

Prevención del suicidio desde los medios informativos y la ficción

Orientación para periodistas, escritores, guionistas, directores, personas mediáticamente influyentes y público en general

Todas las personas que generamos o difundimos contenidos de comunicación social tenemos una responsabilidad en la prevención del suicidio, nuestra tarea puede ayudar o por el contrario generar situaciones de riesgo para personas en crisis.

El efecto Werther de suicidio por imitación

Vivimos en un mundo cada vez más interconectado. Ya es innegable la influencia que pueden tener los medios en la opinión pública, también en los comportamientos y el sentir de los individuos. En relación al comportamiento suicida, la influencia de los contenidos que circulan por los medios (incluso contenidos de ficción), fue verificada en numerosos estudios desde hace ya mucho tiempo, y hoy se conoce como efecto Werther en alusión al personaje de Goethe, cuya novela *Las desventuras del joven Werther* provocaron una “epidemia” de suicidios en varios países de Europa, al punto que en algunos se prohibió su publicación. El efecto Werther fue verificado en muchas otras obras literarias y cinematográficas, incluso una canción, *Gloomy Sunday*, de moda en la década del 30, fue referida como inductora de conductas suicidas. También el tratamiento periodístico de las noticias demostró elevar los índices de suicidio, especialmente si involucran a personas muy muy conocidas como Monroe. Un estudio riguroso publicado en 1974 por David Phillips muestra que en cada ocasión que el suicidio de un famoso ocupa la portada del New York Times, los índices de suicidio aumentan.

Toda esta evidencia, no hizo demasiada mella en la avidez de muchos escritores, guionistas y directores por conseguir un efecto dramático mediante el relato descarnado de un suicidio, o de ciertos periodistas por satisfacer la morbosidad de sus lectores contando detalles innecesarios o aportando explicaciones simplistas e improbables. Y por efecto contrario, aumentó el temor de los comunicadores responsables que suelen desistir de cualquier tipo de mención del suicidio incrementando la condición de “tabú” que tiene el tema desde tiempos inmemoriales y desperdiciando una oportunidad invaluable para comunicar correctamente facilitando las acciones preventivas en futuros casos.

El efecto Papageno de protección ante la conducta suicida

Debemos decir que, así como existe un efecto de inducción al suicidio por imitación o efecto Werther, también se pueden imitar las historias de superación y la búsqueda de alternativas. Este efecto fue estudiado por Thomas Niederkrotenthaler y se conoce como efecto Papageno en alusión al personaje de la ópera de Mozart *La flauta mágica* que desiste de sus ideas suicidas alentado por tres niños que le ayudan a buscar alternativas a sus problemas. Muchas investigaciones muestran que la información sobre personas que, habiendo sido afectadas por una crisis, logran superarla en forma positiva sin recurrir a conductas suicidas o superando las mismas tiene un efecto protector que reduce los índices de suicidio.

En función de todo esto, la Organización Mundial de la Salud y las organizaciones de prevención del suicidio elaboraron una serie de recomendaciones sobre cómo tratar el tema del suicidio en los medios de comunicación. De ninguna manera recomiendan que no se mencione el tema del suicidio, sino que se hable de él con responsabilidad para que los medios informativos puedan cumplir con su función social de informar ejerciendo la libertad de prensa que es consagrada por las democracias del mundo, y para que los artistas puedan crear con total libertad de expresión; en ambos casos, con consciencia y responsabilidad por el impacto social de sus producciones.

Lo que se busca en estas recomendaciones, básicamente, es evitar el efecto Werther de inducción al suicidio por imitación y promover el efecto Papageno de modelización protectora ante la conducta suicida. Son recomendaciones muy simples sobre lo que se debe hacer y lo que no se debe hacer en el tratamiento responsable del tema del suicidio.

Recomendaciones

Podemos agrupar las recomendaciones de la OMS y otras instituciones dedicadas a la prevención del suicidio en unas pocas instrucciones básicas a fin de que resulten fáciles de aplicar y de verificar que se hayan aplicado en un contenido específico.

Informarse e informar correctamente:

El suicidio es un tema del que no se habla abiertamente, pero que, sin embargo, preocupa y hasta atemoriza a las personas; es por ello que se comenta en forma solapada, en grupos reducidos, usando eufemismos y generalmente en voz baja. Debido a esto circulan muchas informaciones erróneas o mitos que están muy instalados en la población. Estos mitos, no expresan falacias inofensivas, suelen

entorpecer y hasta bloquear las posibilidades de prevención, o incluso intensifican o justifican las ideas suicidas de algunas personas. Por tal motivo, es altamente recomendable que los periodistas, escritores y otros profesionales que decidan tratar el tema del suicidio en sus contenidos se informen correctamente y que recurran a las autoridades de salud pública o las asociaciones que se dedican a la prevención del suicidio para no repetir o seguir instalando este tipo de concepciones erróneas. En nuestro apartado [Mitos sobre el suicidio](#) podrá encontrar algunos de estos conceptos falaces.

