

EL DUELO DESPUÉS DE UN SUICIDIO

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 dado 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 aplastado 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 días, semanas, incluso más tiempo.

“Es como si me hubiera caído el mundo encima, como si el mundo se hubiera detenido. Me siento como anestesiado, 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 terremoto. 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 podríamos hacerlo, 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.

Debemos admitir que la persona que se ha suicidado se ha llevado con ella su parte del misterio y que, más que juzgarla, debemos esforzarnos por aceptar que no podremos nunca comprenderlo todo.

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 irá cediendo poco a poco con el paso del tiempo y con nuestro trabajo personal.

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 es imposible negar la terrible realidad. La posibilidad del suicidio puede resultar a veces insostenible y podemos aferrarnos a otras hipótesis, sobre todo 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 enojarse, enojarse con el destino (“es injusto morir así”), enojarse con todos aquellos que consideramos de alguna manera responsables, enojarse con la sociedad, enojarse a veces con Dios (“¿cómo ha podido permitir semejante tragedia?”).

La rabia y el enojo 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 taponarla, al considerarla “inadecuada”, cuando en realidad es una emoción norma y en absoluto reprochable. Puede ser incluso muy útil, pues, al contrario de la pena, la rabia energiza, moviliza.

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. Su función 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 cierto estigma que rodea al hecho del suicidio. Esto puede contribuir a que la familia, en un entorno muy conmovido por esta muerte, no encuentre todo el apoyo que hubiera podido necesitar. Esto sólo 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 mayoría de nuestra sociedad mira el suicidio se va liberando poco a poco de los lastres del pasado.

Si yo 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 forma 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, 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 el 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 ganas de morir.

Guardarse todo para uno no es la mejor solución en estos momentos. Es imprescindible desahogarse, llorar, gritar... Deja que las emociones salgan, no las contengas, que digan lo que tiene que decir; déjalas salir hasta que te vaya venciendo el cansancio y descansa entonces.

Al luchar contra el sufrimiento sólo 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 apoyo profesional puede ser de gran ayuda, incluso si existe un buen sostén de la familia, los amigos, etc.

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 repliegarse 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 en esas ocasiones todo es 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 los 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 sí misma una violencia que destruye su cuerpo, maltratando su imagen, su identidad. Inconscientemente ejerce también violencia en las personas que ama, infligiéndoles una herida profunda e imborrable.

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

Las imágenes, que pueden surgir 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, con pequeños ejercicios conscientes y hablando de lo ocurrido, otros pensamientos y recuerdos más felices lo irán sustituyendo.

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.

No lo olvidaré nunca... la vida continúa

En otro tiempo, el duelo y el luto venían en gran parte determinados por convencionalismos sociales. Hoy en día, las costumbres y los rituales en torno a la muerte están desapareciendo, lo que dificulta 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 encontrar. Podemos sufrir todavía bastante durante el segundo y tercer años, incluso más tarde, y esto no tiene nada de anormal. No sería una razón suficiente para considerarlo 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 y el trabajo van cumpliendo su misión. El dolor se va calmando. Ocurre lo mismo que con una herida que cicatriza muy lentamente, pero que deja una cicatriz que nos puede molestar de vez en cuando. Así se explica por qué 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.

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