



En duelo después de un suicidio

Asociación francesa de ayuda en el duelo Deuil après suicide

Traducido y adaptado por Alain Giacchi

Como seres humanos nos cuesta aceptar que somos mortales, y cada vez que la muerte nos golpea, parece como si fuera la primera vez.

Cada duelo es único. No hay jerarquías en el mundo del dolor. Cada uno vive su duelo a su manera.

El proceso dependerá de las relaciones afectivas previas con el difunto, de las circunstancias de la muerte y de la forma de ser del que se queda.

Dependiendo de cada caso, el “trabajo de duelo” que es necesario realizar será más o menos difícil, más o menos largo.

Cuando se trata de un suicidio, se ponen en juego determinadas circunstancias que pueden llevar a la persona en duelo hacia dificultades particulares.

La muerte parece que ha hecho trampa: se ha llevado a alguien a quien todavía no le había llegado la hora. Se trata de una muerte para la cual uno generalmente no se ha podido preparar y en la que el propio fallecido es el autor. El suicidio se vive como una trasgresión de las leyes naturales, una trasgresión estigmatizada desde antiguo por la sociedad, las leyes y las religiones.

La persona en duelo se va a ver inmersa en una situación especialmente agotadora. Agotadora porque no comprende, porque duda incluso que haya podido ser así, porque se rebela contra Dios o contra el destino, contra el hecho mismo del suicidio. Agotadora porque se siente culpable “si lo hubiera sabido, si me hubiera dando cuenta, si... si... si...”. Se puede sentir también asediada en cualquier momento por las imágenes traumáticas de la muerte. Quizás no encuentre tampoco en su entorno la ayuda que hubiera recibido de tratarse de una muerte por accidente o enfermedad.

Me siento aplastada por un inmenso dolor

El suicidio de un ser querido provoca un estado de shock emocional, especialmente si no existía ningún indicio de que pudiera ocurrir. Este estado puede durar horas, días, incluso más tiempo.

“Es como si me hubiera caído el mundo encima, como si el mundo se hubiera parado. Me siento como anestesiada, como si esto no me estuviera pasando a mí” No es posible por el momento asimilar todo el dolor, toda la carga de emociones.

Esta muerte tan repentina, tan dramática, tan violenta sumerge durante un tiempo en un estado de intensa perturbación a todas las personas cercanas al fallecido. El suicidio es vivido como un auténtico seísmo. Pero pasado esos primeros momentos, estas reacciones perfectamente naturales y comprensibles, darán paso al trabajo de duelo, un tiempo largo y doloroso, pero también necesario.

No comprendo lo que ha pasado

Todo suicidio tiene su parte de misterio. Para comprender a la persona que se ha suicidado tendríamos que ser ella. Y ni siquiera en ese caso, ya que ni ella misma sería seguramente consciente de la causa profunda, incluso secreta de su sufrimiento.

Todo lo que podemos decir es que se ha suicidado porque estaba en un estado de sufrimiento tal que la vida se había vuelto intolerable. Para poner fin al sufrimiento, para que éste cesara, no encontró otra solución que quitarse la vida.

Querer comprender más allá, solo sirve para torturarse, es hacerse preguntas que corren el riesgo de no encontrar jamás una respuesta. La crisis suicida puede tener varios significados; obedece a varias causas, es evolutiva y se vive en lo más íntimo de la persona.

Admitir que la persona que se ha suicidado se ha llevado con ella su parte del misterio, y que más que juzgarla, se trata de esforzarse en aceptar que no podremos nunca comprenderlo todo.

Poder mantener hacia ella nuestro aprecio y nuestro amor es superar ya una etapa, y es una señal de que el duelo evoluciona adecuadamente.

Quiero reunirme con él

Si después de la muerte de un ser querido es frecuente sentir deseos de reunirnos con él, en caso de suicidio esto es particularmente cierto.

La persona en duelo está en un estado de gran sufrimiento. El que ha muerto nos ha indicado con su conducta que existe una "puerta de salida" a la angustia. Nos ha mostrado de alguna manera un ejemplo que podemos estar tentados de seguir.

