

«Siempre seré un suicida, pero he encontrado mi punto de tranquilidad»

Suicidio. Ignacio Apestegui, vecino de Usurbil, intentó suicidarse en varias ocasiones y trata de romper este «tabú»

PATRICIA RODRÍGUEZ

Fueron cinco intentos. El último fue «exitoso». «Una sobredosis de fármacos y me quedé inconsciente. Me rendido en el baño. Mi intención era ir a la cama y quedarme ahí dormido, pero no llegué. Me llevaron al hospital, estaba en parada. Los médicos me daban por perdido pero me resucitaron y desperté ingresado en un psiquiátrico». Ignacio Apestegui, de 44 años y vecino de Usurbil, explica sereno cómo sobrevivió a su último intento de suicidio hace cinco años al tiempo que agradece poder visibilizar una realidad que aún se considera «tabú» en nuestra sociedad. Lo explicó ayer en la charla organizada por la asociación Aergi, donde contó su experiencia vital.

Hace diez años se asomó al precipicio y cayó en un agujero tenebroso donde para él nada tenía sentido, solo sufrimiento y dolor. Después de rozar la muerte, puso tierra de por medio y se mudó de Canarias, donde trabajaba como mecánico de aviones, a Donostia para empezar prácticas de cocina con Martín Berasategui. El cambio fue radical. «Salí de ese círculo, dejé el alcohol y las drogas, cambié de trabajo y conocí a mi pareja actual».

Ignacio ha encontrado el «equilibrio emocional» que le mantiene «en paz» y asegura que se puede tener una vida «completa», pero afirma que «si has intentado suicidarte no dejas de ser un suicida para toda la vida». No habla de etiquetas, solo deja las cartas sobre la mesa. «Se convierte en una herramienta que tú tienes a tu disposición y cualquier día que estás muy presionado en el trabajo

o discutes con la familia... eso va a estar ahí. Yo sufría emocionalmente, mil veces más que si me hubieran cortado la piel con un cuchillo. Te levantas por la mañana llorando y te acuestas llorando porque no te has muerto. Y te supera».

A la hora de buscar una explicación de lo que ocurrió aquel día necesita retroceder hasta su infancia. Cuenta que siempre fue «un niño viejo. No recuerdo un día que no me doliera el cuerpo. Y ya de mayor, cuando te separas de tu mujer, sufres 'mobbing' y eres adicto, esa depresión tan intensa durante más de diez años y bebiéndome y drogándome hasta caer inconsciente, me llevó a ese punto. Buscaba apagarme». Y lo consiguió.

En ese momento no sintió «miedo» y al despertar, lo primero que pensó fue: «'mierda, ahora se lo tengo que explicar a todo el mundo'. El haber sobrevivido supone un trauma en sí», expresa este hombre que achaca este sentimiento a la escasa visibilidad que existe en torno al suicidio. «Incluso sentirse mal no está naturalizado, la sociedad no permite que te rompas. Tu madre no dice: 'mi hijo está en el psiquiátrico porque se ha intentado suicidar'. El suicidio es un tabú, crees que estás solo y que nadie siente lo que tú», señala Ignacio, que vivió esa sensación durante mucho tiempo y está convencido de que hablar de ello salva vidas. Porque esconderlo o evitarlo es el peor de los antidotos contra este drama. Por ello ha querido dar a conocer su historia y lanzar un mensaje de apoyo a quienes estén pasando por



Ignacio Apestegui posa tras la charla ofrecida ayer. DV

TRAUMA

«La sociedad no permite que te rompas y haber sobrevivido es un trauma porque piensas: 'Ahora lo tengo que explicar'»

esta situación. «Hay asociaciones como Aergi que ayudan a la gente que pasa por esto, porque además hay mucha relación entre adicción y suicidio», señala Ignacio.

En su mensaje, también reclama más profesionales sanitarios expertos en salud mental, ya que considera que «hay déficit de psicólogos y psiquiatras, por-

que esto no lo puedes hablar con una persona del trabajo».

Después de una larga travesía, ha vuelto a una vida relativamente normal. «Es un proceso largo y continuo. No tiene fin porque la depresión a este nivel es crónica y tienes que estar centrado en el día a día trabajando con ella y evitando los sobresaltos. Tienes que buscar tus pautas de vida y encontrar aquello que te da paz para, en el día a día, encontrar tu punto de tranquilidad sabiendo que tienes que cuidarte. Se puede tener una vida completa. Hago las cosas que me gustan, cocinar, pasear con el perro, estar con mi novia... y así neutralizo los sentimientos de dolor».