Superando el duelo después de un suicidio

Las experiencias de los que se quedan

Jessica Wolf

OPAX

Índice

Agradecimientos 11

Prefacio: ¿Cómo leer este libro? 15

Introducción 19

Capítulo 1. El suicidio, ¿cómo entenderlo? 25
- Teorías sobre el suicidio 25
- Tipos de suicidio 32
- Mitos sobre el suicidio 34
- Suicidio y sociedad 37
- Suicidio y estadística 38
- El proceso suicida 41
- ¿Qué nos duele a los mexicanos que nos lleva al suicidio? 46
- El suicidio desde un punto de vista espiritual 48
- El suicidio en las diferentes etapas de desarrollo 50
- El suicidio en niños y adolescentes 50
- El suicidio en la mediana edad 53
- El suicidio en los adultos mayores 54
- Lecturas sugeridas para este capítulo 56
- Glosario 56
- Experiencia compartida: Lourdes 57
- Reflexiones 61

Experiencia compartida: Mariana 62
Reflexiones 65

Capítulo 2. El proceso de duelo, ¿qué es? 67
La muerte y el mexicano 69
Los tiempos en el duelo 69
Factores que influyen en el proceso de duelo 72
Muerte y significado 77
Teorías sobre el duelo 77
Aspectos social y psicológico del proceso de duelo 79
Etapas del proceso de duelo 82
Tipos de duelo 85
El ciclo del duelo 88
Lecturas sugeridas para este capítulo 90
Glosario 90
Experiencia compartida: Emma y Gabriela 90
Reflexiones 93
Experiencia compartida: Ernesto 93
Reflexiones 96

Capítulo 3. El duelo por suicidio: ¿Qué sucede en este proceso? 99
Sobrevivientes del suicidio 99
Lo particular del duelo por suicidio 101
El proceso de duelo por suicidio 117
Etapas del duelo por suicidio 118
Lecturas sugeridas para este capítulo 122
Glosario 122
Experiencia compartida: Leonardo 123
Reflexiones 125
Experiencia compartida: Georgina 125
Reflexiones 127

Capítulo 4. El suicidio en la familia 129
Las necesidades individuales 132
Cuando uno de los padres se suicida 133
Cuando un hijo se suicida 136

Cuando la pareja se suicida 138
Cuando un hermano o hermana se suicida 141
La experiencia de la muerte en los niños 142
Los juegos que juega la familia tras un suicidio 146
Lecturas sugeridas para este capítulo 149
Glosario 149
Experiencia compartida: Amanda 150
Reflexiones 152
Experiencia compartida: Irene 152
Reflexiones 154

Capítulo 5. Cómo sanar tras un suicidio 155
Deja que el duelo dure el tiempo que necesita durar 156
Toma en cuenta: aunque con dolor, la vida sigue 157
No estás solo, puedes buscar ayuda 158
Dale un sentido a la muerte 160
Dale un nuevo significado al concepto de muerte 162
Permítete llorar 165
Da dos pasos para adelante y uno para atrás 166
Recuerda: los rituales son sanadores 167
Adáptate al cambio 169
Cuida tu cuerpo y los síntomas psicosomáticos 170
Conoce un poco más acerca del suicidio 171
Cuida las relaciones familiares y las relaciones con otros 171
Da por terminada la búsqueda del porqué 172
No temas apoyarte temporalmente en la medicación 173
Comunícate con el corazón 173
No estás loco, estás sufriendo una terrible pérdida 175
Crece espiritualmente 175
Sigue una guía espiritual para la pérdida 177
Honra con tu vida a tu ser querido 178
Atrévete a ser un motor de cambio 179
Pon el amor donde haga falta 180
Lecturas sugeridas para este capítulo 181
Glosario 181
Experiencia compartida: Pilar 181
Reflexiones 184

Experiencia compartida: Nina 185
Reflexiones 186
Experiencia compartida: una madre en duelo 187
Reflexiones 188

Bibliografía 189

Bibiliografía adicional para el terapeuta 193

Anexo 1. Cuestionarios de autoevaluación 195

Anexo 2. Una guía para el terapeuta 201

Anexo 3. Un ángel a tu lado 205

Anexo 4. Por siempre juntos 207

Anexo 5. Pensamientos que sanan el corazón 211

Anexo 6 Tríptico informativo 217

Anexo 7. Recursos: Ayuda para sobrevivientes del suicidio en México 219

Acerca de la autora 221

Capítulo 2

El proceso de duelo, ¿qué es?

No diario es tiempo de la cosecha, no siempre es hora de florecer.
Todas las cosas tienen su ciclo, todos los pasos vuelven a andar.
Flor y semilla mueren a tiempo para que el ciclo vuelva a empezar.
Baila la vida su propio ritmo siguiendo el pulso de su interior.
Alberto Escobar

El proceso de duelo tiene aspectos biológicos, psicológicos, emocionales y sociales.

