómo te hace sentir esa soledad? ¿Qué sientes cuándo está solo/a?

-¿Cómo definiría la época actual respecto a la soledad

-Cómo palías esa soledad?

-¿Crees que se puede estar solo rodeado de gente?

-¿Piensas que la soledad puede traer algo positivo? ¿Cómo lo vives? Crees que hay algo bueno en la soledad?

-¿Cómo relacionaría el modo de vida que llevamos hoy en día con una tendencia a la soledad? ¿Podrías explicarme si encuentras conexiones entre la forma de vida y la soledad no deseada?

- ¿Qué significa para usted el suicidio?

-¿Has pensado alguna vez en el suicidio? ¿Me podría explicar el motivo?

-¿En que se ha apoyado para salir de esas crisis?

-¿Considera que es importante buscar ayuda médica ¿Ha sido su caso? ¿Le ha ayudado?



- ¿Qué opinas de la medicalización de las enfermedades mentales?
- Crees que el suicidio es un producto de un cerebro enfermo, o del contexto social?
- ¿Cómo crees que Internet, las redes sociales y todo esto, influyen en el suicidio en jóvenes?
- Viendo los resultados del INE de los últimos años, el suicidio no ha parado de crecer en gente joven, ¿por qué crees que se da esta situación?
- ¿Crees que ha cambiado la percepción del suicidio en occidente?
- ¿Qué medidas tomarías para prevenir el suicidio?

9.2. Transcripción entrevistas

Nombre del entrevistado: Alejandro

Edad: 27 años

Lugar de nacimiento: Gijón

Lugar de residencia: Ciudad Real

Formación: cursando el grado de Historia

Ocupación: camarero

- Sergio: bueno, estamos grabando ya, estamos “en el aire”. Bueno, lo que hablemos aquí es estrictamente para uso académico y si no quieres comentarme algo, simplemente no lo digas
- Alejandro: ya lo sé, pero venga, que tengo curiosidad, a ver que me cuentas(risas)
- S: pues sin más dilación, vamos a ello. ¿Que es para ti la soledad?
- A: ¿la soledad? Pues a lo mejor caigo en un cliché, pero creo que es sentirse solo, pero rodeado de gente. No es un sentimiento que nazca de una soledad física muchas veces, si no realmente de un sentimiento envuelto en multitud de circunstancia y de, bueno, digamos, de casuística que puede llevar a sentirte de esa forma. Si pudiese resumirlo en una frase sería eso, sentirte solo pero estando acompañado
- S: ¿a que te refieres con esa casuística?
- A: me refiero a que, a ver... fuera de lo que se puede llamar soledad, como algo muy relativo a, por ejemplo, determinados trastornos mentales o directamente la depresión, creo que todos en nuestra vida, sin necesidad de tener una patología de este tipo, sentimos soledad en algún momento, y eso va de la



mano con una casuística. Por ejemplo, cuando sufres una ruptura, cuando por lo que sea dejas de hablarte con una persona que es muy importante para ti, o simplemente cuando te mudas a otra ciudad y no conoces a nadie. A eso me refiero con que la soledad es un sentimiento muy humano, probablemente agravado hoy en día por una serie de cosas como, por ejemplo, irte a vivir fuera de tu ciudad porque necesitas trabajar, es algo que está muy de actualizar. El problema es cuando supone una traba para la vida de una persona, no sé si me entiendes.

- S: todo el mundo la hemos sentido alguna vez, lo de estar rodeado de gente y sentirte solo, me refiero. De todas formas es algo de lo que hablaremos más adelante. ¿Te consideras una persona que siempre ha tendido a la soledad? Un poco tu historia con este problema
- A: uff, pues, si, la verdad es que sí. Digamos que la soledad es algo que realmente siempre he tenido, aunque cuando empecé ser consciente de ello y empecé a necesitar un mayor componente social en mi vida fue en la adolescencia. Yo era un niño bastante solitario, por las circunstancias y porque era muy tímido y muy echado para atrás. El caso es que no empezó a ser un problema hasta que llegó la adolescencia. La pubertad, te empiezan a interesar las chicas...Claro, me doy cuenta ahora con 27 años, pero tenía carencias emocionales que me suponían trabas a la hora de conocer gente, y eso se ha mantenido en el tiempo y que se empezó a romper un poco cuando llegue a la universidad y cuando empecé a trabajar en el pub donde trabajo. Cuando era niño mis padres se separaron cuando yo tenía 6 años y desde esa edad hasta los 14 mis únicas prioridades eran el instituto y poco más pero, luego tenía la obligación de cuidar de mi hermana pequeña, todo el día. No solo es que no tuviera amigos, sino que no podía tenerlos. Aunque tampoco tengo trauma de ello eh, dentro de lo que cabe, tuve una infancia feliz. En mi caso, la soledad se agravó en la adolescencia, cuando empiezo a necesitar una mayor interacción social, que sin embargo choca con unas formas de actuar más propias de un niño, todavía seguía siendo muy tímido, me costaba mucho hablar con la gente, no sabía socializar. Por eso estaba siempre solo. No es que me supusiese un dolor de cabeza en ese momento, pero si me di cuenta que esas carencias en el ámbito social, unido a unas carencias emocionales por parte de las circunstancias familiares, pues sí que hacían que lo pasara mal. Aunque creo que esa etapa, la adolescencia, es importante para saber enfrentarse a la soledad cuando eres adulto, aunque también estas aprendiendo a eso durante toda la vida.
- S: toda esta soledad de la que me estás hablando, ¿cómo te hace sentir, que sientes cuando te sientes solo?
- A: ¿cuando me siento solo?
- S: si, un sentimiento, una reacción, lo que se te pasa por la cabeza



