

El día después



Dolors López Alarcón

Sobrevivir al suicidio de un ser querido te sitúa en medio de la nada. En un paisaje sin luz ni horizonte del que no quieres formar parte. El impacto es tan grande que no se puede comenzar el duelo para elaborar lo vivido

Sobrevivir al suicidio de un ser querido te sitúa en medio de la nada. En un paisaje sin luz ni horizonte del que no quieres formar parte. El impacto es tan grande que no se puede comenzar el duelo para elaborar lo vivido.

Soy la madre de una maravillosa hija que se suicidó. Mi única hija. Las personas vinculadas a un suicidio somos llamadas supervivientes.

Es un proceso que conmueve más cuanto mayor es el vínculo con el ser querido que se ha suicidado. Como mínimo afecta entre 5 a 10 personas. Hay que sumar las y los compañeros y los amigos y amigas más cercanas. Y las y los profesionales que atendían a la persona que finalmente se ha suicidado.

Cuando una persona a la que queremos muere, entramos en duelo. Pero el duelo, que es una respuesta normal a la muerte de un ser querido, es diferente cuando la muerte ha sido por suicidio.

El duelo por suicidio no es sentido como normal y, de hecho, las personas a las que se nos ha suicidado alguien no iniciamos ese proceso directamente. Estamos en estado de shock durante un periodo de tiempo. Posteriormente, a velocidades diferentes, vamos entrando en duelo.

Es un proceso desgarrador porque ocurre inesperadamente, porque nos preguntamos qué se pudo hacer. Qué pude hacer y no hice. Qué van a pensar de mí las y los demás... porque el suicidio sigue siendo algo no aceptado en la sociedad, sigue siendo un tabú. Por eso es tan difícil hacer el duelo y salir de él en caso de suicidio. Por eso las y los supervivientes tenemos un alto riesgo de suicidio, sobre todo al principio de la muerte del ser querido.

“ Según la Organización Mundial de la Salud lo que más diferencia a un duelo normal de un duelo por suicidio es la vergüenza y el estigma

Según la Organización Mundial de la Salud lo que más diferencia a un duelo normal de un duelo por suicidio es la vergüenza y el estigma. Ante la pregunta que te puede formular alguien ¿cómo murió, fue un accidente?, no te atreves a contestar “se quitó la vida” y esto es porque el estigma social sigue actuando. Porque esto se vive en silencio. Porque a ello se le suma la culpa de que no se ha podido hacer todo lo que se quería o debía hacer.

Se suman las preguntas de por qué me ha abandonado, por qué me ha hecho eso. Qué van a pensar de mí, mi familia va a quedar estigmatizada, marcada. Y la última, la desoladora ¿qué hago yo aquí?

El duelo por suicidio tiene además de las fases de cualquier duelo, una fase inicial que podríamos llamar de aturdimiento y de choque en la que se altera el sueño, la sensación de apetito, de sed... Se altera todo realmente y pueden aparecer síntomas de cualquier tipo. Luego hay que atravesar el proceso del duelo.

Después, le sigue una fase de reconexión que permite la integración de lo vivido. Finalmente, si se puede, se establece un nuevo vínculo, una nueva manera de vincularse con el ser querido.

Abandonar el duelo, decir adiós a la tristeza y poder encontrar un nexo con la persona que se ha marchado que no sea el del llanto, que no sea el de la pena, es difícil.

Establecer un vínculo a través de tu historia, de los recuerdos.

Esta nueva forma de relación inaugura la última fase que puede permitir hacer la transformación de eso que has vivido en algo que pueda servir para las y los demás.

Es importante tener claro que el efecto del suicidio va a ser diferente en cada miembro de la familia y que el equilibrio personal y el equilibrio familiar se rompe. Nunca nada va a volver a ser como era.