Para poder saber qué sucede cuando se vive la experiencia de perder a alguien a quien queremos por un suicidio, es fundamental hablar sobre el tema y entender lo que es el proceso de duelo.

El proceso de duelo tiene aspectos biológicos, psicológicos, emocionales y sociales. No se refiere únicamente al proceso que vivimos tras una muerte; puede surgir ante cualquier ruptura o pérdida a lo largo de la vida.

Si bien el concepto de duelo se ha extendido a separaciones maritales, divorcios, desempleo, entre otros, aquí lo veremos en su relación con la muerte.

La muerte es parte del proceso de la vida. Desde que somos pequeños se nos habla de ella cuando se nos enseña sobre las plantas y los animales. En esos momentos comprendemos sin dificultad que todo ser vivo nace, crece, se reproduce y muere.

Elisabeth Kübler-Ross fue una psiquiatra suizo-estadounidense que, en 1969, en su libro *Sobre la muerte y los moribundos,* habló sobre un modelo que desarrolló y describió por primera vez el duelo como un proceso formado por etapas, de las cuales hablaremos más adelante. Elisabeth aportó mucho al campo de estudio de la muerte, hoy mejor conocido como tanatología.

En 1975, esta pionera en el trabajo del duelo, señalaba:

> La muerte es un tema evadido, ignorado y negado por la sociedad, amante de la juventud y el progreso. El hecho es que la muerte es inevitable y es solo cuestión de tiempo.
>
> Es una de las cosas en la vida que tenemos aseguradas.
>
> La muerte no es un enemigo por conquistar o una cárcel de donde escapar. La muerte es parte integral de nuestras vidas y le da sentido a nuestra existencia. La muerte nos recuerda nuestra vulnerabilidad como humanos, a pesar de los avances de la tecnología.

Antes, la muerte se vivía con mayor naturalidad.

Antes, la muerte se vivía con mayor naturalidad. La esperanza de vida no era tan larga. Las enfermedades cobraban un sinfín de vidas desde etapas tempranas. Las personas morían en su casa, rodeadas de sus seres queridos.

Con el paso del tiempo y con los avances en la medicina, le hemos presentado una dura batalla a la inminencia de la muerte, la cual se ha logrado retrasar significativamente y ha permitido llegar a tasas más altas de esperanza de vida.

Ahora combatimos la muerte con todo nuestro ser: tomamos vitaminas, hacemos ejercicio, consultamos al médico. Y, sin embargo, la muerte llega cuando es su tiempo o nuestro tiempo de partir.

Ver partir a los seres queridos es un proceso difícil, sobre todo si esto ocurre en situaciones en las que se cree que la muerte pudo haberse evitado. Y no hablamos solo de suicidios, sino en general.

Creemos que siempre quedaba un tratamiento por intentar o algo que había que modificar en la vida para evitar con esto la muerte.

Hoy, para algunos más alejados de una fe o religión, la muerte parece una experiencia innecesaria y sin sentido.

La muerte y el mexicano

En *El laberinto de la soledad* (1986), el Premio Nobel de Literatura Octavio Paz señala que para los antiguos mexicanos la oposición entre la vida y la muerte no era tan marcada como ahora. Para ellos, la vida se prolongaba en la muerte. La muerte no era el final natural de la vida, sino una fase de un ciclo infinito. Los antepasados indígenas creían que ni la muerte ni la vida les pertenecían y que ambas eran decididas por el cosmos.

Para los antiguos mexicanos la vida se prolongaba en la muerte.

Con el catolicismo, el sacrificio y la salvación, que antes eran colectivos, se vuelven personales, y la idea de la continuidad entre la vida y la muerte se suple con aquella de que la muerte es el tránsito entre dos vidas. Así, la muerte cobra un sentido absoluto, definitivo y final.

Ahora, el mexicano festeja la muerte, se burla de ella y con eso hace frente al temor que le tiene.

Por su parte, el antropólogo y sociólogo mexicano Roger Bartra (1987) asegura:

> El desdén mexicano por la muerte forma parte de un rito colectivo que le da sentido a la vida, lo que no implica indiferencia hacia la misma.

Los tiempos en el duelo

Al vivir la muerte de un ser querido, pensamos que el momento más difícil es cuando se nos da la noticia o cuando tenemos que estar presentes en los rituales de despedida.

En realidad, el duelo no es un momento, un evento o un episodio. Es, más bien, un proceso que toma su tiempo, que tiene sus altas y sus bajas, y representa una experiencia que puede variar mucho de una persona a otra. En la opinión de otros autores, el proceso de duelo es de carácter

Capítulo 3

El duelo por suicidio: ¿Qué sucede en este proceso?

