

Humane Clinic

Narrativas de suicidio: Sanación a través del conocimiento

Una respuesta significativa para individuos y comunidades.

Versión en español



www.humaneclinic.com.au

NARRATIVAS DE SUICIDIO Sanación a través del conocimiento

Suicidio
Un Entendimiento
Inteligentemente
Contextualizado
Individualmente
Determinado
Experiencia

Autores: Matt Ball, Rory Ritchie.

Apoyo en la edición del documento: Berny Maywald, Bernard Guerin

Reconocimiento de la contribución a las ideas: Stephanie Mitchell

Narrativas de Suicidio inicialmente involucró a un pequeño grupo de trabajo con colaboradores internacionales. Agradecemos a todos los que han contribuido.

Traducción: Claudia Raddatz (Mariposa Trails)

El enfoque de las Narrativas de Suicidio se ha desarrollado en la tierra del pueblo Kurna. Humane Clinic reconoce y respeta la sabiduría y la conexión espiritual de los aborígenes e isleños del Estrecho de Torres con el país. Humane Clinic reconoce a los propietarios y custodios tradicionales de la tierra en la que se ha realizado este trabajo.

Las Narrativas de Suicidio son un marco que puede adaptarse para garantizar la seguridad cultural y espiritual, fomentando el significado y el empoderamiento de cualquier individuo y comunidad.

Las Narrativas de Suicidio y la persona sabia:

Una persona que contempla terminar con su vida es una persona sabia que conoce su historia y puede sanar.

Experimentar la curación de uno mismo cuando se comparte en compañía puede ser una realidad empoderadora para el individuo y toda la comunidad.

INTRODUCCION	4
<u>RESPUESTAS NARRATIVAS AL SUICIDIO</u>	
1. <u>RESPUESTA INMEDIATA – CONEXION EN CRISIS</u>	8
2. <u>RESPUESTA CONTINUA – CONEXION MAS ALLA DE LA CRISIS</u>	10
<u>NARRATIVAS DE SUICIDIO – AMBIENTES DE CONOCIMIENTO</u>	13
<u>OTRAS CONSIDERACIONES</u>	15
<u>RESUMEN DE LAS NARRATIVAS DE SUICIDIO ACRÓNIMO PARA SU USO COMO CONSTRUCCIÓN Y EN GRUPS:</u>	16
<u>COMENTARIO DE RESUMEN</u>	18
<u>REFERENCIAS:</u>	19

INTRODUCCION

Suicidio: compartiendo nuestra realidad humana común hacia el cambio

El viaje de la sanación individual puede ofrecer una curación más amplia dentro de nuestras comunidades interconectadas. Una persona que comparte los conflictos sociales y emocionales subyacentes a su angustia suicida está ofreciendo un mensaje que ilumina el sufrimiento más amplio que existe dentro de nuestra comunidad. Dar testimonio de este mensaje de sufrimiento nos permite comprender mejor los problemas reales que experimentamos como comunidad y tomar medidas significativas para abordar estos problemas de manera mutua en lugar de hacerlo como individuos de forma aislada.

Una persona que actúa como apoyo, ofrece un espacio para que la narrativa fluya como parte de la conexión de humano a humano. El conocimiento se puede alcanzar al presenciar este dolor hacia la sanación y la liberación del empoderamiento mutuo en nuestras comunidades. En este proceso de conexión, la persona que está contemplando terminar con su vida no se considera un "problema", sino que se considera que posee conocimiento y sabiduría. Cuando se comparte y se comprende lo común del sufrimiento, nuestros viajes mutuos hacia la sanación se vuelven más claros.

Las personas en nuestras comunidades están acabando con sus propias vidas a un ritmo alarmante. Los enfoques para la prevención del suicidio se han guiado por la esperanza obsesiva de que los modelos "basados en la evidencia" puedan proporcionar una respuesta significativa a la angustia humana. Las respuestas populares al suicidio a menudo colocan a la "enfermedad mental" o la "persona problemática" en el origen de lo que es una experiencia humana común. Un individuo que contempla poner fin a su propia vida es un desafío. Es comprensible que muchos consideren el suicidio dentro de los marcos del modelo de "enfermedad". Sin embargo, esta no es una construcción válida, ni una distracción útil para ninguna persona o comunidad que esté contemplando o lidiando con el suicidio. Categorizar el suicidio como resultado de una "enfermedad mental" o una "persona problemática" no ha sido una respuesta eficaz.

Es probable que la creación de narrativas de "enfermedad" y la noción de que la persona no suicida puede proporcionar una solución a la persona que sufre a la larga lo debilita. Existe una necesidad evidente de un enfoque alternativo. Podemos entender que una persona suicida está proporcionando una narrativa y un mensaje importantes a su comunidad, lo que representa un conocimiento de los problemas que existen entre y dentro de la comunidad. La persona que sufre, a través de su experiencia de conflicto y heridas sociales y emocionales, es el mensajero de este conocimiento. Este es el espíritu con el que las Narraciones de Suicidio se acercan a la "sanación a través del conocimiento".