- A: en los momentos cuando mas solo me he sentido, por ejemplo, en la ruptura que sufrí hace un año, cuando mas solo me sentía me veía sometido en una serie de emociones, pero tampoco sé exactamente que decirte. Al final con la experiencia ganas herramientas para gestionar este tipo de emociones. Simplemente acepté que no puedo estar acompañado ni entretenido o teniendo cosas que hacer. Al final, por muy mal que me sintiera, no me sentía tan solo al pensar que era algo temporal. Sabía que no iba a estar así eternamente, aunque tenía esa sensación, es verdad...No sé si es la respuesta que querías(risas)
- S: cada persona es un mundo, por eso no te preocupes. Creo que la pregunta además es un poco abstracta...
- A: Si, eso te iba a decir. A día de hoy, con mi experiencia, yo lo definiría de esa manera...
- S: ¿cómo haces frente a esa soledad? ¿cómo la palías?
- A: pues...pues te digo lo mismo. Tuve una época en la que me sentía muy solo. Fue en segundo de carrera, cuando tenía 21 años. Muchas noches me iba a correr a las 3 de la mañana. En los fines de semana me quedaba solo en mi casa, mis compañeros de piso se iban al pueblo y yo me quedaba solo. Tuve ahí unos meses en los que me costaba mucho dormir y, pues eso, en casa las cosas no iban bien, y tuve un pequeño lapso de tiempo que fue bastante solitario, me sentía bastante decaído. Me iba a correr, estaba fuera de casa 30 o 40 minutos. Me cansaba para dormir. Cuando tuve la ruptura esta que te he comentado empecé a hacer muchísimo deporte, y hasta ese momento no me había apuntado al gimnasio. Intentaba hacer ejercicio todos los días, o salía a andar o a correr temprano. Luego a parte tenía mi trabajo. Me movía muchísimo. Creo que he encontrado en el deporte una manera de que mi cabeza este estable y de gestionar mejor las cosas. También me ayudaron foros y cuentas de redes sociales de psicología. Yo leía mucho de esas cosas y me ayudaron a entender lo que me pasaba. En la ruptura me ayudaron mucho
- S: ya que me nombras redes sociales y eso ¿cómo definirías la época actual, en lo que a la soledad se refiere?
- A: uff...voy a por una cerveza, espera (risas)
- S: vale vale
- A: (se va unos segundos) Bueno, creo que no voy a ser muy avisado en esta pregunta...Al final las nuevas tecnologías han supuesto una revolución en el sentido de que estas a 500 kilómetros y podemos estar hablando y manteniendo una comunicación. Entonces, creo que por una parte, acerca mucho a la gente que está lejos pero hace que la gente que tenemos al lado este más lejos que nunca. Me da mucha pena cuando estoy trabajando y veo a una pareja que se sienta y esta cada uno con su móvil, sin hacerse ni caso.
- S: si a mí también(risas)



- A: ¿para qué quedas entonces? (risas). No es un tema del que haya reflexionado mucho, pero se me vienen a la cabeza ese tipo de situaciones
- S: como que se han cambiado esas relaciones personales por otras. Los que están con el móvil se están relacionando con otros que están muy lejos, pero descuidando a los que tiene cerca.
- A: creo que hoy en día creo que tenemos metas muy diferentes. Antes había otros ritos de iniciación, casarse, hacer la mili...ese tipo de cosas. Antes era todo mucho más sencillo. Hoy esos ritos de iniciación son otros, como tener mil seguidores en Instagram. Antes esos ritos eran un orgullo, ahora también, pero son ficticios. Es como un gigante con los pies de barro. El amor propio hoy en día se basa en cosas que no existen. “Tengo 5000 amigos en tal red social”, no, no tienes ninguno. Los nexos de unión entre las relaciones humanas han cambiado, por la conectividad que hay y por la cantidad que somos. Internet ha cambiado esto. Las relaciones son mucho más frágiles. En realidad la gente está muy sola precisamente por eso. Cada vez más unidos, pero también cada vez más desunidos. Me recuerda a “Un mundo feliz”. El hedonismo nos convierte en robots, usando las relaciones humanas solo por el placer instantáneo.
- S: esperemos que no llegemos tan lejos eh
- A: no creo. También te digo que yo también he sacado el móvil cuando he estado con gente, en una reunión social. Lo tenemos tan interiorizado que ya lo hacemos de manera automática. Las nuevas tecnologías nos facilitan la vida, claro. Pero creo que también tienen sus desventajas, un mundo como el de Aldous Huxley.
- S: ¿entonces hay relaciones entre el modo de vida que llevamos y una tendencia a la soledad?
- A: Si, claro. Unos de los sitios más superpoblados del mundo es China, y el suicidio de la población es un auténtico problema. Cuantas más personas existes la soledad es mayor
- S: ¿cuánta más gente más solo te sientes no?
- A: si, exacto.
- S: espera un momento, que no se si esto está grabando bien, en la otra entrevista tuve algunos problemas con ello...(cierro la grabación, la guardo y la reproduzco para ver si ha ido todo bien)
- A: luego me voy a querer escuchar eh(risas)
- S: hombre si alguien tiene derecho a escuchar esto sois a los que he entrevistado... ¿Por dónde iba?... ¿piensas que las soledad puede dar algo positivo?
- A: si, totalmente. De hecho, hay una frase que la dice mucho una amiga mía, que no sé si es suya o la pilló de por ahí... es “acoge el silencio como un terreno fértil”. Cuando podemos o tenemos la oportunidad de mejorar en aspectos de nuestra vida que estando, por ejemplo, con una pareja no puedes. Tienes más