Wenn ihr mich sucht, sucht mich in eurerm Herzen.
Habe Ich dort eine Bleibe gefunden, werde ich immer bei euch.
Si ustedes me buscan, búsquenme en sus corazones.
Ahí encontré un lugar, para estar siempre con ustedes.
Antoine de Saint-Exupéry

Sobrevivientes del suicidio

"El suicidio tiene efectos secundarios", dijeron Smolin y Guinan en 1993.

Hablar de suicidio no es solo hablar de un individuo, sino de un individuo en interacción con otros. Lo que hacemos no está aislado de los demás y, de la misma manera, lo que sucede con otros repercute en nosotros. Somos seres sociales, en constante interacción y retroalimentación con el entorno.

"El suicidio tiene efectos secundarios."
Smolin y Guinan

Cuando hablamos de sobrevivientes del suicidio nos referimos a familiares, amigos y otras personas cercanas que han vivido el suicidio, como acto consumado, de un ser querido. Lo que define a un sobreviviente del suicidio no es el tipo de relación que se haya tenido con la persona, sino la intensidad de la respuesta tras conocer el suicidio. Así, sobrevivientes del suicidio pueden ser tanto los familiares o amigos, como los compañeros de trabajo o de escuela o los vecinos, por dar un ejemplo.

El término "sobrevivientes del suicidio" parece ambiguo, pues podría tratarse de las personas que han intentado suicidarse y han fallado. Sin embargo, en la investigación sobre el tema del suicidio —como el libro *Healing After the*

Suicide of a Loved One, de Ann Smolin y John Guinan, publicado en 1993—, dicho término se emplea para referirse a la gente que vive el suicidio de un ser querido.

Por cada suicidio que ocurre, hay un número variable de personas que sufren por esta experiencia.

Y del término mismo se desprende la primera reflexión sobre el tema, ¿y por qué llamarlos sobrevivientes? Este concepto es objeto de mucho debate en el campo de la psicología, ya que se considera que si una persona se suicida, no se puede hablar de "sobrevivir". Ya se dio fin a la vida. Sin embargo, experimentar el suicidio de un ser querido y seguir viviendo es sobrevivir. Sobrevivir a un dolor intenso y particular, del que hablaremos en este capítulo.

Me permito hacer uso del término ya que lo considero preciso y correcto al expresar la experiencia que vive una persona al perder a alguien por suicidio. Si pensamos que el lenguaje construye significado, vemos que la experiencia de perder a alguien por suicidio puede ser uno de los dolores más grandes de la vida, un profundo dolor emocional que puede parecer desgarrador y mortal. Y el concepto de "sobrevivir" expresa no solo esa intensidad sino también la capacidad de salir adelante.

Por cada suicidio que se produce, hay un número variable de personas que sufren debido a esta experiencia. Su número depende mucho de la situación y de la cultura en la que ocurre este desafortunado hecho, porque la cercanía de las relaciones que establecemos con otros está matizada por la cultura. Por consiguiente, cercanía y relación tienen diferentes expresiones y significados en los diferentes ámbitos sociales y culturales.

En lo individual, el suicidio de un ser querido aparece en circunstancias particulares y en momentos de vida diferentes, por lo que el número de sobrevivientes será diferente en cada caso.

Recuerdo que hace unos años me invitaron a dar una conferencia sobre suicidio en una preparatoria en Cancún.

La inquietud surgió en ese momento en la escuela, no por haber vivido una experiencia como esta en el plantel, sino en otra escuela de la misma ciudad. Se trataba de un chico que se quitó la vida lanzándose al vacío desde el tercer piso de la escuela. El impacto que el suicidio de este adolescente causó en su escuela y en la comunidad de adolescentes en general fue enorme.

Los chicos estaban consternados y los padres, aterrados de que algo así pudiera suceder. Esta conferencia abrió la posibilidad de trabajar la experiencia y con ella pretendimos evitar que algo así se repitiera. Chicos que no se conocían fueron parte de la cifra de personas tocadas por esta tragedia.

Pese a las diferencias que existan, el suicidio siempre ejerce efectos más allá del suicida mismo.

Algunos autores, como Norman Farberow y Edwin Shneidman (1969), cofundadores del Centro de Prevención del Suicidio de Los Ángeles, hablan de seis sobrevivientes por cada suicidio, en tanto que otros, como Adina Wrobleski (1995), los calculan en 10.

Shneidman (1990) asegura que "el suicida deja su esqueleto psicológico en el clóset emocional de los sobrevivientes", sentenciándolos a manejar una serie de sentimientos y posiblemente a vivir obsesionados con una serie de preguntas para el ser querido, que ahora quedan sin posibilidad de respuesta.

De esta manera el suicidio se convierte en una muerte terriblemente cruel para los que se quedan.