Las Narrativas de Suicidio enfatizan la conexión mutua de humano a humano como la forma de descubrir el conocimiento para la sanación. Evitando la evaluación de riesgos y proporcionando

intencionalmente una alternativa, el enfoque abarca tanto la respuesta a la crisis como el apoyo continuo.

Conocimiento en la experiencia

El suicidio es parte de la experiencia humana. Como conjunto interconectado de seres vivos, existe una reciprocidad inherente en nuestros grandes viajes compartidos: si una persona está sufriendo, todos los seres humanos están sufriendo.

En las Narrativas de Suicidio la persona que está contemplando poner fin a su propia vida tiene una rica narrativa de cómo ha llegado a la insufrible realidad del suicidio. Al entender el suicidio como una experiencia determinada individualmente, que tiene sentido en el contexto de la vida de una persona, se puede descubrir un significado que puede conducir a la sanación. En este proceso, la narrativa suicida de una persona puede identificar una formulación alternativa que ubica los orígenes de la experiencia suicida no en la "enfermedad mental" sino en las heridas sociales y emocionales; entornos adversos relacionados con trauma, racismo, inseguridad cultural, crisis espiritual, pobreza, aislamiento, operación negativa del poder o cualquier proceso opresivo que cause angustia continua. Para desarrollar esta comprensión se necesita un nuevo enfoque, uno que vaya más allá de la crisis cuando ésta ya haya pasado.

Las Narrativas de Suicidio buscan comprender la realidad fenomenológica única de una persona y cómo esto ha llevado a la experiencia actual de la vida como insostenible.

La reciprocidad conduce a la sanación

Los imperativos institucionales conducen al apoyo de "soluciones", cambios en los estilos de pensamiento o coerción hacia la visión clínica de la "seguridad". Si bien son bien intencionados, estos procesos equivocados conducen a un repudio o desprecio del yo que se expresa a través del suicidio. Esto conducirá inevitablemente a que una persona se sienta impotente, menos que la totalidad de lo que es y aislada de la conexión humana.

Comprender el significado en el contexto del suicidio y reducir el sufrimiento a través de la conexión mutua de persona a persona ofrece la posibilidad de alejarse de las intervenciones centradas en crisis y conducidas por riesgos. Al alejarnos de la posición de riesgo podemos avanzar hacia una comprensión comunitaria de la sabiduría de los curanderos heridos que sufren, o han sufrido, la crisis existencial de contemplar la posibilidad de acabar con su propia vida.

Cuando compartimos la relación de persona a persona sin metas, es posible un viaje compartido de búsqueda de significado, incluso en el sufrimiento incurable (Frankl, 1985; Travelbee, 1971). Las Narrativas de Suicidio fomentan el surgimiento y el crecimiento mutuos al sentarse profundamente en el espacio sagrado del dolor y el sufrimiento. El proceso de escucha profunda se ha perdido para muchos en los tiempos modernos debido a la posición totalitaria del suicidio como reflejo de una "enfermedad mental", debilidad o alguna forma de experiencia inaceptable.

Las Narrativas de Suicidio invitan a la persona que apoya a igualar la valentía de la persona que contempla terminar con su propia vida. Al hacerlo, la persona de apoyo está expuesta a compartir una humanidad común con la persona que experimenta angustia suicida. Tanto la persona que sufre como quien la apoya pueden experimentar el poder mutuo de la relación hacia un entendimiento más rico y profundo, no solo de la narrativa suicida única, sino del potencial que tiene cualquier persona de encontrarse en una narrativa de suicidio en su propio contexto individual.

La relación de persona a persona (Travelbee, 1971) y la comprensión correcta son principios centrales de las Narrativas de Suicidio hacia "estar con" y no "hacer para" (Mosher, Hendrix y Fort, 2004)..

La comprensión correcta es un estado de aceptación de la realidad de "lo que es", comprensión sin intención de cambiar, sin una meta y con la aceptación de que el momento, según la ley de la naturaleza, cambiará (Sumedho, 2011).

La compartida experiencia humana de dos personas en conexión es poderosa y significativa en el contexto del sufrimiento de las realidades suicidas. Podemos valorar el intercambio de experiencias humanas tan profundas como oportunidades para el crecimiento mutuo.

RESPUESTAS NARRATIVAS AL SUICIDIO

Una respuesta inmediata y continua

Las Narrativas de Suicidio (SN) tienen dos aspectos específicos: (1) conexión durante la crisis y (2) conexión durante el apoyo continuo. Muchos enfoques del suicidio se limitan al período inmediato de crisis. Pueden proporcionar un plan para que la persona lo ponga en práctica durante crisis futuras, pero no facilitan el trabajo a través del viaje continuo y prolongado del suicidio. Este enfoque puede estar empaquetado de manera positiva, pero las prioridades centradas en el riesgo que lo sustentan son explícitas. El enfoque de las Narrativas de Suicidio es significativamente diferente en el sentido de que coloca la conexión de persona a persona como la prioridad, lo que nos permite escuchar la narrativa de una persona y comprender mejor las heridas que han provocado la angustia. Esta conexión de humano a humano puede surgir en un momento de crisis suicida y puede ser una base para la sanación a lo largo del tiempo a través de la experiencia humana compartida. Las Narrativas de Suicidio entienden que una persona que se absorbe en la abrumadora experiencia del suicidio está en un estado Disociacótico.