Es frecuente encontrar en uno mismo semejanzas con la persona fallecida; tenemos tendencia a identificarnos con ella: "nos parecemos tanto". Hemos podido estar tan unidos a esa persona, que pensamos que no podremos vivir sin ella. Estos sentimientos suelen ser un terreno abonado para que crezcan en nosotros ideas suicidas.

Estos deseos no tienen nada de excepcional. No tienen que asustarnos. Suele ser habitualmente una fase temporal dentro del camino del duelo que ira cediendo poco a poco con el paso del tiempo.

Después de un suicidio no nos identificamos solamente con aspectos negativos de la persona fallecida, podemos también hacer nuestros ciertos rasgos físicos y/o cualidades morales del que ya no está. Es una de tantas maneras de conservar los recuerdos y prolongar la historia de la familia.

No puedo creerlo "¡No, no es verdad, no, no es posible!"

La primera actitud ante la muerte es el rechazo. Esta es una reacción universal y normal.

¿Podemos aceptar el suicidio? ¿Cómo no vamos a rechazarlo con todas nuestras fuerzas? Hasta muchos años después, en determinados momentos, nos puede resultar todavía difícil de creer: "¿no habrá sido solamente una pesadilla?"

Pero por otro lado, es imposible negar la terrible realidad. La posibilidad del suicidio puede resultar a veces insoportable, y podemos aferrarnos a otras hipótesis, sobretudo cuando las circunstancias de la muerte nos pueden hacer pensar en un accidente o en un homicidio.

En algunas personas, el rechazo de la realidad del suicidio no cede con el tiempo, se agrava y puede llegar a convertirse en un estado de negación permanente. El trabajo de duelo se bloquea y puede aparecer una depresión prolongada y otras complicaciones. El rechazo y la negación hay que respetarlos entendiéndolos como signos de un gran sufrimiento. Normalmente van cediendo con el paso del tiempo.

Siento mucha rabia

El suicidio provoca rabia. Es normal sentirse enfadado, enfadado con el destino “es injusto morir así”, enfado hacia todos aquellos que consideramos de alguna manera responsables, enfado hacia la sociedad, a veces hacia Dios “¿cómo ha podido permitir semejante tragedia?”

La rabia y el enfado pueden dirigirse también hacia el propio fallecido. El suicidio puede vivirse como una traición, como una falta de amor, como una falta de responsabilidad, como una debilidad: “Cómo ha podido hacer esto”.

La rabia es una reacción habitual en el duelo después de un suicidio. Si no nos permitimos vivir hasta el final este sentimiento cuando aparece, corremos el riesgo de que surja de nuevo más adelante complicando el duelo.

La rabia suele aparecer mezclada con otros sentimientos como la pena, el amor, el apego. Por eso la persona en duelo suele buscar la manera de reprimirla, de tajarla, al considerarla “inadecuada”, cuando en realidad es una emoción normal y en absoluto reprochable.

Tengo miedo

El suicidio, aunque haya habido señales previas de alerta, es vivido por los allegados como una verdadera hecatombe: “Me siento totalmente abrumado, descorazonado por lo que ha pasado”

Cuando un adolescente se suicida, sus padres temen por sus hermanos, como si el suicidio fuera de alguna manera contagioso. El miedo a que pase otra desgracia es frecuente: ¡estamos viviendo un drama y podría ocurrirnos otro!

Los hijos que han perdido a sus padres por suicidio tienen a veces miedo de llegar a hacer lo mismo que ellos cuando tengan su misma edad.

Cualquier duelo importante y especialmente después de un suicidio, puede menoscabar nuestra confianza en la vida y en el futuro: ¡ahora puede pasar cualquier cosa!

Con cada dificultad que aparece, la persona en duelo suele tender a esperar lo peor. Con el paso del tiempo este miedo a vivir se va atenuando.

Siento vergüenza

Aunque casi todas las religiones reprueban el hecho del suicidio, ya no condenan como antes a la persona que se suicida. En otro tiempo, quitarse la vida era considerado una trasgresión de las leyes sociales y religiosas.