El tratamiento del tema del suicidio en notas periodísticas o en la ficción es una excelente oportunidad para brindar información adicional sobre la prevención, como indicadores de riesgo, señales de advertencia o el poder de la escucha atenta, empática y sin juzgar para prevenir el suicidio. Puede encontrar información sobre el tema en [nuestros apartados sobre prevención del suicidio](#).

En los artículos periodísticos (y en lo posible también en la ficción), es importante que junto con la información principal se informe también sobre líneas de ayuda y recursos comunitarios. Por ejemplo, nuestra [Línea de Asistencia a Personas en Crisis o con Riesgo de Suicidio](#).

Para dudas más específicas sobre prevención del suicidio puede consultarnos desde nuestra [página de contacto](#).

Mostrar solo la información relevante

Lo que sabemos, sobre la base de los estudios realizados, es que la difusión de contenidos explícitos sobre el suicidio, ya sea en medios periodísticos como en la ficción, no solo aumenta la cantidad de suicidios entre la audiencia sino que los suicidios que se producen suelen guardar similitud con los suicidios difundidos. Por ese motivo, tanto los periodistas como los autores de ficción deben pensar a consciencia hasta dónde es necesario mostrar para cumplir con su objetivo de informar o expresarse. En general se recomienda no mostrar imágenes perturbadoras, ni notas, audios o videos suicidas, no dar detalles sobre el método utilizado, ni presentar información de este tipo en portadas, encabezados o páginas principales de las publicaciones.

El suicidio es un hecho importante, no solo porque representa la muerte de un ser humano, sino porque es en sí mismo una oportunidad para reflexionar sobre la condición humana, el sentido de la vida, la relación con los vínculos y nuestra forma de actuar como individuos y como comunidad frente al que puede estar sufriendo una crisis emocional. Los hechos puntuales nunca son lo importante, los detalles de los hechos, mucho menos.

No buscar causas, razones o motivos simplistas

Cuando ocurre un intento de suicidio o una muerte a causa de suicidio la primera pregunta que surge es por qué lo hizo. Lamentablemente, esta pregunta nunca tiene una respuesta sencilla. El suicidio es un fenómeno complejo y como tal no responde al paradigma de causa y efecto.

Decir que una persona se suicidó por tal o cual causa siempre es falaz, y la falacia de este tipo de afirmaciones queda al descubierto tan solo pensando en todas las personas que frente a una situación o condición similar no se suicidan. Una determinada circunstancia podría actuar como disparador para un suicidio, pero nunca debe mencionarse o dar a entender que una circunstancia es la “causa” del suicidio. Las verdaderas causas son mucho más profundas, complejas e insondables, radican en lo más hondo de la personalidad del sujeto. Nombrar o dar a entender que determinada “causa” provocó el suicidio de tal persona no solo es falaz sino también peligroso, ya que pueden llevar a otras personas que tienen o están atravesando condiciones o situaciones parecidas a sentirse identificadas e incluso “autorizadas” a actuar de igual modo en función su condición o situación.

Desde ya que es lícito hablar sobre la vida del suicida y sobre sus últimas circunstancias, pero siempre es recomendable mostrar alternativas, y para esto es útil referirse a datos estadísticos o historias particulares que muestren cómo esas circunstancias pudieron ser superadas por otros.

No justificar, glorificar o hacer apología del suicidio

El suicidio es siempre una decisión extrema tomada en medio de una crisis emocional. No podemos ni siquiera tomarlo como una decisión libre porque las circunstancias y el estado anímico del suicida no le permiten evaluar correctamente las alternativas y muchas veces ni siquiera verlas.

La experiencia nos indica que nada bueno deviene de un suicidio. Cada suicidio representa no solo la pérdida irreparable de una vida humana sino la angustia, la desolación, el desamparo y el sentimiento de culpa para muchos familiares y allegados que estadísticamente tendrán más riesgo de sufrir, también ellos, pensamientos suicidas.

Todo el halo de romanticismo o heroísmo que se desprende de ciertos relatos de ficción como Romeo y Julieta o del tratamiento periodístico de hechos reales como la muerte del doctor Favaloro, no se corresponden con la realidad. El estudio de casos nos muestra que los propósitos nobles e incluso altruistas que pueda haber tenido el suicida, no consiguen los cambios sociales o comunitarios imaginados. De hecho, para el implicado el intento de suicidio puede significar lesiones, discapacidad permanente o la muerte. Y para la comunidad o la sociedad que pretende cambiar puede significar angustia y desolación pero también enojo, rechazo y descalificación. Son las acciones realizadas en vida las que producen cambios sociales y las que expresan cabalmente los valores de una persona.

Presentar al suicidio como algo noble, heroico o tan sólo útil a una causa o propósito, no solo es falso, sino que incentiva conductas suicidas por imitación.