tiempo para dedicarte a ti mismo, a actividades que antes no podías. Claro que tiene cosas buenas. Al final en soledad al final te conoces a ti mismo. Hay que estar solo en algún momento de la vida, para realmente conocerte en todas tus facetas. Creo que es una buena manera de trabajar la resiliencia. Cuando te ves solo entrenas el valerte por ti mismo. Claro, siempre y cuando no sea un sentimiento provocado por unas causas que no puedas afrontar. Por ejemplo, yo sufrí bullying y tuve ideas suicidas, estaba solo totalmente solo. Pero ahora con perspectiva me doy cuenta de que esa soledad me sirvió de mucho, a la hora de poder hacerle frente a los momentos más difíciles.

- S: ahora es cuando más me cuesta preguntar...puse antes lo de la soledad para que el impacto no sea tan grande y os abrieseis mas pero...toca la parte del suicidio. Ya me has contestado, pero, ¿has pensado alguna vez en el suicidio?
- A:claro, claro que lo he pensado
- S: ¿por qué?
- A: porque, como te digo, yo al menos lo veo así: la ideación suicida reduce tu ansiedad. Pensar que tienes esa vía de escape, por lo menos en mi caso, reduce mi ansiedad, cuando estoy muy mal. Pero de ahí a... a hacerme daño de verdad...creo que no llegaría a tanto. En este punto lo entiendo así. ¿Realmente ganas de suicidarme? No del todo. Creo que es bastante común eh. Al final una Perona que se siente mal cuando piensa en el suicidio, es una persona que no lo va a hacer o que menos probabilidades de hacerlo. Cuando una persona realmente está decidida a matarse parece feliz, porque para esa persona llegar a la decisión de tomar esa vía de escape significa dejar de sufrir, entonces está feliz. Por eso hay tantos ejemplos de personas que se suicidan y en los momentos o días previos a hacerlo parece feliz, cuando a lo mejor lo único que le hace feliz en ese momento es pensar en el momento de dejar de sufrir. Afortunadamente, nunca he pasado de pensar lo
- S: ideación solamente, ¿no?
- A. si, claro
- S: y ese suicidio, ¿qué significa para ti?
- A: dejar de existir, claro. Aunque creo que existe algo biológico que nos impulsa a seguir respirando. Cuando esa persona toma esa decisión, la de poner fin a su vida, la balanza se desequilibra, cuando pesa más el dolor que ese impulso de existir. Es algo muy jodido. Pero a la vez es algo que ocurre, todos los días, mientras hablamos hay gente quitándose la vida
- S: y muy jóvenes además, de nuestra edad la mayor parte. ¿Consideras la ayuda médica, terapéutica, algo vital para superarlo?
- A: Cuando hablas de médica, ¿te refieres a la farmacológica?
- S: si, pero eso es algo de lo que hablaremos más adelante. Me refiero más a algo no tan medicalizado



- A: creo que la terapia psicológica es de vital importancia, sobre todo hoy en día. Estas personas trabajan con un determinado método que... y digamos que a veces deshacen nudos en nuestra cabeza que son nudos muy fáciles pero que tiene que ser esa persona la que te de las herramientas para poder hacerlo. No valen solo los consejos de tus padres, amigos...Tienes que girar una tuerca, y ninguna te sirve hasta que llega este señor y la gira, no sé si me explico. Eso por una parte. Y luego a ver... es el segundo momento de mi vida en el que estoy tomando antidepresivos, y me han ayudado, pero si tengo que poner un porcentaje es un 20 por ciento pastillas y 80 trabajo mío. Yo he hecho las cosas que creía que me hacían bien y que me iban a sacar de ahí. Las pastillas han sido un extra, un apoyo. Depende también de que patologías estemos hablando...Para una depresión no creo que las necesites, aunque te vienen bien. Para una esquizofrenia, sí. Hace unos años era impensable que un enfermo de esquizofrenia hiciera vida normal. Hoy en día si es posible, y gracias a esa farmacología. Es verdad, y volviendo a lo de antes, que sigue siendo tabú el hecho de ir al psicólogo, ya ni te digo si encima te medicas. Cada vez se habla más de ello, eso si
- S: ¿el suicidio entonces es propio de un “cerebro enfermo”, o algo social?
- A: uff, algo social, seguro. Desde una víctima de bullying, hasta...yo que sé, se me viene a la mente el suicidio colectivo que hizo la secta esta, el suicidio colectivo más grande de la historia. A ver, depende. Determinadas patologías pueden hacer que te suicides, sí, pero son las circunstancias sociales llevan a eso. Dentro de lo social meto lo económico también. Al lado de mi pueblo se suicidó un hombre también, en el corral de su casa, por unas deudas que tenía. También determinados contextos sociales, como la presión de los asiáticos jóvenes, o los países nórdicos, con el abuso del alcohol que tienen y la poca incidencia solar.
- S: y son los que mayor calidad de vida tienen
- A: si si, es alucinante. Aquí en el Mediterráneo vivimos peor, pero por otro lado creo que somos más felices, o tenemos más interacción social. Allí son más fríos.
- S: el suicidio no ha parado de subir en la gente joven, están ahí los datos en el INE. ¿Por qué crees que se da este escenario?
- A: porque tenemos metas muy difusas en la vida, creo que es una de las causas. Porque se une una confusión en lo relativo a las metas de cada uno. Antes la vida adulta empezaba mucho antes, ahora estamos en un limbo hasta los 35 o 40 años. Esa incertidumbre creo que es una de las causas. También se une una mayor dificultad para acceder a las oportunidades laborales, puesto que estamos muchos. Ahora te tienes que pelear con miles de personas para acceder a cosas vitales, como un trabajo digno. Y no solo hablo de oposiciones,