Desde los orígenes de la humanidad el suicidio ha sido considerado como una mala muerte, creándose distintos rituales de purificación para el grupo social.

En la Iglesia Católica, los funerales para personas que se habían suicidado están admitidos desde 1963. La justicia tampoco fue mucho más indulgente, hasta la revolución francesa se acostumbraba a infringir al cuerpo del suicidado una especie de segunda muerte. Aunque hoy en día estas costumbres han cambiado, las actitudes que había detrás han dejado su huella.

Todo esto muestra que existe un halo de vergüenza que rodea al hecho del suicidio. Esto puede contribuir a que la familia, en un entorno muy conmocionado por esta muerte, no encuentre todo el apoyo que hubiera podido necesitar. Esto solo puede contribuir a hacer el duelo más difícil si cabe.

Afortunadamente nuestra manera de pensar va evolucionando, cada vez se habla más de lo que hasta hace poco no era más que un tabú, y la manera como nuestra sociedad mira el suicidio se va liberando poco a poco de los lastres del pasado.

Si hubiera...

“Me siento culpable de no haberme dado cuenta, de no haber sido capaz de percibir alguna señal de alarma, de no haber estado presente en el momento oportuno...”

Los sentimientos de culpabilidad suelen ocupar una gran parte de las vivencias de cualquier persona en duelo. Son más intensas cuando se trata de una muerte por suicidio, y todavía más intensas si cabe cuando se trata de una persona joven.

Es frecuente dejar de lado todos los buenos recuerdos, así como todo lo que hemos hecho de bueno y positivo por esa persona.

Es perfectamente natural que no se nos pase por la cabeza la posibilidad del suicidio cuando una persona cercana está pasando por un mal momento, y menos todavía si no lo menciona para nada.

Solo a posteriori podremos encontrar sentido o explicación a palabras y comportamientos de la persona fallecida, que de ninguna manera hubieran podido ser interpretados de la misma manera en aquel momento.

Ha dejado de sufrir

A menudo el suicidio ocurre después de un tiempo, a veces muy largo y agotador, de dificultades de todo tipo, tanto para la persona que se suicida como para su familia y allegados. Otras veces el suicidio ocurre de manera brutal e imprevista, haciendo el duelo especialmente difícil.

Las dificultades previas pueden ser muy variadas, pero en general suelen ser consecuencia de una enfermedad, frecuentemente una depresión.

El suicidio de una persona depresiva, a menudo después de varias tentativas más o menos graves, es una experiencia muy dolorosa y desgarradora, pero que suele acompañarse también de un sentimiento de al menos ahora ya no sufre más, que ya ha descansado.

Todos los que han vivido y sufrido con él y por él tanto dolor, experimentan también un sentimiento de alivio con la muerte. Es un sentimiento generalmente difícil de aceptar en su propio corazón, y especialmente difícil de expresar delante de otros. Este sentimiento de alivio puede aumentar también la culpabilidad.

Es normal sentir alivio después de cualquier experiencia difícil. Eso no significa un menosprecio a la persona fallecida, simplemente deja constancia de que lo vivido ha sido especialmente duro.

Cuánto sufro

“Este sufrimiento es tan intenso, tan profundo. Sufre mi cuerpo, mi corazón, mi alma, todo mi ser sufre. Es natural que me duela, le quería tanto” “Me siento vacía, agotada, todo se me hace un mundo; cualquier cosa me exige un esfuerzo para en que no tengo fuerzas. No tengo apetito, no consigo dormir bien...”

Este dolor tan intenso, aunque es normal, resulta muy duro de llevar en el día a día. Este cansancio y esta sensación de agotamiento se suman al propio sufrimiento por el dolor de la pérdida y constituyen lo que se llaman síntomas depresivos del duelo. En todo duelo importante hay que atravesar por esta fase depresiva. Esta suele ser más intensa y prolongada después de una muerte por suicidio.

“Físicamente me encuentro cada día peor y no encuentro sentido a mi vida”. En esta situación no es raro descuidar la propia salud, enfermarse con más facilidad, incluso tener ideas negras.

