

¿QUÉ SE LES DICE A UNOS PADRES CUYO HIJO SE HA SUICIDADO?

(Entrevista al Padre Arnaldo Pangrazzi)

NO JUZGAR, SÓLO ACOMPAÑAR

Puede ser un amigo, un hijo... alguien cerca de ti decide quitarse la vida, por la razón que sea. Es una experiencia terrible. Uno se siente culpable: ¿cómo pudo llegar a hacer esto?, ¿yo podía haberlo evitado?, ¿mi cariño no era suficiente para ayudarlo a vivir? ¿Dios no podía haberlo evitado?

El Centro de Escucha San Camilo, que lleva la congregación de religiosos camilos, ha prestado atención psicológica ya a más de 36 personas por la pérdida por suicidio de un ser querido. Aleteia ha querido hablar con Marisa Magaña Loarte, directora de este Centro de Escucha para intentar entender estas muertes y saber cómo actuar ante ellas.

“Al final sí hay un porqué, pero no suele ser el que se busca”, explica Marisa Magaña.

¿Qué respuesta hay ante este sufrimiento? No se puede minimizar. No se debe juzgar. Sólo cabe acompañar.

Aleteia: La mente humana no está preparada para vivir un suicidio entre sus seres queridos. ¿Qué es lo primero que se puede hacer? ¿Cómo ayudar en esos casos?

Efectivamente, aunque se sepa que un ser querido tiene riesgo de suicidio, cuando se convierte en una realidad, los sobrevivientes (así se designa a los familiares de una persona que muere por suicidio) entran en un estado de sufrimiento profundo. No hemos de olvidar que en el suicidio se unen dos duelos, uno por la propia muerte en sí y otro por la forma de morir.

Siempre que se pueda, en primer término es importante entender, como ayudantes, que **es un error intentar “amortiguar” su dolor con frases típicas de consuelo o reprimiendo la expresión de su sufrimiento.** Facilitar que “saquen”, “que drenen” lo que están sintiendo por el hecho tan doloroso que ha ocurrido, no desdramatizarlo, no quitarle dureza, ni un ápice. “Amortiguar” el dolor sólo transmitiría incompreensión, lo que ha ocurrido es emocionalmente muy duro y así ha de ser acompañado.

Acoger sin entrar en argumentos ni explicaciones; el doliente “no está” para escuchar razonamientos. Sí necesita, sin embargo, ser acogido y validado en su rabia, vergüenza, culpa, etc., sea lo que sea lo que esté sintiendo, es válido porque es suyo, **no hay otra opción de acogida que la acogida total.**

Son muchas las preguntas que uno se hace ante la muerte. Cuando esta sucede por un suicidio, uno multiplica los porqués... ¿Hay respuesta al porqué tras un suicidio? ¿Merece la pena darle vueltas a esa pregunta?

Es verdad, el “porqué” en el ser humano siempre está unido a aquello que le hace sufrir y es inevitable, por eso suele ir de la mano de la muerte de un ser querido.

Ante una muerte por suicidio, los porqués, junto con el sentimiento de culpa, son las dos grandes complicaciones para elaborar el duelo, porque existe el riesgo de “quedarse enganchado” y entrar en una especie de loop que no te deja avanzar en esa reconstrucción de significados que es el proceso de duelo.

La persona que se “engancha” emocionalmente al porqué del suicidio, está manifestando que no asimila lo ocurrido, que es tan horrible, que no puede ser verdad, que se niega a que sea verdad.

El porqué busca exculparse como padre, madre, pareja, etc., el sobreviviente quiere tener certeza de que él no pudo hacer nada por evitarlo, que es una buena madre, padre.

A veces ese porqué busca todo lo contrario, busca encontrar la causa concreta para así fantasear con la idea de que se pudo evitar. Es una forma de control, de no sentirse tan vulnerable ante la muerte.

Como se ve, un porqué puede esconder muchos sentimientos, funciona como “distractor emocional” para no caer en la tristeza profunda que trae la asimilación de la muerte y, sin embargo, es adonde hay que conducirlos porque es la única manera de ir reconstruyendo, sanando.

Ante este tipo de preguntas mi propuesta a los escuchas (así se llaman los voluntarios del Centro de Escucha) va incondicionalmente por la acogida del sentimiento de trasfondo como algo legítimo para después empezar a “desarmar” el porqué, pero eso ya es otro tema.

Al final sí hay un porqué pero no suele ser el que se busca, en la mayoría de los casos es porque el fallecido quiso que así fuera, decidió dejar fuera a los familiares, por protección, por la propia confusión de la enfermedad, etc. El hecho es que así lo quiso, es duro de asumir.

¿Los problemas y las crisis económicas como la actual multiplican los suicidios?

Si dijera que sí estaría haciendo una interpretación errónea de una realidad. **Los problemas y las crisis económicas lo que sí hacen es “sacar a la luz lo que hay dentro”.** No todas las personas somos susceptibles de suicidarnos, el riesgo de hacerlo o no va a depender en gran medida de nuestra estructura de personalidad, de la capacidad de afrontamiento de situaciones críticas, dramáticas.

Ante una misma realidad cada persona reacciona de manera diferente en función de las estrategias de afrontamiento que tiene; por dramáticas que se perciban las situaciones, hay personas que nunca llegarán a suicidarse, otras por el contrario se sienten sobrepasadas. Para éstas, cada día de vida así sentida es puro sufrimiento y valoran el suicidio como única vía posible ante tanto dolor, como una liberación.

Otra de las grandes preguntas es: ¿puede haberlo evitado? ¿Se puede prever o prevenir un suicidio?