Firma (1): SERGIO GARCIA ROMERO
En calidad de: Solicitante



de trabajo en general. Ya no hay carteles que dicen “se busca camarero”, por ejemplo. Estamos muchos (risas). Claro, todo esto te hunde en...en una apatía.

- S: esa falta de oportunidades y de poder construir una vida, ¿es lo que empuja a la gente de nuestra generación a quitarse la vida?
- A: pues es muy probable, tío. Al final... es que es eso. Te ves puteado por el contexto. Tampoco quiero que nos regalen nada, no te confundas. Pero lo veo muy negro todo, sinceramente. Creo que incluso volveremos a los de antes, aprendiendo un oficio, con 30 años, con tu casa, tu mujer y tus dos hijos
- S: ¿el suicidio en Occidente ha tenido un cambio en la manera en la que lo ve la sociedad, la gente?
- A: sigue siendo un tabú, de los mayores que tenemos, puede que por razones culturales y religiosas. No solo eso, es como...tampoco se le da mucha bola a las cosas, también a los asesinatos. Es como que...en cierto aspecto se pretende proteger a la población, especialmente a los adolescentes y todo esto. No se le da bola a determinados sucesos de suicidios por temor a que aliente a personas que están en limbo de hacerlo o no
- S: ¿un efecto llamada?
- A: exactamente. La muerte no está normalizada, algo que es inherente al ser humano, y eso es peligroso. Cuando tengas enfrente este tipo de situaciones no vas a saber cómo reaccionar. Tapar las cosas y tratar de obviarlas no es la solución. Creo que el concepto de muerte debería estar normalizado, todos vamos a morir, y es algo que le da pánico a la gente. Todos vamos a morir, no pasa nada porque se le de visualización.
- S: sigue siendo un tema muy tabú, ¿no?
- A: si, totalmente
- S: pues para terminar, me gustaría preguntarte que harías tu para prevenir el suicidio
- A: se me viene a la mente el modelo antidroga que tomó Estados Unidos con Nixon, que es estigmatizar al consumidor y no perseguir la sustancia en sí. Lo puedo extrapolar al tema del suicidio. Si se trabaja en los ámbitos de la vida en sociedad, que es lo que hace que mucha gente opte por esa vía de escape, pues creo que se va a avanzar mucho más. También me gustaría que dejase de ser un tabú, como te he dicho en la pregunta anterior. Que los jóvenes tengamos un trabajo digno, que no nos tengamos que pegar con miles de personas por un trabajo que nuestros padres ni se plantearían coger. Muchas cosas...Ah, también creo que estamos perdiendo el enfoque de las cosas verdaderamente importantes, y las hemos sustituido por cosas banas, como las redes sociales. Esta complicado, de todas formas (risas). Creo que si nos dieran un mínimo de lo que fuera para poder dar un sentido a nuestra vida, creo que avanzaríamos mucho en el tema del suicidio de gente joven. Podríamos estar así todo el día...
- S: pues yo me he quedado ya sin preguntas(risas)



- A: si, además son las doce y media de la noche...
- S: pues nada, ya para terminar esto, agradecerte tu tiempo, tus respuestas...
- A:nada nada, si me lo he pasado muy bien y todo(risas)

Nombre del entrevistado: Jorge

Edad: 24 años

Lugar de nacimiento: Alcázar de San Juan (Ciudad Real)

Residencia actual: Alcalá de Henares (Madrid)

Formación: cursando el grado de Historia

Ocupación: estudiante

- Sergio: Bueno, creo que esto se está grabando ya, espero no cagarla, que ya me ha pasado más de una vez...
- Jorge: vale vale, esperemos que no la cagues (risas)
- S: bueno, ya lo sabes, pero para asegurarme una última vez, estas aquí para hablar de algo muy íntimo, aun puedes echarte atrás...
- J: nada, no te preocupes, no me lo tomo como una entrevista, para mi es solo una charla con un amigo (risas)
- S: venga, era solo para... para asegurarme, como te he dicho. Sin más, empezamos con las preguntas, ¿vale?
- J: venga, sin miedo
- S: la primera pregunta es... ¿Qué es para ti a soledad?
- J: ¿la soledad? es.... no solamente estar solo, sino...sentirte incapaz, o que no puedes conectar con nadie, es decir, incluso estando con gente, no sentirte conectado con ellos, sentirte ajeno incluso. Es como si hubiera un muro entre los demás y yo. Es imposible... o muy difícil, conectar con alguien. Sentir empatía incluso, ponerme en su situación, ponerme en la suya, lo comprenden o no, o que me estén contando movidas por cualquier cosa y digo... pfff...nada que decir. Una especie de falta de conexión, no sé cómo decirlo.
- S: ¿y eso a que se puede deber, esa falta de conexión con la gente?
- J: Pff, ni idea, puede darse por factores externos, porque... es circunstancial y social al mismo tiempo...
- S: y esta falta de conexión, ¿siempre la has tenido? ¿Siempre has tendido a la soledad?
- J: si claro, siempre he tendido a la soledad, desde la infancia. No me disgustaba estar con gente, me gusta estar con gente, pero siempre he estado solo, puede que por la infancia, me gustaba unos juegos que no les gustaba a los chavales, no los compartía , pero yo que sé, eso es normal...en la secundaria sí que fui más marginal, fue, bueno, la secundaria suele ser siempre muy difícil, especialmente si no eres muy afectado, aunque progresivamente fue