Guardarse todo para uno no es la mejor solución en estos momentos. Desahógate, llora, grita ... Deja que las emociones salgan, no las pares, que digan lo que tiene que decir, déjalas salir hasta que te vaya pudiendo el cansancio, descansa entonces.

Al luchar contra el sufrimiento solo consigues aumentarlo y prolongarlo. Es mejor no resistirse al dolor, abandonarse a él.

Después de una muerte por suicidio suele ser necesario algún tipo de ayuda para poder superar esta fase de depresión.

Algún soporte profesional puede ser de gran ayuda, incluso si existe un buen apoyo de la familia, amigos, etc. En algunos casos también puede valorarse como necesario la ayuda de medicamentos.

Nadie puede comprenderme

Después del suicidio de un ser querido un doloroso sentimiento de soledad se puede ir apoderando poco a poco de nosotros. Los más cercanos tienen tendencia a replegarse sobre ellos mismos y a vivir la enorme pena que sienten en familia, desligándose sin darse cuenta de la vida social que llevaban hasta entonces.

Otros familiares, los amigos, los vecinos no saben muy bien qué hacer, qué decir.

Sin embargo suele ser reconfortante encontrar personas que te demuestran su preocupación y su deseo de ayudarte sin ni siquiera habérselo pedido. Hasta parece que esas ocasiones todo sea más fácil.

La mayoría de las veces las personas quieren ayudar pero no saben cómo. No se atreven, tienen miedo de herirte, y terminan muchas veces por no hacer ni decir nada.

Es bueno que aprendamos a pedir ayuda. *“Mi familia y mis amigos no se negarían a ayudarme si les necesito”*

Aceptar una invitación para salir y distraerse suele resultar difícil, especialmente al principio: pasar un rato agradable puede vivirse como una traición hacia la persona muerta. Pero estos encuentros nos suelen hacer bien: *“en algunos momentos tengo necesidad de dejarme cuidar, de rodearme de afecto”*

El suicidio es una forma de violencia

El suicidio es una violencia extrema. La persona que se suicida ejerce sobre si misma una violencia que destruye su cuerpo, maltratando su imagen, su identidad. Inconscientemente ejerce también violencia en las personas que ama, infringiéndoles una herida profunda e imborrable.

Tenemos que vivir con esta violencia que parece se haya quedado grabada en nosotros. Si hemos encontrado el cuerpo, y especialmente si este estaba lesionado o desfigurado, nos pueden asaltar imágenes traumáticas. Estas imágenes pueden aparecer también aunque solamente nos hayan relatado lo sucedido.

Estas imágenes, que pueden aparecer igualmente en los sueños, constituyen a veces un obstáculo en la evolución del duelo. Cada vez que pensamos en la persona que se ha suicidado estas imágenes irrumpen en nuestro pensamiento y en nuestro corazón. Solamente con el paso del tiempo, y si hemos podido hablar de ello, otros pensamientos y recuerdos más felices irán sustituyendo a éstos.

Es necesario llegar a poner palabras a estas imágenes traumáticas y si es posible expresarlas a una persona de confianza para poder avanzar adecuadamente por el camino del duelo.

¿Para qué una investigación si todos sabemos que se ha suicidado?

En este tipo de muertes el juez suele ordenar una investigación. Esto podemos vivirlo como un dolor añadido.

Esta investigación permite saber con certeza las causas de la muerte, precisar las circunstancias que la rodearon y eliminar otras posibles hipótesis.

En las semanas siguientes pueden surgir muchas preguntas, a veces incluso de manera obsesiva. Le damos vueltas a lo que pasó justo antes de la muerte y nos pueden asaltar las dudas. El resultado de la propia investigación suele disiparlas.

La presencia de la policía no es indicativa de ninguna sospecha, su labor es simplemente reunir las pruebas materiales y los testimonios que permitan conocer mejor las circunstancias personales y administrativas relacionadas con el suicidio.

El cuerpo de su ser querido tiene que ser trasladado a un servicio de medicina forense para que se le realice un examen o una autopsia. El cualquiera de los dos casos se trata de un examen médico donde prima siempre el máximo respeto al cuerpo de la persona fallecida. Estos exámenes son también necesarios para confirmar las causas de la muerte y permiten asimismo apreciar la existencia de posibles enfermedades.

