

DUELO POR SUICIDIO



LOS SUPERVIVIENTES

El suicidio es una tragedia que arrasa como un tsunami con la vida de los que quedan y produce un duelo muy traumatizante. Es tal la intensidad de este duelo que el riesgo más grave en los/as dolientes es el riesgo de que a su vez puedan suicidarse.

El proceso de duelo que experimentan es de gran complejidad, el 78% de ellos derivan en duelos complicados, y van a aparecer unos mecanismos psicológicos acompañados de unas vivencias emocionales que se salen de lo comúnmente conocido.



Por tanto, es un tremendo error querer comparar el duelo por suicidio con otros duelos. Esto ocurre demasiadas veces y aumenta mucho el dolor y la dificultad del propio duelo.

El duelo por suicidio está caracterizado **por la gravedad de los procesos** (psicológicos, físicos, emocionales) que se desencadenan y por un elemento altamente re-traumatizante: **el tabú y el estigma social** que recae en las familias y personas que quedan afectadas.

¿Por qué se les llama supervivientes?

Este término fue utilizado por la Asociación Americana de Psiquiatría tras evidenciar que en este duelo las personas afectadas vivían unas intensidades de sufrimiento sólo experimentadas por personas con alto nivel de vivencias traumáticas, como son los supervivientes de campo de concentración.

Sin embargo, el entorno no suele ser consciente de este nivel de sufrimiento porque no tienen referencias para comprenderlo y el lenguaje se queda corto para poder mostrarlo, lo que genera un distanciamiento emocional con graves efectos para los dolientes.

¿Cuántas personas quedan afectadas por un suicidio?

Los últimos estudios han llegado a identificar hasta 135 personas en distinto grado de afectación: ámbito familiar, amigos, conocidos sin olvidar al **sector de profesionales que han tenido trato con la persona fallecida (sanitarios, educativos, etc.)**. También hay personas seriamente afectadas que no han tenido una relación emocional estrecha previa, o incluso que la han tenido muy ligera.

¿Es aconsejable acudir a un profesional para llevar bien un duelo por suicidio?



Todo duelo en principio es un proceso de adaptación a la ausencia del ser querido. Es doloroso, pero es consustancial a la vida, a la naturaleza humana y al impulso de supervivencia. Por tanto, es natural, no es un trastorno.

Sin embargo, el duelo por suicidio tiene un alto riesgo de derivar en trastorno por duelo complejo persistente y complicado. Relacionado con el trauma y el estrés, por ello es aconsejable que reciban apoyo profesional para su mejor evolución. Se estima que las personas cercanas al fallecido presentan el doble de riesgo de desarrollar depresión y ansiedad y cuatro veces más riesgo de trastorno de estrés postraumático que la población general.

¿Cuánto tiempo es lo normal que dure este duelo?

En general, el periodo que se atribuye a los duelos para su elaboración e integración en la vida personal de una forma satisfactoria ronda entre los 2 y 4 años. Pero el duelo por suicidio se sale de esta referencia: es sensiblemente superior. Es muy importante remarcar que si una persona sigue sin estar bien pasados 3-4 años **no significa en absoluto** que lo esté haciendo mal, que no pone lo suficiente de su parte, que “se regodea en el dolor” como se le transmite demasiado frecuentemente, sino que al ser un proceso complejo es muy natural que se alargue en el tiempo. De hecho, puede ocurrir que empeore conforme va pasando el tiempo.

¿Qué es y en qué afecta el tabú y el estigma social en el duelo por suicidio?

Los estudios evidencian que las personas en duelo por suicidio son las que menos apoyo social reciben. El tabú significa “prohibido hablar de...”. Y el estigma es el señalamiento social hacia personas por algún aspecto de su vida. Esto ocurre en el tema del suicidio, incluyendo a quienes están en su duelo.

Producto de la ignorancia que conlleva el tabú y el estigma, incluye la concepción social de que el suicidio no puede ocurrir en familias normales ni en gente normal, cuando la realidad nos muestra una y otra vez que es todo lo contrario.

Es demasiado habitual que, ante la inconsciencia de estar perpetuando un tabú y estigma heredado de siglos pasados, ante la inseguridad de no saber cómo actuar y ante el desconocimiento de lo que implica el hecho de que este duelo sea traumático, se imponga un silencio contundente a los afectados pasados unos días o meses y se ejerza sobre ellos una presión directa o indirecta para que vuelva a hacer una vida “normal” cuanto antes.

Esto hace que se dificulte y agrave aún más el proceso de duelo y, en muchos casos, se produce un nuevo trauma añadido denominado *trauma acumulativo*, que puede llegar a desarrollarse con la misma intensidad e incluso superar al trauma original.

¿Cuál es la gravedad de los procesos del duelo por suicidio, qué consecuencias puede acarrear?

Las consecuencias que acarrea un suicidio en el entorno son de una profunda desestabilización además de un cuestionamiento angustioso, interno y externo, de lo que ha podido suceder y de su papel en lo ocurrido. Esto repercute en todas las áreas de las personas afectadas a unos niveles muy profundos, manifestándose en diferentes formas y niveles de intensidad.