Teoría Disociacótica - una filosofía subyacente

La teoría disociacótica es un marco explicativo para la aparición y evaporación de estados alterados de la experiencia, incluido el suicidio. Aunque inicialmente se desarrolló en relación con estados extremos a menudo referidos como 'psicosis', disociacótico puede entenderse como la experiencia de animación y dar vida al conflicto con uno mismo, para la supervivencia del yo en relación con la amenaza interpersonal de otro. Disociacótico proporciona un marco para responder a cualquier estado de angustia.

Tradicionalmente hemos entendido la disociación como una respuesta de cierre. Disociacótico sostiene que la disociación también puede tomar la forma de estados activos ocupados. Se puede entender que la persona que experimenta una realidad disociacótica está poniendo inconscientemente el estado de angustia entre ellos y el otro como un proceso de desarrollo y mantenimiento de la relación de la manera más segura posible.

La teoría disociacótica explica que el papel de la persona de apoyo es estar con la experiencia que se expresa, en este caso el suicidio. Al hacerlo, la persona de apoyo puede evitar "ir hacia" la persona en peligro y evitar empujar a la persona hacia una mayor liminalidad. En este proceso, una experiencia compartida coexistente puede evolucionar cuando la valentía de ambas personas que tienen diferentes experiencias sobre el mismo momento proporciona un puente de conexión (Ball & Picot, en Prensa); "Estar con", no hacer algo entre ellos (Mosher & Hendrix, 2004).

Como resultado, la persona con angustia suicida puede experimentar un nivel suficiente de seguridad que facilita la conexión de humano a humano sin la necesidad de colocar el estado disociacótico (suicidio) entre ellos y el otro.

El proceso de la misma experiencia coexistente proporciona un entorno en el que ambas personas experimentan curiosidad y apertura al idioma y al significado de la otra. Pueden surgir la humanidad común compartida y la empresa ética amorosa de la conexión entre humanos (Duhig, 2005).

Para obtener una explicación más completa de la teoría disociacótica, consulte:

<https://www.youtube.com/watch?v=bAli9935VEM&feature=youtu.be>

1. Respuesta Inmediata – Conexión en crisis

Las Narrativas de Suicidio buscan ofrecer RCP (reanimación cardiopulmonar) Emocional (RCPE) y sólo escuchar durante momentos de angustia aguda. Aunque cada uno tiene una perspectiva ligeramente diferente sobre cómo testificar y conectarse, los enfoques comparten muchos elementos en común.

Sólo escuchar está destinado a proporcionar un sentido de Justicia a través del proceso de escuchar. Sin buscar cambiar o alterar, ni resolver el problema o encontrar soluciones, Sólo Escuchar es un enfoque humanista que coloca la presencia y la intención de la reciprocidad como lo central. Una descripción general de Sólo Escuchar y las habilidades empleadas están disponibles en www.justlistening.com.au/learning. Sólo Escuchar es un proceso activo que facilita la creación de significado a través de la Justicia de escuchar a una persona y su historia: `` *Es importante recordar que contar historias y crear significados son capacidades humanas universales* " (Johnstone y Boyle, 2018 et al. 2018, pág.244).

Sólo Escuchar se puede realizar en cualquier lugar y en cualquier momento. Requiere una gran intención por parte del oyente y la persona en angustia; la intención de estar en conexión de humano a humano.

RCP (reanimación cardiopulmonar) **emocional** (RCPE) ha sido desarrollado por la comunidad de experiencias vividas en todo el mundo, a través del Centro Nacional de Empoderamiento (power2u.org) para encontrar la sanación a través de experiencias de conexión ya vividas y siendo vividas, especialmente en momentos de angustia..

RCPE es un enfoque de educación pública que busca provenir primero de los sentimientos, invitando a ofrecer nuestro corazón al otro en un momento de crisis emocional, hacia un flujo de nueva vida cuando dos personas comparten conexión y empoderamiento mutuo. RCPE es un enfoque que apoya a las

personas en crisis suicidas a través del poder de la reciprocidad y la revitalización en conexión. Más información sobre RCPE está disponible en emotional-cpr.org.

Tanto RCPE como Sólo Escuchar son formas humanas de ofrecer justicia y desarrollar la conexión hacia el empoderamiento, al escuchar a una persona en crisis y compartir el momento como seres humanos. Ambos enfoques buscan no arreglar, sino conducir con sentimientos y una escucha profunda.

