

"Los que se quedan ". Supervivientes a un suicidio: un antes y un después



Lorena Blasco / Sonia Ciscar

El acto de quitarse la vida de un miembro de la familia genera una huella vincular imborrable, es decir, un antes y un después en su vivencia relacional con el otro, que no es inocua a ningún ser humano

El acto de quitarse la vida de un miembro de la familia genera un gran impacto en los supervivientes "una onda de conmoción emocional" (Bowen, 1989). Es una experiencia traumática, se vive como una agresión contra las relaciones significativas, principalmente las familiares.

Esta situación genera una huella vincular imborrable, es decir, un antes y un después en su vivencia relacional con el otro, que no es inocua a ningún ser humano. Se siente un mensaje implícito común: "tú no eres lo suficientemente importante para mí como para permanecer vivo en este mundo".

El suicidio de una persona cierra, trágica y definitivamente, un capítulo de una vida, y a veces de una terapia. El proceso de duelo en este tipo de familias es cualitativamente diferente por el gran impacto que provoca en sus miembros, encontrándose una disminución de la cohesión y adaptación familiar, más psicopatología en otros miembros familiares, un menor apoyo emocional y una mayor vergüenza, rechazo, estigmatización y culpa.

“ Las y los familiares supervivientes presentan un elevado riesgo de suicidio, un intenso sentimiento de culpa y de responsabilidad por la muerte

La presencia de suicidios en la historia familiar hace que se valide como ritual de enfrentamiento y afrontamiento ante dificultades, conflictos y manejo relacional intrafamiliar. Las y los familiares supervivientes presentan un elevado riesgo de suicidio, un intenso sentimiento de culpa y de responsabilidad por la muerte, una rumiativa necesidad de explicar o dar sentido a lo ocurrido "el ¿por qué?", junto a unos fuertes sentimientos de rechazo, de abandono y de ira hacia el fallecido, así como vergüenza por su forma de morir. Supone una transición evolutiva intensa por

el cambio organizacional que supone a nivel familiar

En el estilo comunicacional que se puede establecer tras una muerte por suicidio, lo habitual es que presenten una escisión entre quienes conocen y quienes no conocen lo ocurrido, así como un acuerdo implícito de con quién se puede hablar de ello y con quién no. Incluso cuando todos son conocedores de los hechos, se producen acuerdos tácitos que prohíben hablar de lo ocurrido. Esta evitación/evasión es la forma que tiene la familia de enfrentar este dolor, usando como mecanismos la omisión, el cambio de temas de conversación y sobre todo el silencio (Berger&Paul, 2008).

Las y los niños y adolescentes suelen ser los grandes olvidados, al no tenerlos en consideración en cuanto a la transmisión de las verdaderas causas del fallecimiento, los cuales perciben que algo no les están contando, lo que puede causarles mucho malestar e incluso sentimientos de culpa derivados de la confusión comunicativa de sus miembros más significativos que, con la mejor intención al sobreprotegerlos evitándoles sufrir, les producen los peores efectos.

Los secretos familiares se conforman a lo largo de los años al ocultar de forma intencionada información por parte de uno o más miembros de la familia, siendo temas cargados de intensos sentimientos de temor, vergüenza y culpa. Está prohibido hablar abiertamente de ellos, aunque la mayor parte de la familia los puede conocer siendo muchas veces "secretos a voces" (Imber-Black, 1998; Paul&Berger, 2007). Esto puede afectar seriamente las relaciones familiares al producir un distanciamiento entre los miembros familiares, con barreras y coaliciones entre ellos, al existir una ausencia del compartir en estas familias, derivado de un miedo a expresar y producir daño en las y los demás como mecanismo protector familiar, lo que facilita la implementación progresiva del secreto familiar y la generación del bucle de silencio, evitación y aislamiento.

