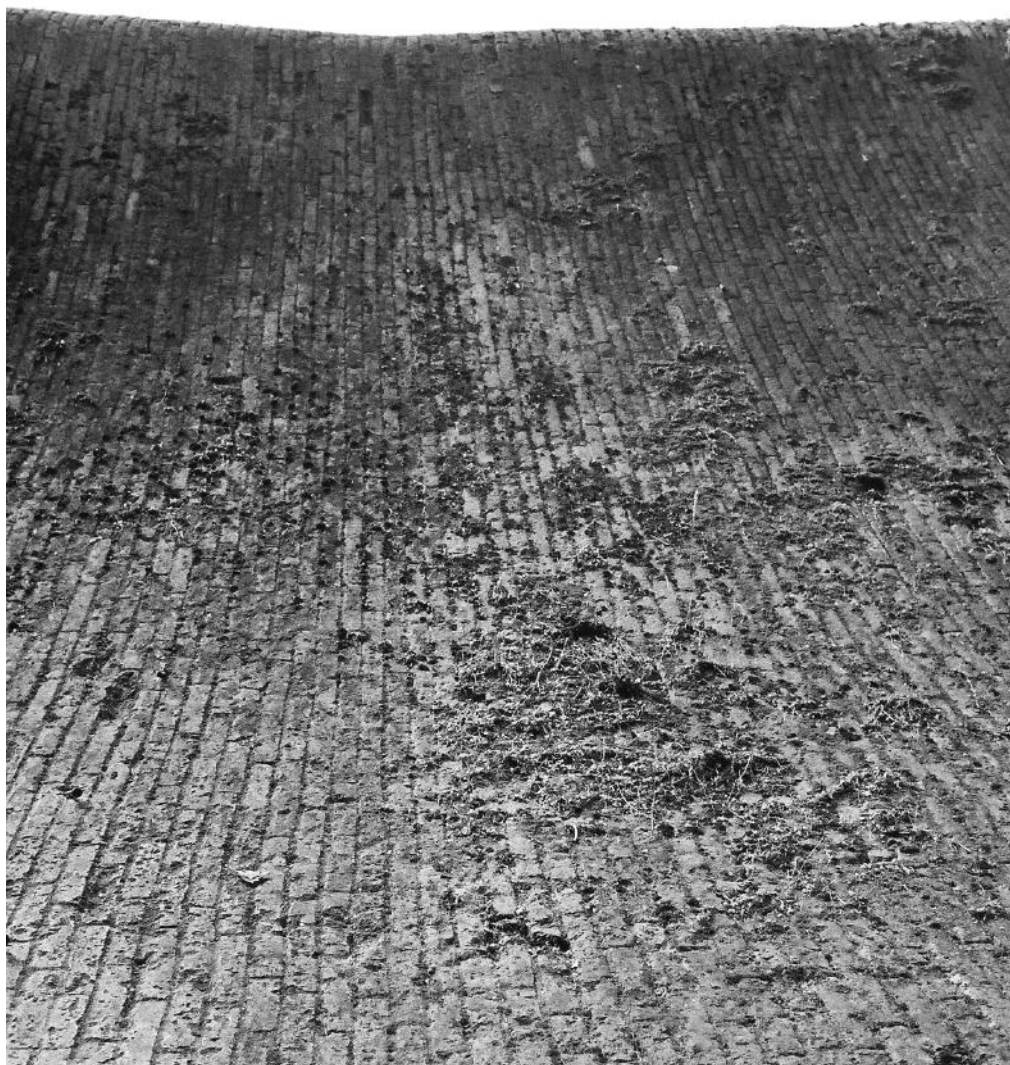


Después del Suicidio Asociación de Supervivientes





Carles Alastuey

nació en Barcelona en 1962. Es maestro y psicopedagogo. Ha trabajado a la administración local a lo largo de veinticinco años recorriendo diferentes áreas desde el urbanismo y el medio ambiente, hasta su actual empleo como Director del Área de Servicios a las Personas. Formado en derecho administrativo, ha impulsado varios proyectos organizativos basados en las nuevas tecnologías y la atención a la ciudadanía.

Ha desarrollado en paralelo una gran actividad en el mundo del ocio asociativo juvenil. Miembro fundador de la Asociación DSAS, actualmente es el secretario y el coordinador de los grupos de acompañamiento a la pérdida por suicidio.