- mejorando, es decir en bachiller no hubo tantos problemas...aunque siempre he tendido a esa soledad, aunque nunca me he ha desagrado estar con gente...
- S: nunca has sido, lo que dicen... antisocial, de esta gente que se encierra en sí misma y no quieren nada con nadie, ¿no?
 - J: ¿antisocial? No del todo, aunque si busco estar solo... a veces preciso estar mucho tiempo solo para estar guay con la peña, pero...nunca es de buah quiero estar solo porque odio al mundo, etc etc, no sé si me explico...(risas)
 - S: ¿lo que te ha llevado a esa situación de soledad es la no comprensión a los demás?
 - J: más que comprender es compartir...quizá...y luego eso me hacía sentir mal, aunque eso creo que es más gestión de emociones...de...haberle hecho mal a alguien o algo así. Me como mucho la cabeza con cosas así. Pero...pero si, eso de...no tanto de entender a los demás sino de compartir con los demás, con ellos...compartir cosas en común
 - Mmm entiendo... ¿y crees que se has cambiado de visión con respecto a esa soledad?
 - J: pero la visión de la soledad, en qué sentido, ¿de la que acabo de comentar?
 - S: si, un poco de lo que crees que puede haber cambiado en estos años, como la ve la gente, o como la ves tú...
 - J: no se... yo creo que, en general, la gente suele estar más, sobre todo en estos momentos, cada vez más concienciada de lo que es la soledad. Pero no lo muestran, sobre todo por las redes sociales. Se quedan como con una sustitución de las relaciones humanas, pero no son tan completas, son más...por así decirlo, con comida basura. Las redes sociales y todo esto...Y como se da una apariencia, que es más un cliché, que tienes una vida cojonuda, que estas todo el rato haciendo cosas, etc, claro, estás haciendo cosas en esos instantes, ¿el resto del tiempo que estás haciendo? Estás solo. Estas sacando a relucir esos momentos, precisamente, para dar una imagen de lo que no es, o de lo que no estas sintiendo. Se está dando una imagen de éxito y de lo que tienes que ser y tienes que sentir, que es algo artificial y muy difícil de conseguir, a no ser que estés todo el día viajando y fardando de ello, a no ser que tengas un trabajo de puta madre y de ese tipo, que tengas un buen pastizal, pero vamos...lo que decía antes, son solo falsas apariencias, y son unas exigencias que la gente se autoimpone, la gente pensará “joder, que bien esta la gente, viajando para arriba y para abajo y yo aquí, sin hacer nada...”Y luego además están los de la autoayuda de “no no no, tu puedes salir de ahí, es solo por tu falta de visión”
 - S: como los de “hazte millonario en un mes”, ¿no?
 - J: claro (risas). Sigue a este movimiento y se feliz, no te va a costar nada...pfff... Si si, efectivamente. Me hace gracia...se sigue estigmatizando la terapia real, no todos estos vendehúmos....Yo creo que estos últimos años, con la pandemia, a partir de ahí, sí que ha habido un incremento de la soledad y de las sustituciones de las relaciones por otras virtuales...ehm...que iba a decir... ah sí, de eso...y aun así, la terapia sigue siendo bastante estigmatizada, la salud mental igual....
 - S: si si, pero de eso ya te iba a preguntar, no vayas tan rápido(risas)
 - J: vale vale, entonces no me adelanto(risas)