Del mismo modo, mostrar el suicidio como conducta típica o asociada a determinados grupos políticos, raciales o religiosos genera estereotipos engañosos. El suicidio es un fenómeno complejo y universal que si bien puede tener circunstancialmente mayor incidencia en determinados grupos nunca es característico de ellos. Este tipo de asociaciones puede generar identificación y nuevamente conductas imitativas. En cuestiones relativas a las representaciones sociales es importante cuidar el uso de las palabras; por ejemplo, si decimos “tuvo éxito en su intento de suicidio” o “logró suicidarse después de muchos intentos” nos estamos refiriendo al suicidio como un éxito o un logro personal y con ello reforzamos la representación del suicidio como un fin válido en sí mismo o en función de un objetivo superior. Es preferible decir “murió a causa de suicidio”, “después de varios intentos finalmente consumó el suicidio” o “su último intento de suicidio le causó la muerte”. Nunca el suicidio debe ser presentado como un logro o un éxito, es más bien una renuncia o una claudicación en medio de una crisis emocional que no permite ver las alternativas disponibles.

No juzgar o culpar a terceros involucrados o no

Todos somos responsables en algún grado de las representaciones sociales que circulan en la comunidad en que vivimos o en la sociedad. También somos responsables en mayor medida del cuidado de nuestros seres queridos, nuestros allegados y especialmente de las personas que tenemos a nuestro cargo o que dependen de nuestro cuidado. Más allá de esta responsabilidad colectiva, recordemos que el suicidio es un fenómeno complejo y multicausal. Es difícil que la acción de una persona por sí sola pueda inducir o empujar a otra persona al suicidio. Del mismo modo, la acción de una persona podría asistir o ayudar a otra a transitar una crisis emocional, pero de ningún modo puede hacerse responsable de las decisiones que esta tome en el futuro. Culpar a una persona o grupo de personas por su acción u omisión del suicidio de un tercero, no solo suele ser injusto, sino peligroso.

El suicidio de un familiar o allegado, especialmente de un hijo/a, madre, padre, pareja o amigo/o íntimo/a es uno de los factores de riesgo de la conducta suicida; por esto se generan los “suicidios en cadena” o “epidemias de suicidios”. Uno de los sentimientos que alimentan este fenómeno es la identificación y el otro, la culpa. Las personas que atraviesan un duelo por la pérdida de un ser querido a causa de suicidio suelen sentir culpa, aun sin motivos aparentes y sin que nadie los acuse, pero este sentimiento puede verse intensificado si se los señala, se los acusa directamente o se los responsabiliza de lo ocurrido por su situación de parentesco o cercanía con un suicida. Cuando un suicidio ya fue consumado, las tareas preventivas deben estar dirigidas a la comunidad, especialmente a los familiares y

allegados de la persona que murió a causa de suicidio. Señalar, responsabilizar o juzgar, nunca ayuda.

Resaltar otros aspectos relacionados con la promoción de la vida y la superación de la adversidad

Como dijimos antes, tratar el tema del suicidio en los medios no es el problema, ya que pueden ser parte de la solución si colaboran activamente en la prevención del suicidio. Una de las formas es tratar el tema del suicidio en forma responsable, siguiendo las indicaciones que dimos antes. Pero la Organización Mundial de la Salud reconoce que la forma más efectiva de prevenir el suicidio, especialmente en jóvenes, no es hablando del suicidio sino promoviendo los aspectos positivos de la vida y la búsqueda de alternativas frente a la adversidad.

Los periodistas no “crean” las noticias, las cuentan; pero sí eligen qué contar, cómo hacerlo y cuáles son los aspectos de la realidad que merecen ser resaltados. Un escritor de ficción, un guionista o director tienen incluso más libertad al respecto. Sabemos también que la buena noticia no “vende” y que un relato sin conflicto carece de interés narrativo. No pedimos eso, pero en todo conflicto se pueden encontrar historias de personas que no se rinden y se enfrentan a la adversidad. Sus ejemplos merecen ser destacados e imitados.

La pluma de un periodista, un escritor o la palabra de un referente social en cualquier ámbito, tienen mucho más poder de lo que tal vez ellos mismos imaginan. En las últimas décadas, los medios adquirieron un papel impensado en la conformación de la sociedad. Lo que cada persona, con algún grado de influencia social vuelca en sus contenidos, afecta la subjetividad de muchísima gente. Las personas con influencia mediática tienen la capacidad y la responsabilidad de hacer de nuestro mundo un mundo mejor.

Elegir lo que leemos, lo que vemos, lo que recomendamos y lo que compartimos

La prevención del suicidio es y debe ser una responsabilidad de todos. Más allá de las pocas restricciones legales que rigen sus profesiones, los periodistas, escritores y directores solo se deben al veredicto del público. La aparición de las redes sociales aumentó el poder de los individuos sobre los medios masivos. Somos nosotros los que elegimos los contenidos y los que recomendamos o compartimos mensajes en las redes. Por eso es importante que el público en general conozca las recomendaciones mencionadas antes. Para elegir cuáles son los contenidos que merecen ser consumidos y compartidos. De esta forma estaremos cuidándonos y cuidando a nuestros semejantes.