Introducción

Si hablamos de un sentimiento que aparece asociado al estado de ánimo de una persona que ha sufrido la pérdida de un ser querido a causa del suicidio, este suele ser la culpabilidad. No ocurre en todos los casos, pero en la mayoría de personas los sentimientos de culpabilidad al respecto de su responsabilidad en relación a esa muerte son muy frecuentes.

El suicidio, en su condición de muerte causada por uno mismo, provoca en el entorno más próximo de la persona fallecida una sensación de fracaso, sin haber sido capaces de acompañarla; de haberla abandonado a su suerte; de no haber sabido evitar ese desenlace; de no haber comprendido las causas profundas de su estado de ánimo. Estas sensaciones nos perturban profundamente y son causa de que nuestro proceso de duelo sea de una mayor intensidad y posiblemente más prolongado en el tiempo.

Contra mayor sea el vínculo afectivo entre nosotros y la persona que muere a causa del suicidio este proceso tendrá mayor gravedad, será mucho más intenso, por ejemplo padres y madres que han perdido a su hija/hijo o en el caso contrario hijos/hijas que han perdido a su madre o padre.

La culpabilidad no es el único sentimiento que nos invade ante una pérdida por suicidio: la ira, la vergüenza, la indignación, la incredulidad, la tristeza intensísima, también suelen acompañarnos, pero en este artículo haré referencia a este en concreto, pues su intensidad y recurrencia puede ser tan dañina que debemos prepararnos para afrontarlo y trabajar sobre esos pensamientos y emociones a fin de poder reconducir nuestra vida tras sufrir un fallecimiento tan doloroso.

Las preguntas sin respuesta

A nuestra pérdida, al dolor y profundo desconsuelo que la va acompañar, a veces deberemos sumar tristemente, una posible culpa social que se añade en el caso del suicidio a las personas de su entorno más próximo. Socialmente el suicidio es percibido como algo que nos amenaza, que cuestiona el valor establecido de la preservación de la vida a toda costa. Pone en cuestión nuestra sensación de seguridad y estabilidad. Por este mismo motivo, las personas del entorno de la que muere por esta causa, son en ocasiones considerados responsables al no haber sido capaces de reconducir esa conducta y haberla evitado. A menudo nos encontramos con personas que nos preguntan *¿Pero es que nos os disteis cuenta?*; o *¿Si lo sabíais, como es posible que no hicierais nada?*

Lo cierto es que las pérdidas por suicidio están cargadas de preguntas sin respuesta: *¿Por qué no me di cuenta? ¿Cómo puede ser que no estuviera más atenta? ¿Qué es lo que hice mal? ¿Dónde fallé? ¿Dónde fallaron los otros? ¿Por qué me hizo esto? ¿Es que no me quería? ¿Tan enfadado/da estaba conmigo que no pudo aguantar? ¿Y si... Hubiera hecho esto en vez de aquello? ¿Y si... él o ella hubiera hecho lo contrario?*

Infinitas preguntas que nos formulamos a nosotros mismos o que lanzamos hacia la persona que ya no está con nosotros nos perseguirán a lo largo del tiempo. El proceso de duelo que iniciamos ante un suicidio, produce una revisión constante y obsesiva de los actos y acciones precedentes a la muerte de nuestro ser querido.

No hay duelos distintos pero sí distintas intensidades de duelo según sus particularidades

Debemos tener en cuenta que hemos sufrido una pérdida que va a someternos a estados equiparables al shock postraumático. Nuestra vida ya no será la misma y deberemos hacer un trabajo muy importante para reconducir todos esos sentimientos y dolor que nos ha causado.

Hay que recordar que la pérdida por suicidio, es un factor de riesgo elevado de que aparezca un proceso de duelo complicado y trastornos psicológicos relacionados con esta causa (Barreto y Soler 2007). En muchas ocasiones vamos a necesitar apoyo psicoterapéutico especializado en estas cuestiones. Desgraciadamente en la red pública de Sanidad no se contempla la atención a

las personas que han sufrido una pérdida de estas características, pero hay que reclamar este soporte, pues sin duda en muchas ocasiones se hace indispensable para poder sobrellevar el duelo.