Al mismo tiempo, se genera una ambigüedad social al no prescribirse respuestas socialmente adecuadas a la pérdida por suicidio, lo que genera una cierta torpeza y elusión en la comunicación con las y los supervivientes (Wagner&Calhoun, 1992)

“ Es importante para abordar el sentimiento de culpa de “los que se quedan”, el desarrollar un proceso paralelo que es el de dar sentido a la muerte y las razones de la misma

Todas las familias, al inicio, intentan comprender, dar sentido al sinsentido, el desbordamiento emocional y la realidad de la muerte, nuestro familiar ya no puede confirmarlo o no, hacen que ese relato sea parcial, incompleto y, en muchas ocasiones, disfuncional. Es importante para abordar el sentimiento de culpa de "los que se quedan", el desarrollar un proceso paralelo que es el de dar sentido a la muerte y las razones de la misma, el cual facilita el proceso de duelo de las y los supervivientes, sobre todo cuando se coloca la culpa fuera del sistema familiar. La necesidad de construir el cómo y el porqué, incrustado en una reconstrucción biográfica es uno de los objetivos en el posterior trabajo de duelo (Seale, 1998; Walter, 1999). En las situaciones en las que las familias no presentan ningún relato con el que explicar el hecho, se intensifica el

sufrimiento que presentan. La carencia de un relato comprensivo, aunque sea parcial, provoca inestabilidad emocional y un parón en el manejo de la pérdida.

Los sentimientos puestos en juego por la pérdida pueden ser muy variados. Evitan hablar de lo sucedido, pero también compartir y expresar cómo se sienten. Se desplazan la ira y la culpa, los sentimientos negativos hacia la persona fallecida, facilitando la sensación de control emocional. Se intensifican el ambiente de secreto familiar y se favorece el bloqueo en el trabajo de elaboración del duelo. Lo terapéutico se centrará en generar espacios donde se pueda compartir, consolar y, de ese modo, poder continuar ese trabajo de reconstrucción vital.

En ocasiones, la familia inicia un proceso terapéutico a través de uno de sus miembros, "el miembro diana", que es aquel que expresa el mayor nivel de sufrimiento y psicopatología, por el quien se solicita ayuda, siendo el que pone voz a toda la familia y facilita de esta forma la apertura hacia sistemas extrafamiliares del sufrimiento de todos sus miembros (Antón San Martín, J.A. 2013).

En el proceso de elaborar el duelo hay que tener presente que el intento de comprensión de lo ocurrido está permanentemente presente. Poner en perspectiva lo ocurrido y aceptar que no se podrá dar respuestas a todas las preguntas que surjan, sabiendo que se trata de un proceso que no tendrá un tiempo determinado. La vida de la familia sobreviviente no volverá a ser lo que fue. El proceso de duelo supone una nueva construcción de la vida individual y familiar, una transformación, es un camino de recuperación, en el que no están solos.

REFERENCIA BIBLIOGRÁFICAS

Antón San Martín, J.M. (2013) Familia, suicido y duelo. Revista Mosaico FEATF, Barcelona.

Berger,R &Paul,M. (2008) Family secrets and family functioning. The case of donor assistance. Family Process,47:553-566

Bowen M. (1989) LA terapia familiar en la práctica clínica II. Editorial D.D.B Bilbao

Imber-Black (1998) Secrets in families and family therapy. Norton. New York

Neuburger R. (1997) La familia dolorosa. Mitos y terapias familiares. Ed Herder. Barcelona

Seale C. (1998) Constructing Death. The sociology of dying and bereavement. Cambridge University Press

Wagner,K. & Calhoun L. (1992) Perceptions of social support by suicide survivors and their social networks. Omega: Journal of Death and Dying, 21:61-73

Walter T. (1999) On bereavement. The culture of grief. Buckingham. Open University Press

REFERENCIAS CURRICULARES

Lorena Blasco Claros es Psicóloga Especialista en Psicología Clínica. Terapeuta Familiar Sistémica en la Unidad de Salud Mental de la Infancia y la Adolescencia. Departamento de Salud de La Ribera. Valencia.

Sonia Ciscar Pons es Terapeuta Familiar Sistémica en la Unidad de Salud Mental de la Infancia y la Adolescencia. Departamento de Salud de La Ribera. Valencia.

Secciones: **Economía/Trabajo, Monográfico**