- S: venga, sigamos...que puedes decirme acerca de... ¿de cómo te hace sentir esa soledad? que es lo que sientes cuando no puedes llegar a compartir, como dices...
- J: pues...es como una especie de vacío, es como un vacío, es...claro, lo que te comentaba antes, me sentía muy mal. Además es que ha sido relativamente reciente cuando me he sentido tan mal, quizás he tendido otros años en los que me he sentido muy aislado y muy solo, desde que me fui a Madrid, que intentaba hacer relaciones de una forma más activa que en otro momento de mi vida y no lo conseguía... eh...pero ya como que... que me rendí en ese aspecto, pero... cuando me he sentido tan aislado, tan solo, ¿no? De estar con gente y sentirme vacío, y sentirme... es una especie de sensación de vacío...de decir, he estado tanto tiempo solo que he perdido la capacidad de sentirme...conectado con alguien...y empezaba a preocuparme muchísimo, y encima tienes pensamientos intrusivos y te rayas mucho la cabeza peor...si esa especie de vacío y te sientes como una puta mierda, o sentirte así... puede que sean solo químicos en la cabeza y preguntarte que está pasando ahí, pero bueno, no lo sé...
- S: mmm puede ser, eso es lo que dicen alguno, que, bueno, todo lo que sentimos no es más que químicos en la sangre.
- J: (llaman a su puerta) ¿Puedes esperar un momento?
- S: claro
- J:(habla en voz baja) Ya, ya está.
- S: Estabas mejor cuando estabas en Ciudad Real, ¿no?
- J: si, tenía... una red de apoyo, con la que aguantar las embestidas, o los momentos en los que me sentía más solo. Si, podía hablar con el móvil, pero tenía amigos. Podía llamar a alguien para tomar un café, para salir...al final, quizás no trabajas de raíz los problemas pero la red que tienes te ayuda a resistir.
- Esa soledad que sentías, ¿cómo la paliabas?
- J: durante un tiempo...eh...era, rollo...si, actividades que te den a corto plazo... si puedo calmar la cabeza y no sentirme mal conmigo mismo durante dos horas, pues dos horas que estoy viciado a un videojuego, por ejemplo...eh...curiosamente, es un círculo viciosa, porque, por ejemplo, estuve un mes entero sin salir de casa, fue en 2018, o así, antes de la pandemia. Si, prácticamente un mes sin salir del piso. Salía y me daban como ataques de ansiedad y, al final eso, prácticamente no hacía actividades que no fueran videojuegos o cualquier cosa que pudiera dar placer al momento. Puro hedonismo y sin que hubiera ningún esfuerzo para conseguirlo. Realmente es para que no te des cuenta, para que no te sientas como una mierda y es como, bueno, voy a taparlo con una cortina de colores, pero la mierda sigue estando ahí. Cuando acaben esos instantes de placer, pues ya sabes....A ver, que hay que buscar el placer, pero no es lo mismo disfrutar de las cosas estando bien que solamente para tapar algo. Es verdad que la terapia me ayudó bastante a darme cuenta, identificarlo y eso. Es como un momento de lucha, si caigo en ese tipo de actitud o de acciones, pero ya no me quedo tanto tiempo tan mal como esa vez, de tirarme un mes entero jodido...
- S: Mmm... ¿crees que se puede uno sentir solo rodeado de gente?



- J: sí, claro. Por ejemplo, en Alcalá, cuando me rendí en intentar conocer gente, yo iba a clase, y en vez de...yo que sé, ser un espacio donde estar guay, compartir gustos, de ser un ambiente de estudio o de trabajo, donde compartir algo, pues no 0. Es algo muy trivial, de relacionarte con la gente con la que estás trabajando, estas rodeado de gente, pero estas solo. Si, hago cosas, pero como si estuviera solo. Me habría dado igual estar con 50 personas en la clase que estar solo. Y eso, puedes estar rodeado de gente y de sentirte... Quizás puedes, incluso...dar una apariencia, puedo hasta fingir, que estoy bien, de interesarme por la gente, sabes más o menos como interactuar con las personas (risas), pero no es algo que...que te salga, que alguien te cuente algo y te de curiosidad y sentirme identificado con algo que me estés contando, pero solo son falsedades, es todo mentira. Si antes te sentías vacío y mal, y encima finges ser algo que no eres... que asco me daba. De poder conectar con esa persona y aun así, como que no soy capaz de hacerlo. No sientes nada, solo vacío. Parece buena persona, pero es como indiferencia. Te has acostumbrado a sentir eso que te da todo igual lo que te digan.
- S: cuando eras pequeño sentías eso
- J: era distinto. Cuando era pequeño me montaba mis movidas y no sé, tengo algún amigo incluso de párvulos, con el guay, compartíamos esas movidas, incluso si conocía a alguien... cosas de niños...si tienes ese mundo y lo compartes con esa persona, pues guay, te sigue. Mi rollo no lo compartía con muchos chavales, pero tampoco pasaba nada. Eso ya es como... si... estoy solo, pero bien, pero no me importa abrirme o que otra persona este conmigo, pero...de lo que te estaba hablando antes... es como si no tuviera nada que ver con eso, es como...si me gusta estar solo pero me gusta relacionarme con gente también pero, repito, es como, que sientes que has perdido la capacidad de identificarte y de estar con alguien...No de empanizar, te puedes poner en el lugar del otro, es diferente, no sé si me explico
- S: lo haces por inercia, ¿no?
- J: si si, eso. No quería aceptar que fuera alguien social. En Ciudad Real yo pensaba que podía hacer las cosas solo, pero que va...es una necesidad humana, hay que saber identificar esa necesidad humana y como satisfacerla, es como el comer o como cualquier necesidad básica del ser humano. Y... en mi mente adolescente yo pensaba que no me hacían falta los demás. Todo esto me pasaba cuando mejor estaba socialmente, era muy hipócrita (risa)
- S: has hablado antes de Internet y de las redes sociales, ¿crees que todo esto fomenta o puede provocar una soledad no deseada?
- J: sí, claro, claro que lo fomenta. Es decir, evidentemente, a cada uno le afectara de una forma u otra, pero si, es algo que se va fomentando. Según se van sustituyendo los lazos sociales personales por otras virtuales de poca calidad, si, te puedes sentir cada vez más solo. Esas relaciones virtuales si se pueden usar para construir relaciones satisfactorias, pero no se suele dar eso. Es algo muy minoritario. La mayoría de la gente lo usa para dar falsas apariencias y para que te den likes, subidones de adrenalina al darte el like, el placer a corto plazo del que te hablaba antes. Sí, creo que se está incentivando y que, lamentablemente vamos a ello. Formas de relaciones que son basura, son una mierda. Y cada vez más jóvenes. Nosotros hemos vivido un periodo de

Firma (1): SERGIO GARCIA ROMERO
En calidad de: Solicitante



transición, de ese tipo de proceso de lo analógico a lo digital. Imagínate los que han nacido ya en esto, o están creciendo con toda esa mierda. Sabemos lo que pueden estar afectando a los chavales estas dinámicas sociales y estas relaciones, que es lo que están viendo o que es lo que no están viendo...Al final, se abre un abanico de dilemas y de debates, pero...en principio diría que no es nada positivo