Igualmente recuerdo que en estas líneas no se pretende establecer que el duelo por suicidio es diferente a otros tipos de duelo. Toda pérdida de un ser querido implica procesos parecidos de adaptación y buena parte de ellos son completamente normales y previsibles. Ahora bien, el proceso de reconstrucción de significados y roles que supone cualquier proceso de duelo, en el caso del suicidio, lo sitúan en un espectro de mayor gravedad, por lo que hace a sus repercusiones personales, familiares y sociales, tal y como han señalado numerosos especialistas en pérdidas, como W. Worden o R. Neimeyer.

La percepción individual sobre la pérdida

Para poder sobrellevar toda la carga emocional que una pérdida como la del suicidio supone, destaco algunas cuestiones que nos ayudarán a comprender como vivimos de manera individual estos procesos.

El duelo no es un proceso objetivo

Aunque lo compartimos con las personas que nos son próximas, lo vivimos de distinta manera dependiendo de nuestra edad, experiencias, género, y formas de ver la vida. No todos vamos a seguir las mismas etapas, ni lo sentiremos del mismo modo. Dentro de la familia, en el mismo seno de una pareja, los tiempos pueden ser diferentes, las formas de recordar, de mencionar o no a la persona fallecida, por lo que la convivencia de estos procesos puede ser un elemento que nos ayude a progresar en nuestro estado de ánimo o por el contrario que se convierta en un verdadero obstáculo.

Es común y habitual pensar que las demás personas de nuestro entorno no "sienten tanto" como nosotros la pérdida

En realidad se calcula que entre el núcleo familiar y la red de amistades de una persona que se suicida, alrededor de diez personas quedan profundamente afectadas por esa pérdida. *La pérdida es compartida, todos perdemos a esa persona, aunque no lo viviremos ni lo sentiremos del mismo modo.*

El profundo impacto que nos causa la pérdida por suicidio, supone en el entorno familiar un verdadero reto para todos

Y especialmente para las personas jóvenes o niños y niñas. Su proceso de construcción de la identidad se verá amenazado si no somos capaces de realizar todo el trabajo que requiere afrontar una pérdida de estas características. Es muy importante buscar asesoramiento si no sabemos cómo tratar el suicidio con los menores de la familia. Ellos expresarán sus sentimientos con naturalidad en el caso de los más pequeños, y tal vez con silencio y distanciamiento en el caso de los adolescentes. La sinceridad, la paciencia y la seguridad de que su atención está garantizada, serán factores que nos ayudarán en esta situación. En artículos futuros espero poder tratar con más detalle este asunto que tanto nos preocupa.

Acostumbramos a vivir con la falsa sensación de que nuestro mundo es estable, que no vamos a sufrir tragedias

Las pérdidas traumáticas nos sitúan ante la evidencia de la fragilidad de nuestro mundo. El suicidio, como otras pérdidas traumáticas tales como los accidentes o los actos violentos nos hacen perder la sensación de control y seguridad que tanto nos ayuda en nuestro día a día para seguir con nuestras vidas de forma serena y positiva. *“La muerte violenta invalida la reconfortante creencia de que estamos protegidos de la violencia y la crueldad”*. (Rynerason, 1986).

Antes de juzgarnos con severidad al respecto de nuestra responsabilidad en relación a la muerte por suicidio de nuestro ser querido, es importante que hagamos un esfuerzo por tener presentes estas consideraciones, pues la vida nos ha situado ante una tarea que no será en absoluto fácil.

Cosas que debemos considerar y podemos hacer para enfrentar la culpabilidad

Debemos tener muy presente que no es una decisión que tomamos nosotros

Así pues, aun cuando podamos entender que su acto fuera causado por un estado de ánimo determinado, a causa de una posible patología mental o física, esa es una decisión que no nos pertenece. *Fue él o ella quien decidió suicidarse.*

No entraré en la consideración de si esta es una decisión libre o no, porque creo que en la mayor parte de los casos la conducta suicida todavía hoy supone un verdadero misterio. Podemos suponer, todo parece apuntar a que en la mayoría de los casos es un acto fruto de la desesperación, de la convicción de que no hay camino desde la vida para resolver sus conflictos, pero también es cierto que otras personas en circunstancias semejantes no se suicidan. *El suicidio es un acto individual, que forma parte de la conducta humana y que en muchas ocasiones desgraciadamente, no se puede evitar precisamente porque se produce por un acto voluntario y definitivo de la persona que lo acomete, se encuentre o no en un estado de claridad mental.*

Para los que forman parte de su entorno, la cuestión es que una vez acometido el acto suicida con resultado de muerte, los familiares, las personas que la querían deberán gestionar esa decisión probablemente sin compartirla, y en un estado de profunda aflicción.