Pasadas unas semanas después del deceso el médico forense podrá gracias a las pruebas realizadas responder a todas sus preguntas.

Dónde encontrar ayuda

Frecuentemente el suicidio esta rodeado de un halo de silencio. No sientes ganas de hablar de ello y percibes que las demás tampoco quieren que se les hable sobre lo sucedido. Y sin embargo hablar te sirve de desahogo. ¿Con quién hablar, pues?

La actitud más natural sería hablar primero con la propia familia, con aquellos que sentimos más cercanos. A veces esto no es posible, bien porque existen tensiones o conflictos anteriores, o bien porque cada uno busca de alguna manera con su silencio proteger a los demás.

Podemos hablar entonces con un amigo de confianza, alguien que pensemos que pueda escucharnos con interés y delicadeza, sin juzgarnos ni a nosotros por lo que decimos y sentimos, ni tampoco a la persona fallecida.

Podemos también hablar con un médico de confianza. El nos escuchará y podrá orientarnos, si es necesario, hacia algún especialista. También podemos hablar con un sacerdote o acompañante espiritual.

Existen también **asociaciones** que se dedican a escuchar, acoger y acompañar a personas que sufren la pérdida de un ser querido. Están formadas por profesionales y

voluntarios especialmente preparados para escucharnos y orientarnos en el proceso de duelo.

No lo olvidaré nunca... la vida continua

En otro tiempo, el duelo y el luto venían en gran parte determinado por convencionalismos sociales. Hoy en día, las costumbres y los rituales en torno a la muerte están desapareciendo dificultando la vivencia del duelo. Esto hace que muchas familias tengan que encontrar su propio camino. Dejemos pues tiempo al tiempo.

La duración del trabajo interior del duelo es variable. El duelo después de un suicidio puede durar años.

Sus particularidades multiplican los obstáculos que podemos encontrarnos. Podemos sufrir todavía bastante durante el segundo y tercer año, incluso más tarde, y esto no tiene nada anormal. No sería una razón suficiente para considerarlo como un duelo patológico, se trataría simplemente de un duelo más difícil.

Progresivamente la carga afectiva va disminuyendo; no olvidamos lo que ha ocurrido pero el tiempo va haciendo su papel. El dolor se va calmando. Ocurre lo mismo que con una herida, ésta cicatriza muy lentamente. Pero la cicatriz también queda, y nos puede molestar de vez en cuando. Así se explica porque a veces nos duele, especialmente en aniversarios y celebraciones, o simplemente cuando miramos una foto o una prenda de vestir. Pero ahora, cuando evocamos a nuestro ser querido, el dolor es más suave, es más como una nostalgia honda.

Y se va haciendo posible volvernos de nuevo hacia la vida, iniciar poco a poco nuevas relaciones, nuevos apegos. Amar otra vez la vida no quiere decir olvidar al otro. Conjugando los recuerdos con las realidades del momento, el presente y el futuro se enriquecen con la evocación del pasado.

Carta a un ser querido después de un suicidio

"Te escribimos para decirte cuánto te echamos en falta y cómo ha cambiado la vida desde que nos has dejado. Aún no nos hemos repuesto de lo sucedido, y nos duele que no nos dijeras adiós.

A veces nos sentimos resentidos contigo por el inmenso dolor que nos has causado. A veces nos sentimos enojados con nosotros mismos por no haber sabido prevenir la tragedia.

Lamentablemente no hemos podido escoger en tu lugar, porque, si esto hubiera sido posible, tú estarías aún entre nosotros.

Pensamos siempre en ti, aun cuando los recuerdos nos entristecen.

Sin embargo no hemos renunciado a vivir y a tener esperanza, a pesar de la amargura.

Tal vez nos habrás visto un poco más sonrientes: nuestro deseo es que tu hayas encontrado la paz que buscabas.

En nuestra plegaria pedimos poder abrazarte de nuevo al final de nuestros días.

Con todo nuestro cariño:

Tu familia".

(Tomado de Arnaldo Pangrazzi)