Tanto RCPE como Sólo Escuchar pueden facilitarse una y otra vez, siempre que una persona busque apoyo. El enfoque de las Narrativas de Suicidio aboga por que una persona se acerque para encontrar conexión y significado tan a menudo como lo necesite. Las Narrativas de Suicidio rechazan cualquier noción de que es negativo o problemático que una persona en crisis en curso busque apoyo tan a menudo como sea necesario para su seguridad. Es común en los servicios de crisis de salud mental patologizar y colocar barreras para la conexión cuando una persona se acerca repetidamente.

Las Narrativas de Suicidio no colocan etiquetas peyorativas a una persona que se encuentra pidiendo conexión en numerosas ocasiones. De hecho, el oyente puede reflexionar que la persona en peligro no ha sido escuchada realmente o tiene más que compartir si la persona regresa para conectarse nuevamente. Por lo tanto, la responsabilidad recae en la persona de apoyo, no en la persona en peligro, de ofrecer conexión, compasión y acción significativa. Al facilitar la justicia a la persona en peligro y su historia, se puede encontrar la reciprocidad y se puede desarrollar una comprensión correcta de las realidades compartidas.

RCPE y Sólo Escuchar no son el dominio de un solo experto o clasificación de profesionales, sino que pueden ser practicados por familiares, amigos, profesionales o cualquier miembro de la comunidad que sea experto en los enfoques. Se recomienda aprender RCPE y Sólo Escuchar para cualquier persona que desee encontrar una conexión significativa.

El valor de la conexión en todas nuestras comunidades es un imperativo en el contexto de una persona que contempla terminar con su propia vida.

2. Respuesta continua – Conexión más allá de la crisis

Narrativas de Suicidio Conversación del Significado del Suicidio (SMC) ayudan a las personas a desarrollar una narrativa significativa que se encuentra detrás, más allá y es central en el viaje de llegar a la experiencia suicida, especialmente cuando se trata de una experiencia continua y repetitiva (como lo es para muchos). El SMC busca desarrollar la comprensión de las experiencias de suicidio en la vida de una persona como significativas e importantes. El SMC ofrece un espacio para explorar las experiencias de suicidio de una persona desde la primera vez que experimentó un sentimiento suicida, hasta el momento actual.

El SMC es una entrevista semiestructurada inspirada en la Entrevista de Maastricht sobre Audición de Voz (Corstens, Escher y Romme, 2008) y la estructura del Marco de Significado de Amenazas de Poder (Johnstone y Boyle, 2018)

El Marco de Significado de Amenazas de Poder (PTMF) ofrece una clara alternativa al paradigma de diagnóstico y está explícitamente relacionado con la comprensión de la narrativa de la experiencia humana.

El PTMF resume e integra una gran cantidad de evidencia sobre el papel del poder en la vida de las personas, los tipos de amenazas que nos plantea el uso indebido del poder y las formas en que hemos aprendido a responder a las amenazas.

El Marco de Significado de Amenaza de Poder se puede utilizar como una forma de ayudar a las personas a crear narrativas o historias más esperanzadoras sobre sus vidas y las dificultades que han enfrentado o que todavía enfrentan, en lugar de verse a sí mismos como culpables, débiles, deficientes o “enfermos mentales”.

Destaca y aclara los vínculos entre factores sociales más amplios como la pobreza, la discriminación y la desigualdad, junto con traumas como el abuso y la violencia, y la angustia emocional resultante o el comportamiento problemático, ya sea confusión, miedo, desesperación o comportamiento difícil o perturbador. También muestra por qué aquellos de nosotros que no tenemos un historial obvio de trauma o adversidad todavía podemos luchar para encontrar un sentido de autoestima, significado e identidad. (<https://www.bps.org.uk/power-threat-meaning-framework>, P2).

Cuando se completa el SMC (Conversación del Significado del Suicidio), se desarrolla un informe. El informe reúne una comprensión de las experiencias de suicidio de la persona, hacia el desarrollo de un constructo o formulación basada en la estructura identificada por Longden et al (2012). Este enfoque de formulación está influenciado por el modelo de Johnstone & Dallos (2014). Un enfoque fuerte de esta perspectiva de formulación es que la formulación sea "tentativa; colaborativa; susceptible de reformulación constante; incorpora factores sistémicos, sociales y / o políticos; y respeta y difiere de los puntos de vista de cliente en su veracidad y conveniencia. La formulación no tiene que ser precisa y correcta, sino que es imperativo el valor o el uso para la persona" (Longden et al, 2012, p. 6).

La formulación de las Narrativas de Suicidio también se basa en los patrones fundamentales identificados en el PTMF. El suicidio puede representar un patrón fundamental de vida y supervivencia en el contexto de la respuesta a una amenaza. Además, podemos desarrollar la formulación en una comprensión contextual del entorno de las personas, en su sentido más amplio.