Posiblemente no podremos aceptar su decisión, con seguridad no la compartiremos, pero deberemos aprender a seguir nuestra vida, contemplando la existencia de esa persona en su totalidad, y no solo limitada por su final. Deberemos aceptar lo irreversible de su decisión y de las consecuencias para nuestra vida con una profunda generosidad para su recuerdo y para nosotros mismos.

Para situar en el plano de la realidad nuestra implicación en su muerte, deberemos aceptar nuestra propia limitación para intervenir en la vida de otras personas. No somos dioses, no podemos anticipar la conducta de los

demás, ni tenemos la capacidad de evitar determinados acontecimientos. No somos seres todopoderosos. No podemos obligar a ser felices a los demás por decreto. Las personas somos en último extremo responsables de nuestros actos. En esa parte íntima, intransferible que conforman nuestros pensamientos más profundos, nuestra identidad.

Podemos pensar que si hubiéramos insistido más a su médico para que lo medicara, o por el contrario si no lo hubiéramos controlado tanto... que deberíamos haber estado más con él o ella, que lo dejamos demasiado solo/sola, o que estábamos demasiado encima.... Todos esos escenarios de revisión de nuestra conducta que ya he mencionado serán obsesivos. Volveremos una y otra vez sobre lo que hicimos bien o lo que hicimos mal, sobre lo que deberíamos haber hecho de otra manera. El impacto de la conducta suicida nos somete a una situación de permanente inculpación. Pero lo cierto es que en la mayoría de los casos lo que hicimos, lo hicimos des del amor hacia esa persona.

En algunos casos la culpabilidad se deberá al sentimiento de liberación que experimentamos cuando la persona fallecida nos deja. Este proceso suele producirse cuando ha ido acompañado de una prolongada enfermedad que ha sometido a los familiares y personas próximas a una situación de largo sufrimiento: intentos repetidos de suicidio, enfermedades mentales graves... enfrentamientos constantes... El suicidio es visto entonces como una liberación que nos enfrenta a nuestro supuesto egoísmo por preferir la muerte de la persona querida, cuando en realidad es simplemente una resolución en la que nosotros no hemos intervenido... aun cuando en momentos de extremo desánimo hayamos fantaseado con ello.

Tal vez ahora sabemos que no lo hicimos todo bien, que nos equivocamos: aún en ese caso, normalmente nuestra conducta no era dolosa. No lo hicimos con la intención de perjudicar. No sabíamos más, no estábamos preparados para identificar o afrontar esas conductas, no estuvimos suficientemente atentos quizás... Cada suicidio es diferente, cada persona lo es también. Deberemos aceptar que por lo que hace a esa persona

que queríamos, no podremos hacer nada más, porque su decisión establece un punto final también en nuestras vidas. Que a partir de ahora se explicarán por un antes y un después de su muerte.

Tendremos que aprender a perdonarnos y a perdonar a quien nos dejó

“Creo que la persona que se suicida deposita todos sus secretos en el corazón del superviviente, le sentencia a afrontar muchos sentimientos negativos y, es más, a obsesionarse con pensamientos relacionados con su papel, real o posible, a la hora de haber precipitado el acto suicida o de haber fracasado en evitarlo. Puede ser una carga muy pesada”. Cito muy a menudo estas palabras de Edwin Shneidman, porque me parecen muy esclarecedoras del escenario al que cualquiera que ha sufrido una pérdida por suicidio deberá enfrentarse.

Corremos el riesgo de sentirnos “cómodos” con nuestra culpabilidad

La recurrencia de los sentimientos de culpabilidad puede llegar a convertirse en una conducta que nos ligue al recuerdo de manera obsesiva. Puede ser que nos acomodemos en esa conducta, porque nos ofrece la falsa creencia de que es un modo correcto de recordar a la persona que hemos perdido. Podemos llegar a creer que “así” tenemos más presente nuestro vínculo con ella. Nos sentimos culpables y lo recordamos, lo lloramos y por tanto no lo olvidamos. En ocasiones, nos podemos sentir culpables simplemente por no haber pensado en esa persona durante un tiempo, o por haber sonreído, o habernos sentido felices durante un breve momento.