- S: toda esta soledad de la que estamos hablando, ¿crees que puede tener algo bueno, algo positivo?
- J: Si si, la soledad y el aburrimiento pueden ser positivas. La soledad bien llevada puede llevar a una reflexión, sobre cómo estás tú. También a una empatía de cómo están los demás, si te cuentan sus problemas...analizo lo que me dicen cuando estoy solo y pienso "tal persona está pasándolo mal, quizás pueda hacer algo para que se sienta mejor". A mí todo esto me pasa cuando estoy solo, pero con una soledad bien llevada.
- S: Ahora, si no te importa, vamos a cambiar de tema. Ya sabes que mi trabajo va de soledad y suicidio, y ya hemos acabado con la soledad. Sé que es un poco violento que te pregunten esto de primeras, pero... ¿has pensado en el suicidio alguna vez?
- J: si...
- S: ¿por qué?
- J: bueno, cuando estás pensando en el suicidio, creo que no estas usando una razón limpia, por así decirlo. No limpia del todo, no estás pensando con todas tus facultades. Te pude parecer algo perfectamente lógico. Cuando estás pensando en ello y en cómo realizarlo, encuentras motivos por el que hacerlo, pero cuando lo piensas cuando estas mejor piensas que es una gilipollez, pero cuando estas de bajón te parece algo posible y razonable. Entonces...el por qué verdadero quizás sea más profundo. Si, pueden haber ocasiones, cuando te sientes mas solo o angustiado, pero también puede ser algo más profundo, un estigma de la infancia, eso ya dependerá de la terapia que hagas. Pero, repito, en el momento te parece algo perfectamente lógico. Y puede que no hacerlo te haga sentirte peor, pensar "ni para esto valgo".
- S: ¿qué significaba para ti ese suicidio?
- J: para mi significaba que podía poner un final a todo esto, a toda la mierda que tengo y que estoy viviendo. Pensaba que estaba en mi mano hacerlo. Es un poco de...no quiero decirlo, queda mal pero...la acción en si no es fácil, pero si es fácil. Es complicado de explicar.
- ¿Cuándo fue la última vez que tuviste estos pensamientos?
- J: en marzo fue la última vez que los tuve. Quizás no fue como en otras veces que si me los planteaba de forma mucho más...plausible. Eran más como pensamientos intrusivos. En este mes de marzo estaba toda la noche despierto pensando en subirme al balcón y me voy a tirar. Tuve que luchar contra eso.
- S: para salir de estas crisis, ¿en quien te has apoyado?
- J: bueno, pensaba muchas veces en mi hermano. Sabes que los demás lo están pasando mal, y ese pensamiento de sentirte una carga para los demás me hacía pensar que lo que podría hacer les haría sentir aun peor de lo que yo lo pasó. Por otro lado, cuando te decides a hacerlo piensas en enfrentarte a la inexistencia. La muerte es solo inexistencia. La vida tiene miserias, pero no todo



es eso. Piensas que es mejor esto, la vida, que la inexistencia. Al final es justamente un poco pensamiento religioso, pero a la inversa

- S: pues si, que curioso(risas)
- J: es pensar que no hay más allá, y eso me da más angustia aun que estar viviendo. Aunque no puedes saberlo. A mí me sirve, aunque puede que a otros no. Al final esos son las anclas, ese pensamiento y la familia, los más cercanos a ti. Eso es lo que más me lo impedía, de manera real.
- S: un miedo, ¿tanto a ese mas allá inexistente como a hacerles daño?-
- J: si, exacto. Sobre todo ese miedo.
- S: ¿es importante buscar ayuda médica o terapia, para salir de esto?
- J: Si, claro, es importante saber que solo no vas a poder superarlo. Lo que decía antes, en ese momento tienes una especie de razón o lógica errónea, pero hasta que no te ayude una terapia de ver las cosas de manera más objetivas. Si, es necesario buscar ayuda. Aunque te pueden ayudar, pero otras no, hay que pensar que son seres humanos y se equivocan. Cada uno tiene sus métodos. Si ves que no mejoras con una terapia, que no ayuda, cámbialo. Busca ayuda y no tengas miedo a buscarla. No tengas miedo a equivocarte en buscar esa ayuda. Hasta que no me vine a Alcalá no encontré a una que me ayudase de verdad
- S: ¿en Ciudad Real buscaste terapia?
- J: si, pero no me ayudó mucho. No solamente es importante a nivel individual, sino a nivel colectivo, para que se quite ese estigma. Creo que con lo que ha pasado con el coronavirus ha servido para que la gente hable más de problemas mentales. Es un problema real, que está sufriendo cada vez más gente, y es muy difícil ignorarlo. Cuando sabes que un amigo, tú hermano...sabes que lo está pasando, no se habla apenas. Las tasas de suicidio están ahí...
- S: si, cada vez hay más suicidios...
- J: Es un conglomerado de cosas, situación económica, relaciones sociales, etc...esto hay que abordarlo. No solo cada uno buscar ayuda, sino hacerlo como colectivo
- S: ¿Crees que estos problemas mentales son algo que tiene un origen social, al ser hechos sociales, o es simplemente producto de un cerebro "enfermo"?
- J: enfermo del todo no. Puede haber algún caso extremo, pero no de ser, sino de estarlo, de ser producto de alguna circunstancia que está ocurriendo, no se...tampoco quiero hablar de lo que no se, de neurociencia ni nada de esto, pero...si tienes una depresión, por ejemplo, y si encima eso se suma circunstancias sociales pues sí. Es muy difícil saber si ha sido unas cosas u otra. Socialmente si se puede incentivar el suicidio en ciertos contextos. En Roma, por ejemplo si existía ese suicidio, para conservar el honor, la honra. Como en Japón también
- S: si estaba pensando en Japón precisamente
- J: si, socialmente se puede empujar a ello, y por empuje de los demás, por convicciones políticas por ejemplo. Pero, ¿hasta qué punto esa tradición de ver el suicidio de esa forma, de irse honrosamente, puede luego incentivarla? Para la gente que lo está pasando mal y lo hace pensando que esa es una forma muy positiva de irse porque así piensa que su familia va a estar bien. Eso es un problema.