Una persona que encuentra el empoderamiento a través de narrativas personales bien puede brindar una oportunidad para cambiar las relaciones con los orígenes de la angustia, en lugar de simplemente buscar negar o deshacerse de la experiencia del suicidio. Si está desarrollando un constructo sin completar el SMC, puede ser útil considerar algunas preguntas:

- ¿Con qué se relaciona el suicidio en la vida de una persona?
- ¿Con qué problemas actuales en la vida de la persona está relacionado el suicidio?
- ¿Qué patrones podrían estar presentes en la narrativa del suicidio?
- ¿Cómo sobrevives?
- ¿Cuál es tu narrativa?

Estas preguntas son pautas para desarrollar el significado de la narrativa suicida del individuo y deben desarrollarse en colaboración con la persona que experimenta angustia suicida. Fundamental para el enfoque de las Narrativas de Suicidio es que la construcción debe ser coherente con Sanación a través del Conocimiento: la persona que apoya reconoce que la sabiduría recae en la persona en peligro. La persona que apoya reconoce que su mayor valor es ofrecer reciprocidad en la relación de persona a persona.

Para más consideraciones sobre cómo formular una respuesta a estas preguntas, el acrónimo SUICIDE (SUICIDIO) puede orientar la discusión y formulación de la narrativa, como se analiza más adelante en este documento.

Avanzando desde la Conversación del Significado del Suicidio (SMC)

A través del constructo, se prevé que una persona pueda desarrollar nuevas narrativas del significado profundo de sus patrones y respuestas legítimos en el contexto de la amenaza. Crear una comprensión alternativa en el contexto individualizado del viaje de vida único de la persona puede ser enriquecedor. Esta es una alternativa distinta a los constructos que a menudo se consideran en los modelos centrados en el riesgo que ven a una persona dentro del marco de la "enfermedad". También es un movimiento distinto hacia una conexión y comprensión profundas sobre lo que puede haber llevado al contexto en el que una persona experimenta el suicidio: un conocimiento y una sabiduría innatos que solo el individuo puede articular dentro del contexto de su propia vida.

Puede que sea la primera vez que una persona ha tenido la oportunidad de desarrollar una comprensión profunda de su propia narrativa, especialmente la relacionada con el suicidio; esto puede ser enriquecedor. Además, el proceso de reciprocidad puede brindar una oportunidad increíble para experimentarse a sí mismo dentro de una relación segura e igualitaria, un proceso que brinda una nueva esperanza, una nueva vida y una oportunidad de experimentar la vida a través de una nueva narrativa relacional.

Las Narrativas de Suicidio reúnen el enfoque inmediato y basado en la formulación del SMC hacia entornos adicionales de conexión y apoyo, incluidos los grupos de Narrativas de Suicidio y "Hablando con el Suicidio".

NARRATIVAS DE SUICIDIO – AMBIENTES DE CONOCIMIENTO

Grupos de Narrativas de Suicidio

Los Grupos de Narrativas de Suicidio (SNG) se inspiran en la experiencia vivida liderada por los grupos de Escuchando Voces. Están destinados a ser grupos no estructurados de reciprocidad, aceptación y revitalización en el intercambio de constructos, narrativas y conexión hacia el empoderamiento y la justicia en la vida de las personas.

Basándose en el modelo de transformación de tres fases en los grupos de Escuchando Voces (Hornstein, Robinson Putnam y Branitsky, 2020), los Grupos de Narrativas de Suicidio (SNG) buscan proporcionar un entorno para las fases de descubrimiento, reencuadre y cambio. Los SNG serán informados por Sólo Escuchar, RCPE y el constructo Narrativas de Suicidio. (Suicide: Entendimiento Inteligentemente Contextualizado Individualmente Determinado & Experiencia).

Los grupos están destinados a proporcionar lugares para la investigación y la consideración seguras y esperanzadoras de las narrativas emergentes a través del intercambio. Los grupos pueden ser atendidos por cualquier persona y no deben considerarse el dominio de los profesionales de la salud que enseñan o evalúan a una persona en peligro. Más bien, los grupos son un lugar para reconocer la curación individual y comunitaria que puede ocurrir a través del intercambio valiente y el testimonio de narrativas y significados humanos personales.

Los grupos pueden ser facilitados por cualquier miembro de la comunidad que haya vivido o esté viviendo una experiencia de suicidio y se adapte a las necesidades de la comunidad en la que se ofrecen. Los grupos no están destinados a ser manualizados o estructurados, pero pueden asumir narrativas grupales específicas a medida que evolucionan.

Los participantes y facilitadores del grupo pueden desarrollar ideas y recopilar conocimientos de apoyo sobre las ideas identificadas como de valor potencial por las personas del grupo. Además de compartir el conocimiento dentro del grupo, se puede desarrollar un aprendizaje mutuo de nueva información, ideas y enfoques de apoyo como un proceso continuo de apoyo mutuo. Esto puede brindar apoyo para comprender las narrativas individuales y potenciar el aprendizaje recíproco.