En realidad el recuerdo y la presencia de nuestro ser querido nada tiene que ver con sentirnos culpables

Muy al contrario, tiene que ver con nuestra propia capacidad de restablecer nuestra vida aceptando el vacío que esa persona ha dejado. Debemos reconstruir nuestra vida sin la presencia, sin la compañía de nuestro ser querido. No es reemplazable, nadie ocupará su lugar, nadie ocupará ese vacío, pero podemos descubrir un nuevo territorio que la ausencia y el trabajo que hayamos hecho con nuestra pérdida nos permite reformular.

La culpabilidad nos liga obsesivamente a su final trágico, pero nos aleja de la posibilidad de convivir con su recuerdo desde la serenidad y la comprensión de su existencia conteniendo lo bueno y lo malo que toda vida conlleva. Nos condena a juzgar su vida y la nuestra solo desde un punto de vista instalado en lo negativo, favoreciendo un retrato incompleto e injusto que no nos permite avanzar y que encapsula a quien perdimos en su condición de suicida, cuando su vida sin duda contiene multitud de facetas distintas.

Cuando el tiempo de la pérdida transcurra y nuestro dolor no sea tan intenso, empezaremos a respirar sin pesar nuevamente, a entrar en contacto con otras personas, sin que la tristeza nos inmovilice. Eso no es malo, no estamos obrando mal. Simplemente el paso del tiempo nos ayuda a procesar todo lo que hemos sufrido. Nuestra propia vida se abre camino entre la pesadumbre y el abatimiento que nos ha invadido.

No hubiéramos querido realizar este trayecto, no era nuestro deseo, pero no podemos evitar que nos pasen cosas negativas a nosotros ni tampoco a las personas que queremos. A partir de esta evidencia nuestro futuro todavía está por escribir. Nos costará un esfuerzo terrible restaurar la confianza en el porvenir, en la vida que creíamos llevar y que un mal día se torció. *Podemos decidir seguir aferrados a la culpabilidad y los sentimientos negativos, o podemos intentar recorrer el camino generoso del perdón y el afecto junto a las personas que nos rodean, y que viven también apenas por esa pérdida.*

Podemos quedarnos en ese lugar oscuro y terrible que nos aguarda en nuestros peores momentos, o empezar a caminar pidiendo ayuda, buscando el contacto con otras personas con quien compartir todo ese amor que ahora no tenemos a quien dar.

Haciendo todo esto no olvidaremos nada ni a nadie, pero concederemos a ese recuerdo la luz que merece en nuestro pensamiento y en el de todas las personas que lo conocieron.

De esa decisión somos solo nosotros responsables, como lo fueron ellos de la suya.

Créditos

Esta es una publicación editada por
“Después del Suicidi – Associació de Supervivents”
(DSAS) bajo el permiso del autor.
Barcelona, Diciembre de 2016

© De los textos: Carles Alastuey, 2016

Artículos publicados originalmente en *Duelia*

1 <http://blogs.duelia.org/el-duelo-por-suicidio/2016/09/18/sobre-la-culpabilidad-i/>

2 <http://blogs.duelia.org/el-duelo-por-suicidio/2016/10/25/sobre-la-culpabilidad-ii/>



Después del Suicidio – Asociación de Supervivientes
www.despresdelsuicidi.org

Para hacer llegar donativos a la asociación:
ES22 2100 0778 9602 0023 8976

Colaboran:



**Diseño Gráfico,
Dirección de Arte
y Fotografía:**

Sergi Vilà Bori
www.sergivilabori.com

Si hablamos de un sentimiento que aparece asociado al estado de ánimo de una persona que ha sufrido la pérdida de un ser querido a causa del suicidio, este suele ser la culpabilidad. No ocurre en todos los casos, pero en la mayoría de personas los sentimientos de culpabilidad al respecto de su responsabilidad en relación a esa muerte son muy frecuentes.

El suicidio, en su condición de muerte causada por uno mismo, provoca en el entorno más próximo de la persona fallecida una sensación de fracaso, sin haber sido capaces de acompañarla; de haberla abandonado a su suerte; de no haber sabido evitar ese desenlace; de no haber comprendido las causas profundas de su estado de ánimo. Estas sensaciones nos perturban profundamente y son causa de que nuestro proceso de duelo sea de una mayor intensidad y posiblemente más prolongado en el tiempo.

DSAS

01	Carles Alastuey	Mitos y creencias equivocadas respecto a la muerte por suicidio	Diciembre 2015
02	Carles Alastuey	Sobre la Culpabilidad	Diciembre 2016