La persona en duelo por suicidio se encuentra con unas vivencias que aparecen y le dominan, que asustan por su intensidad, y que le desbordan, descubriendo que es incapaz de manejarlas. La ansiedad, el miedo, la angustia, la impotencia, la ruptura psíquica del yo, la falta de sentido de identidad fuera de su papel como doliente, alcanzan cotas desconocidas y a su vez retroalimentan una continua agudización en su intensidad.

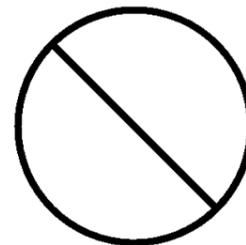


Puede darse una crisis del sistema familiar con alto riesgo de distanciamiento entre sus miembros hasta la ruptura; con dinámicas que varían desde la comunicación hasta la prohibición de hablar de lo ocurrido, con riesgo de sobrecarga en algún miembro o de ignorar a otros, **esto es muy frecuente que ocurra con los niños por sobreprotección.**

Cambio del sistema de relaciones sociales: la persona está incapacitada para retomar su dinámica social previa al suceso, y requiere de tiempo, aceptación de su proceso y apoyo social a lo largo del mismo.

Los riesgos más graves son:

- **Ideación de suicidio, riesgo de suicidio** (más aún en jóvenes)
- Riesgo de desarrollar trastornos psiquiátricos en comorbilidad: trastorno por duelo complejo persistente; trastorno por duelo complicado, trastorno de estrés postraumático, trastorno depresivo, trastorno de ansiedad.
- Riesgo de dependencia a medicación
- Riesgo de adicciones
- Riesgo de pérdida de capacidad de trabajo, de rendimiento académico y otros
- Pérdida del sistema familiar, social, laboral.



¿Es aconsejable ir a grupos de duelo por suicidio?

El suicidio es un suceso traumático que genera un shock de gran calado y ruptura psíquica en los supervivientes. Una herramienta necesaria para recomponerse es el compartirlo, hablar de lo ocurrido, de cómo lo están viviendo. Si el entorno lo evita, no lo permite o no favorece ese diálogo fluido y mantenido en el tiempo, no sólo en los primeros meses, existe un riesgo añadido de retraumatización.

Por otra parte, el encuentro y la comunicación con otras personas a las que les ha pasado lo mismo, aportan un elemento único, que sólo lo dan otros supervivientes y que produce un efecto muy sanador en el proceso del duelo, de mucho entendimiento y apoyo.

Por esto, se aconseja la creación y apoyo de grupos de duelo por suicidio, si bien, no todas las personas quieren acudir ni se sienten cómodas participando en ellos.

¿Por qué le dan y le dan vueltas a lo que ha ocurrido, a lo que podían haber hecho, a lo que debió de sufrir para quitarse la vida...?

Esta dinámica es inevitable y constituye una característica del duelo por suicidio. Es involuntaria, inherente al trauma, complicada de manejar y necesaria para que pueda integrar el suceso en su vida. Pero para la persona que lo vive es muy angustiante y desestabilizador.

Esto mismo ocurre con la culpa que suele aparecer en todos los duelos, pero aquí emerge con una intensidad racional, mayor, traumática, sumativa y de forma visceral. No es una culpa cognitiva ni racional.

Este mecanismo es origen de muchos e intensos conflictos porque el entorno y algunos profesionales lo cataloga como voluntario y, por tanto, cree que sólo depende de que la persona decida dejar de darle vueltas y vueltas a lo ocurrido.

¿Les digo a los niños lo que ha pasado? ¿Puedo traumatizarlos?

A los adultos nos preocupa mucho añadir dolor en la vida de los niños, y queremos evitarlo para que no sufran. Pero enseñarles que el sufrimiento no existe o esconderlo les promueve su futura indefensión ante otras situaciones de dolor que inevitablemente experimentarán.

Por contra, manifestar dolor sin desbordamiento, pena, tristeza, les enseña la naturalidad de expresar los sentimientos. Esto les ayuda y les educa en reconocer lo que sienten y les enseña a expresar, lo que en su futuro supondrá una fortaleza ante los avatares vitales. Los niños aprenden de lo que ven y viven en casa, no de lo que se les dice.

La información acerca de lo que ha pasado debe dársele alguien de su entorno cercano, padre/madre/ o cuidadores principales. Es importante no mentir, emplear un lenguaje y contenido adecuado a su edad, no entrar en detalles y no eludir respuestas. Tener presente que también pueden enterarse por fuera, antes o después, y eso es más perjudicial porque rompe la confianza en el adulto.

Cuando no se aclara bien la situación con el/la menor, puede desarrollar pensamientos mágicos dañinos, como el creer que esta muerte es por su causa, porque en algún momento se portó mal o se enfadó, porque le riñó... lo que puede convertirse en un foco de desestabilización emocional importante.

Información más detallada en los siguientes documentos:

<https://www.fundacionmlc.org/explicar-suicidio-ninos/>

[\(https://www.almaserra.com/l/el-sindrome-del-delfin-o-como-explicar-el-suicidio-a-ninos/](https://www.almaserra.com/l/el-sindrome-del-delfin-o-como-explicar-el-suicidio-a-ninos/)