Para la consideración de los grupos, se ofrecerán talleres, enfocados en los grupos que adoptan los principios de las Narrativas de Suicidio. Los Grupos de Narrativas de Suicidio (SNG) son libres de asistir y funcionar en espacios comunitarios. Deben permanecer fuera de las estructuras del neoliberalismo que con demasiada frecuencia colonizan espacios de comunidad y conexión.

Hablando con el suicidio

Hablando con el Suicidio (TwS) utiliza el marco Disociatónico

La experiencia de la animación y de dar vida a estar en desacuerdo con uno mismo para la supervivencia del yo en relación con la amenaza interpersonal del otro (Ball & Picot, en prensa).

El potencial para ayudar a una persona a expresar y describir la fenomenología del suicidio tal como se manifiesta en el cuerpo. Reconociendo el potencial de que el suicidio se experimente somáticamente, Hablando con el Suicidio (TwS) ayuda al individuo a dar una descripción de la experiencia somática antes de comprometerse con la "entidad" en un encuentro curioso y compasivo. Este proceso puede ser valioso para ayudar a una persona a sentirse menos saturada y oprimida.

Hablando con el Suicidio (TwS) ha sido informado por el enfoque Hablando con Voces (TwV) (Corstens et al, 2012) y el marco Disociatónico (Ball, 2018; Ball & Picot, en prensa; Raeburn & Ball, 2020).

Hablando con el Suicidio (TwS) también se basa en el conocimiento del mecanismo de acción de las drogas psicodélicas que crean una mayor disponibilidad de conciencia consciente. Humphrey Osmond la denomina "manifestación mental" de una mayor conciencia (Tanne, 2004). Hablando con el Suicidio (TwS) utiliza la comprensión de las experiencias psicodélicas, pero no incluye el uso de sustancias psicodélicas.

Hablando con el Suicidio (TwS) es un enfoque que busca ayudar a una persona a comprender más profundamente el propósito o significado que se expresa en una experiencia de suicidio.

Si la persona lo desea, el proceso puede evolucionar hasta invitar al "suicidio" a abandonar el cuerpo, momento en el que el proceso de Hablar con el Suicidio (TwS) puede ocurrir de la misma manera que Hablando con Voces (TwV). Este proceso incluye una preparación significativa y compasiva con la persona.

El ritual y el proceso del acercamiento son vitales para apoyar condiciones seguras y enriquecedoras. Hablando con el Suicidio (TwS) puede apoyar una mayor comprensión de cómo una persona ha llegado a la experiencia del suicidio y crear oportunidades para nuevas formas de formular y dar sentido a los orígenes de las experiencias suicidas. Hablando con Voces (TwV) (Corstens, Longden y May, 2012) proporciona una estructura y una teoría de fondo que ha sido adaptada para facilitar Hablando con el Suicidio (TwS). Una extensión principal del enfoque de Hablando con el Suicidio (TwS) es la aplicación del marco Disociatónico para comprender cómo una persona responde a la amenaza en las relaciones humanas y se adapta cuando el entorno de amenaza se reemplaza por seguridad hacia la sanación.

Cabe señalar que para algunas personas, el proceso de identificación y exploración de la presentación somática del suicidio es valioso, pero puede que no sea un proceso preferido para otras.

Se proporcionará más educación y comprensión del enfoque Hablando con el Suicidio (TwS) en los talleres de Narrativas de Suicidio. El impacto del enfoque se ha descrito como empoderador y ha

apoyado a personas para que puedan acceder y trabajar en emociones difíciles y adversidades que antes no estaban disponibles. Este es otro paralelo del proceso psicodélico.

Recomendamos que este enfoque no se facilite sin educación y desarrollo de habilidades de formación.

OTRAS CONSIDERACIONES

1. La prioridad:

Al considerar si ofrecer y facilitar una Conversación estructurada sobre el Significado del Suicidio (SMC), se debe considerar la necesidad de ofrecer RCPE, Sólo Escuchar o cualquier respuesta que la persona identifique en un momento de crisis.

2. El Principio de las Narrativas de Suicidio – Sanación a través del Conocimiento:

El principio de las Narrativas de Suicidio es que la persona es el narrador sabio del viaje existencial, como tal, el enfoque de las Narrativas de Suicidio puede ser una elección para una persona, pero secundario a las propias ideas y elecciones de esa persona. Puede convertirse en parte de su elección en cualquier momento del camino de estar con una persona de apoyo y, de ser así, las Narrativas de Suicidio pueden facilitarse.

3. Elección:

Es probable que la elección genuina, en la toma de decisiones, inicie el proceso de empoderamiento mutuo. La elección genuina rara vez, si es que alguna vez, se le brinda a una persona cuando se acerca al sistema de salud mental en una experiencia de suicidio. La legislación y la cultura del riesgo de los sistemas deterministas de salud mental colocan la elección como una consideración secundaria. El enfoque de las Narrativas de Suicidio es una de las posibles formas en que una persona puede elegir conectarse con una persona de apoyo.