Efectivamente, como comentaba anteriormente es uno de los grandes interrogantes de los sobrevivientes. La tendencia de estos es a pensar que sí, de ahí su sentimiento de culpa; sin embargo, la experiencia nos dice que en la mayoría de los casos es enormemente difícil evitarlo, en muchos ocasiones porque es el propio protagonista del suicidio el que quiere que sea así.

A lo largo de estos 16 años de atención en el Centro de Escucha San Camilo son muchas las personas que solicitan ayuda por tener ideaciones suicidas o con intentos fallidos de suicidio. La gran mayoría de ellas padece algún tipo de trastorno: psicótico, depresivo, de alimentación, de la personalidad, etc. Es cierto que muchos de ellos están medicados y sus familiares en alerta permanente. Los familiares podrán evitarlo hoy, mañana, pasado, pero el riesgo es continuo, sigue ahí un día tras otro. Hemos atendido casos en los que incluso una mujer dormía atada de la muñeca a su hija, con trastorno límite de personalidad; un día volviendo de una consulta médica, la joven dio un gran empujón a la madre y se lanzó a la carretera cuando pasaba un autobús. Hay muchos casos con características similares.

Por eso yo les suelo decir a los supervivientes cuyos familiares estaban enfermos y se han suicidado, que no eran ellos, no era su hijo, su esposa...fue la enfermedad. **El deseo de muerte es un síntoma de muchas enfermedades y no es justo ni para el doliente ni para el fallecido ser juzgado por el acto cometido,** consecuencia de su trastorno.

Cuando no hay enfermedad aparente es algo más complicado, porque a los familiares les cuesta “digerir” que alguien que se supone que les quería haya hecho algo que les provocó tanto daño. Como comenté anteriormente, él decidió que los demás quedasen fuera, para lo que crea barreras infranqueables. Prácticamente hay que tener dotes adivinatorias para intuirlo.

Con respecto al cariño, cuando les preguntamos a las personas que han tenido intentos fallidos de suicidio la respuesta suele ser muy similar: “Llorarían cuatro días, pero luego estarían mucho mejor sin mí. No soy más que un estorbo, un lastre, a la larga les haría un favor por no tener que cargar con un hijo así”.

De la misma manera, cuando alguien sufre de una manera tan intensa, su capacidad para que el cariño o la compasión por sus seres queridos le enganche a la vida es mínima, más bien al contrario, es una causa más. Todo se ve desde un prisma muy sesgado por la desesperanza.

Ante las tragedias es muy humano el preguntarse ¿Y Dios donde estaba en estos momentos? ¿Hay alguna respuesta desde el punto de vista de la fe a un suicidio?

No tengo respuesta, porque desde mi punto de vista tampoco debería haber pregunta. Como ya comenté, el suicidio es un síntoma de que algo no va bien; por lo tanto, preguntarse por qué hay suicidio es tanto como preguntarse por qué existe la enfermedad o las catástrofes naturales. Yo pienso que existe porque existe el hombre, forma parte del vivir, del estar en el mundo. **Según yo lo entiendo, Dios crea y da libertad, no esclaviza al hombre, siendo él dueño de sus circunstancias. Pensar en un Dios justiciero o, como dice muy bien un amigo mío, “injusticiero”, que castiga y premia a su antojo, creo que forma parte de una interpretación errónea del cristianismo** que ha hecho y sigue haciendo mucho daño.

Considero que una religión saludable es aquella que entiende el suicidio como una forma más de muerte y se ocupa más del sufrimiento que puedan estar teniendo esos familiares por la pérdida que han sufrido, que de estigmatizar la forma de morir.

Lo que sí es cierto es que, en términos generales, la fe es un plus que ayuda en la mayoría de las ocasiones a vivir mejor el duelo.

Cuando uno ha vivido un suicidio cerca, en su familia o amistades, puede tener la tentación de intentar olvidarlo o, cuando menos evitar hablar de ello, abordarlo como si se tratara de un accidente. ¿Es bueno verbalizar los sentimientos tras el suicidio de un familiar?

Es necesario para poder asimilarlo.

Es necesario partir del hecho de que, cuando un ser querido fallece por suicidio, los sobrevivientes, padres, hermanos, hijos, etc., aprenden a vivir con ello; lo que ha ocurrido ressignifica su forma de estar en el mundo. Yo suelo compararlo con una enfermedad física, para que se entienda mejor, como la diabetes por ejemplo: cuando alguien tiene diabetes y requiere una serie de cuidados, puede aprender a vivir con su enfermedad y manejarla lo mejor posible para poder seguir con su vida, pero ahí está y limita y define; esto también.

Expresar el sentimiento que provoca el suicidio ayuda a huir de la racionalización, favorece la abreacción emocional, dota de coherencia y da sentido interno, especialmente en muertes tan censuradas como ésta, donde hay tanta confusión, en la cual los sobrevivientes perciben lo incómoda que resulta su presencia entre los amigos, porque ¿qué se les dice a unos padres cuyo hijo se ha suicidado? ¿Se habla de ellos, se evita el tema? Hay mucho miedo y mucha falta de conocimiento sobre este asunto; seguramente una cosa lleve a la otra, lo más fácil es evitar. Por eso es tan importante que alguien que ha perdido un ser querido por suicidio también tenga “su sitio”.

Si tú o algún niño o joven que conoces lo está pasando mal, escríbenos a contacto@fundacionjoseignacio.org o conéctate al chat todos los lunes de 19:00 a 22:00 (hora de Chile) ¡Queremos escucharte!