Los amigos y las amigas, a veces, salvan vidas cuando ya no hay motivos para vivir

Las amistades más próximas juegan un papel vital. A veces te salvan la vida porque se hacen cargo de las personas que la familia no puede atender. Porque hay familias que no pueden hacerse cargo de los miembros que han sobrevivido a un suicidio, que no pueden servir de sostén porque no tienen fuerza o tienen problemas de disfunción importante. Hay que transmitir este mensaje: los amigos y las amigas, a veces, salvan vidas cuando ya no hay motivos para vivir.

¿Cómo ayudar a tu amigo o a tu amiga? ¿Qué hacer?: escuchar, no dejarla sola. No asustarse por el miedo de no saber qué hacer. Estar a su lado simplemente. Ayudarle con las cosas cotidianas, con el quehacer diario, preguntándole en qué te puedo ayudar, expresándole que no sabes cómo puedes ayudarle pero que puede contar contigo. Dejando que hable a su propio ritmo. Teniendo

paciencia con las repeticiones que necesita hacer para elaborar. No hay que decir nada concreto, simplemente estar a su lado. Ofrecerle tu compañía. Abrazarle. No hay que decir ni qué tiene que hacer ni qué tiene que sentir. Y mucho menos decirle: “Sé cómo te sientes”, porque no es verdad, porque nadie sabe cómo se siente el padre la madre, la hermana o el hermano de alguien que se ha suicidado salvo que lo haya vivido en propia carne. También puede ayudar, además de los amigos y las amigas, el apoyo del grupo y la relación con un terapeuta.

La escritura es una herramienta sanadora que puede dar significado a la pérdida. Yo escribí los textos de “Te nombro” (D. López, 2018) a lo largo de esa etapa. Es un vehículo de transformación de lo vivido en algo que sirva a las demás personas.

Hay que afrontar las fantasías acerca del futuro que siempre son muy negras porque hay una identificación, en muchos casos, con la persona que se ha ido. La Organización Mundial de la Salud recomienda el tratamiento en grupos, porque el apoyo en las personas que ya han pasado algo similar da muy buenos frutos.

“ **Los grupos de apoyo mutuo son un medio constructivo para que las personas se ayuden a sí mismas y mutuamente** ”

Los grupos de apoyo mutuo son un medio constructivo para que las personas se ayuden a sí mismas y mutuamente. Es importante no olvidar las áreas rurales despobladas en las que los recursos de ayuda son escasos.

La primera tarde en que ocupé una silla en un grupo de apoyo me di cuenta de que no era la única persona a la que se le había suicidado alguien. Esa idea me alivió. De entrada, me ayudó a no sentirte estigmatizada. Ayuda la esperanza de que la normalidad puede llegar, que otros lo han logrado. Ayuda pensar que no estamos solas ante los aniversarios difíciles como el día de su cumpleaños o el día en que murió, el día que se quitó la vida. Estar con otras personas que han tenido que afrontar las Navidades sin su ser querido ausente. Tener ese lugar donde poder expresar sentimientos y emociones sin ser juzgada. Acompañada y reconocida.

Ayuda que cada vez se hable más del suicidio en la sociedad, porque el suicidio no es un problema individual, es un problema social. La sociedad no puede apartarnos y dejarnos solas en el peor momento de nuestra vida.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

“Te nombro”. López, D. (2018)

López, D. (2021) Cómo hablar del suicidio con nuestro alumnado. Cefire Específico de Educación Inclusiva.

<https://portal.edu.gva.es/cefireinclusiva/wp-content/uploads/sites/193/2021/05/COMO-HABLAR-COON-NUESTRO-ALUMNADO-DEL-SUICIDIO-3.pdf>

REFERENCIA CURRICULAR

Dolors López Alarcón es asesora del CEFIRE Específico de Educación Inclusiva de la Comunidad Valenciana. Integrante de la Mesa de Prevención del Suicidio del Ayuntamiento de Valencia. Consellera del Consell de l'Audiovisual de la Comunitat Valenciana. Presidenta de la Asociación con la A.

Secciones: **Arte y Cultura, Monográfico**