4. Resistiendo las viejas narrativas:

Se invita a la persona de apoyo a emprender con valentía un viaje de reciprocidad. La persona de apoyo puede sentir cierta presión para ajustarse a las viejas narrativas de cómo respondemos actualmente al suicidio. Durante la Conversación del Significado del Suicidio (SMC), invitamos a las personas de apoyo a notar este impulso dentro de sí mismos y, optar por quedarse con la persona con curiosidad y corazón abierto.

La experiencia de identificar la conexión entre humanos como el único factor conocido que se puede observar y sentir, puede entrar en conflicto con viejas historias que la persona de apoyo puede llevar debido al condicionamiento en torno al riesgo.

5. Resistencia de otros:

No hay una sola ocasión en la que el SMC pueda o no pueda facilitarse. Es posible que sea necesario volver intencionalmente a los conceptos básicos de la conexión humana a medida que se facilita el SMC.

Al igual que con otros modelos, como el enfoque Escuchando Voces, aquellos que tienen otras ideas - predominantemente constructos dirigidos por la psiquiatría - pueden buscar definir cuándo y dónde se puede o debe facilitar el enfoque Conversación del Significado del Suicidio (SMC) y las Narrativas de Suicidio. Son ideas legítimas de quien las expresa, pero no se basan en ningún sentido en los valores de las Narrativas de Suicidio.

6. Adoptando la legitimidad de la experiencia humana:

Las Narrativas de Suicidio no buscan negar la legitimidad del suicidio como respuesta a vivir en un contexto de angustia, o cualquier sentido de inseguridad ontológica. Más bien, las Narrativas de Suicidio abarcan lo que hemos aprendido sobre cómo podríamos responder a la adversidad, el trauma y las "mentes desamparadas" (Scanlon & Adlam, 2006) y los corazones desamparados en las sombras del mal uso del poder en nuestras vidas. Puede ser enriquecedor comprender cómo respondemos a estas cosas en relación con la carga de la soledad, el dolor y la desconexión a menudo asociados con la angustia suicida.

RESUMEN DE LAS NARRATIVAS DE SUICIDIO ACRÓNIMO PARA SU USO COMO CONSTRUCTO Y EN GRUPOS DE NARRATIVAS DE SUICIDIO

El acrónimo de las Narrativas de Suicidio puede apoyar y guiar el desarrollo de una formulación o constructo. A las personas también pueden considerar el uso de los patrones generales identificados en el Marco de Significado de Amenazas de Poder (PTMF) al desarrollar y dar sentido a su experiencia de suicidio.

La persona y la persona de apoyo pueden identificar el contenido de una manera diferente, pero podrían considerar las siguientes preguntas para guiar el desarrollo de un constructo.

Un constructo puede considerar ir en la siguiente dirección:

- ¿Con qué se relaciona el suicidio?
- ¿Qué problemas causa esto?
- ¿Qué patrones podrían estar presentes en la narrativa del suicidio?
- ¿Cómo sobrevives?
- ¿Cuál es tu narrativa?

Uso de acrónimo SUICIDE (SUICIDIO)

También puede ser útil utilizar el acrónimo SUICIDE para guiar las discusiones en el apoyo individual y en los Grupos de Narrativas de Suicidio.

Suicidio

Acciones o pensamientos para acabar con la vida propia. Una respuesta a narrativas y entornos entrelazados dentro de la vida de una persona. La experiencia puede considerarse un mensaje de experiencias difíciles, expresadas como contemplación o acción hacia el suicidio, en una vida que se ha vuelto intolerable. La absorción en la experiencia del suicidio se comprende mejor en el marco Disociacótico: una persona que se pone en desacuerdo consigo misma y con el medio ambiente y coloca la experiencia entre ella y el otro para crear seguridad frente a la amenaza.

Un Entendimiento

Desarrollar el entendimiento correcto es un viaje que requiere un testimonio profundo, la comprensión de la fenomenología de una persona que contempla terminar con su propia vida. Entendimiento correcto: un estado de aceptación de la realidad de lo que es, comprensión sin intención de cambiar. Desarrollar el entendimiento construye la reciprocidad.

Inteligentemente

Abrazar la sabiduría inherente de la persona en su mente, cuerpo, espíritu y conexión con la naturaleza. La experiencia del suicidio de una persona puede entenderse como profundamente significativa; a la que se llega por un constructo Disociacótico formulado inteligentemente. La persona sabia ha respondido inteligentemente a sus experiencias de vida desarrollando la necesidad de ser liberado. Esta no es una visión desordenada, sino una a la que se llegó inteligentemente dado el esfuerzo que probablemente la persona haya hecho para superar las dificultades.