- S: ¿crees que la medicalización de estos problemas es suficientes para paliar sus efectos?
- J: no creo que sea suficiente. Como apoyo, si el terapeuta lo cree conveniente sí. También creo que no es lo mismo una esquizofrenia que de lo que estamos hablando. No veo bien que de primeras te den cincuenta pastillas, eso no. Te pueden servir para ayudarte, pero no solamente eso. No depender totalmente de las pastillas. Aunque insisto que no es lo mismo en todas las enfermedades mentales, algunas más graves sí que pueden necesitar esos medicamentos. Pero no hay que depender de ello. Al fin y al cabo son drogas, incluso pueden derivar en algún tipo de drogadicción. Desarrollas tolerancia a ello.
- S: ¿para ti lo mejor es una mezcla de las dos cosas no?
- J: si si, pero terapia, sobre todo. Solo con pastillas no vas a solucionar nada. Te pueden servir para que no te sientas como una mierda durante todo el día, pero a partir de ahí trabajar.
- S: ¿Tu terapeuta ha tenido esa necesidad de proponer medicarte?
- J: por suerte no, esta terapeuta no quiso trabajar con ello.
- S: ¿crees que internet, redes sociales y todo eso, pueden influir en los suicidios?
- J: si, una parte de ello lo hemos tocado anteriormente, que sería un poco la desintegración de las relaciones sociales más inmediatas. Sustituirlas por virtuales de baja calidad. También creo que hay una indiferencia, una falta de esperanza, de creer que todo va a ir mal, no sé si me explico. En general, las cosas van mal y no van a ir mejor. El problema que veo es la falta de motivación, de no levantarte contra ello, solo hay indiferencia colectiva, no sé si me explico...
- S: nuestra generación desde luego. Creo que hay esa indiferencia brutal en la mayor parte de la gente de nuestra edad.
- J: en otros momentos de la historia se ha dado una visión de progreso, de fe en ello, pero ahora está todo al revés. Aunque puede que sea algo más ideológico que otra cosa. En vez de sustituir esa idea de progreso pasiva por un progreso activo e intentar algo, hay solo inacción, un pasotismo. Las cosas están mal, sabemos que van a ir mal, pero no hacemos nada. Cambio climático y todas estas movidas. Sabemos que esta, pero tampoco se hace nada. Como mucho una foto en Instagram o algo así (risas). Lo del placer más inmediato otra vez, lo que te he dicho antes.
- S: pero es posible que ese Internet también valga para cambiar la percepción que se tiene del suicidio, creo yo
- J: sí, claro, se nos está dando una oportunidad de hablar de estos temas y concienciar de ello. Es un buen momento para hablar de ello, aunque sigue muy estigmatizado. Sigue ahí ese “no quiero que me vean como un loco”. Yo también me he sentido alguna vez así. Pero si, ha cambiado bastante esa percepción. Para bien. Ya no se piensa de las personas que sufren estos problemas que son unas balas perdidas o algo así. Hay estigmas sí, pero creo que se pueden estar superando ya
- S: ¿que harías tu para prevenir el suicidio?
- J: precisamente, como se habla más de eso, creo que la concienciación es lo más importante, puede ser la raíz para que lo entendamos todos. Una inversión



en salud mental, que sea más accesible. Y que este más presente en la sociedad. Creo que lo tratan de manera muy fría. Concienciación, accesibilidad e Inversión.

- S: ¿pues sabes qué? Que hemos acabado ya (risas)
- J: ¿pues sabes qué? Ahora te toca escribir todo lo que he dicho(risas)
- S: ya, ya lo sé... pero bueno, que remedio. Muchas gracias por abrirte en este tema, no mucha gente lo haría
- J: nada hombre, si me ha gustado y todo, a pesar del tema

9.3. Consentimiento entrevistas

CONSENTIMIENTO PARA LA REALIZACIÓN DE LA ENTREVISTA

Nombre del proyecto:

Fecha _____

Entrevistador:

Nombre de la persona entrevistada:

Año de nacimiento _____

Dirección:

Teléfono _____

Por la presente doy mi consentimiento al uso de las grabaciones y/o las fotografías realizadas durante este proyecto --salvo las restricciones indicadas más abajo-- en trabajos con fines educativos o de investigación y para que puedan ser utilizadas en publicaciones y presentaciones públicas en diversos medios, incluyendo internet.

Firma de la persona entrevistada:

Fecha _____

Firma del investigador/a:

Fecha _____



Descripción de las restricciones:

Firma (1): **SERGIO GARCIA ROMERO**
En calidad de: **Solicitante**