Contextualizado

Dar sentido a los momentos cambiantes y al contexto existente es vital para recibir la sabiduría de los posibles mensajes de la vida de una persona. En lugar de buscar eliminar la incomodidad para el alivio a corto plazo, se puede entender que el contexto de la vida de una persona y el entorno más amplio han informado su llegada a una experiencia suicida cuando se acepta como significativa.

Individualmente

Valorar la narrativa legítima, dentro de un significado cultural, espiritual o de otro tipo, y alejarse de la formulación narrativa aculturada negativa de la enfermedad y el lenguaje saturado de problemas. Comprender los impactos negativos y las manifestaciones del poder y los eventos en la vida del individuo, mientras se mantiene la conciencia de las posibles experiencias positivas cuando el "conocimiento" individual se reconoce como la sabiduría principal.

Determinado

Reconocer la narrativa de la persona como legítima en un contexto individual y alejarse de la perspectiva determinista que le quita el poder personal al individuo. Las Narrativas de Suicidio (SN) aceptan la importancia de la narrativa del individuo y del individuo. La determinación de la persona en

peligro de terminar con su vida también puede facilitarse, a través del enfoque de las Narrativas de Suicidio (SN), hacia el surgimiento de una narrativa alternativa igualmente válida.

Experiencia

Abrazar todo lo que la persona es como miembro de una comunidad mayor. La persona puede guiar, compartir y ser testigo y ser envuelto en su realidad existencial de ser. La experiencia de la persona puede convertirse en un regalo y en un principio organizador central para toda la comunidad, al compartir su experiencia profundamente humana, desde un mensaje legítimo de angustia hasta narrativas igualmente legítimas de significado y emancipación del sufrimiento.

COMENTARIO DE RESUMEN

Una persona que encuentra el empoderamiento a través de la reciprocidad y la narrativa personal bien puede brindar una gran oportunidad para cambiar la relación con los orígenes de la angustia.

Contemplar el final de la vida es una expresión legítima y valiosa de una realidad intolerable. La sabiduría de la comprensión, desarrollada a través de la relación de persona a persona, conduce a la sanación a través del conocimiento tanto para el individuo como para la comunidad en general.

Referencias:

- Sumedho, A. (2011). *Four noble truths*. London: Amaravati Buddhist Monastery
- Ball, M., & Picot, S. (in press). Seeing the non-psychosis that we share. *Journal of Humanistic Psychology*.
- Ball, M. (2018). *Narratives not diagnosis: a human to human response*. Presentation at The Centre of Democracy, Adelaide, 10 October.
- British Psychological Society. (n.d.). *Introduction to the PTMF*. Retrieved November 3, 2020 from <https://www.bps.org.uk/power-threat-meaning-framework/introduction-ptmf>
- Corstens, D., Escher, S., & Romme, M. In Moskowitz (ed) (2008) *Psychosis, trauma and dissociation: Emerging perspectives on severe psychopathology*, Wiley & Sons. Pp 319-332.
- Corstens, D., Longden, E., & May, R. (2012). Talking with voices: exploring what is expressed by the voices people hear. *Psychosis*, 4(2), 95-104.
- Duhig, M., (2005). What is Psychotherapy? *Journal of The Society for Existential Analysis*.
- Frankl, V. E. (1985). *Man's search for meaning*. New York: Simon and Schuster.
- Hornstein, G. A., Robinson Putnam, E., & Branitsky, A. (2020). How do hearing voices peer-support groups work? A three-phase model of transformation. *Psychosis*, 1-11.
- Johnstone, L., & Dallos, R. (2014). Introduction to formulation. *Formulation in psychology and psychotherapy: Making sense of people's problems*. East Sussex: Routledge
- Johnstone, L. & Boyle, M. with Cromby, J., Dillon, J., Harper, D., Kinderman, P., Longden, E., Pilgrim, D. & Read, J. (2018). *The Power Threat Meaning Framework: Towards the identification of patterns in emotional distress, unusual experiences and troubled or troubling behaviour, as an alternative to functional psychiatric diagnosis*. Leicester: British Psychological Society.
- Longden, E., Corstens, D., Escher, S., & Romme, M. (2012). Voice hearing in a biographical context: a model for formulating the relationship between voices and life history. *Psychosis*, 4(3), 224-234.
- Mosher, L. R., Hendrix, V., & Fort, D. C. (2004). *Soteria: Through madness to deliverance*. Xlibris Corporation.
- Raeburn, T., & Ball, M. *Psychosis and schizophrenia* In Foster, K., O'Brien, A., Marks, P., Raeburn, T., (2021). *Mental Health in Nursing*, fifth ed. Elsevier, Sydney.
- Scanlon, C., & Adlam, J. (2006). Housing 'unhoused minds': inter-personality disorder in the organisation?. *Housing, care and support*, 9(3), 9-14
- Tanne J. H. (2004). Humphry Osmond. *BMJ : British Medical Journal*, 328(7441), 713.
- Travelbee, J. (1971). *Interpersonal aspects of nursing*. Philadelphia: F. A. Davis Co.