Lo particular del duelo por suicidio

Cada situación de muerte es diferente y cada experiencia es única. Sin embargo, podemos decir que hay aspectos

particulares en el caso de las muertes por suicidio. Analicémoslos.

El carácter repentino de la pérdida

El suicidio se convierte en una muerte terriblemente cruel para los que se quedan.

No es lo mismo una muerte que ha tenido un proceso y un tiempo para asimilarse que una que sucede de forma sorpresiva. Una muerte anunciada, por así decirlo, da tiempo para despedirse y para cerrar temas, círculos y experiencias, aunque esto lleve implícito un proceso muchas veces desgastante.

En su libro *Intervención en crisis* (1996), el psicólogo Karl Slaikeu sostiene que "la anticipación es una variable importante al llegar a la muerte inminente, la nuestra o la de un ser querido". Asimismo, que la muerte puede tomar proporciones de crisis cuando es prematura, inesperada o trágica.

Las muertes repentinas como el suicidio nos toman por sorpresa y nos llevan a un estado de *shock* inicial. Y ante esa conmoción, la primera respuesta emocional que nos permite protegernos del dolor intenso es la negación. "¡No! Esto no es verdad. No puede estar sucediendo. Si apenas ayer estaba conmigo…".

Lo repentino de la muerte puede llevar al sobreviviente a sentirse más vulnerable, más impotente y con menos seguridad y capacidad de controlar lo que sucede a su alrededor. Esto podría ocasionar que viva preocupado y esperando ser sorprendido en cualquier momento por alguna otra situación dolorosa e incluso por la misma muerte. Además, lo pone en un estado de alerta que suele manifestarse en síntomas de ansiedad.

El carácter repentino de la muerte obliga al sobreviviente a hacer diversos movimientos en su vida para restablecer su orden en la medida de lo posible, como posibles ajustes en el estilo de vida, en sus relaciones sociales, en su situación económica, entre otros. Los ajustes que tendrá

Capítulo 4

El suicidio en la familia

El suicidio es un acto singular
con un efecto plural.
J.H. Hewett

La muerte es solo uno de los tantos acontecimientos que pueden trastocar el funcionamiento de una familia. La familia es una pequeña célula de nuestra sociedad que lucha constantemente por encontrar su equilibro. No obstante, se sabe que el equilibrio absoluto no existe. Mientras haya vida habrá movimiento y cambio.

La crisis que implica el suicidio en una familia es intensa.

Las crisis a lo largo del ciclo vital de la familia la obligan a reacomodarse. La familia negocia y ajusta una y otra vez reglas, jerarquías y límites, entre otros aspectos.

Las inevitables crisis que vivimos al estar en familia pueden ser de dos tipos:

1. Como parte del proceso natural en el que la familia nace, crece, se desarrolla y muere. Aquí la inclusión o salida de uno o varios miembros juega un papel importante; por ejemplo, la llegada del primer hijo.
2. Las de tipo circunstancial y que no necesariamente van de la mano con el ciclo vital de la familia. Estas crisis aparecen de forma repentina, como en los casos de un desastre natural o una muerte.

La crisis que implica el suicidio dentro de una familia es intensa, sin importar su forma o constitución. Con esto me

refiero a que hay diferentes tipos de familia: la familia nuclear (miembros de una pareja y sus hijos), la familia con un solo jefe o monoparental, la familia reconstituida (proveniente de un divorcio o muerte de un cónyuge anterior), etcétera. Para fines prácticos, aquí hablamos de una familia normativa que se refiere a papá, mamá e hijos, aun sabiendo y teniendo presente que cada día este modelo de familia deja de ser el que predomina.

El suicidio toma por sorpresa a la familia, evento que la desorganiza y la obliga a reflexionar sobre su dinámica y funcionamiento. Muchas familias que viven un suicidio se quedan con una pregunta inquietante: "¿Qué dice este evento acerca de quiénes somos como familia?". La respuesta tarda en venir y en ocasiones nunca se encuentra del todo.

Un suicidio deja a una familia herida y trastocada.

En pocas palabras, un suicidio deja a una familia herida y trastocada. Las repercusiones dependerán de la función, el rol y la importancia de la persona fallecida dentro del sistema.

La experiencia del duelo tiene características individuales. Incluso entre familiares, es posible que cada uno tenga una forma diferente de hacer frente a su dolor y a la pérdida, lo cual puede dificultar aún más la sanación posterior a la crisis. Es un error asumir que otros van a vivir el duelo igual que uno.

La manera en que yo como individuo haga frente a una pérdida dependerá de varios factores. Autores reconocidos afirman que el trauma no se refiere al estresor propiamente, sino a nuestra respuesta individual frente a este. Por consiguiente, el nivel de "trauma" al que se llegue o el efecto de dicho estresor dependerá de nuestras características y diferentes aspectos de la personalidad, por ejemplo, aquellos con una base fisiológica o genética como

- El temperamento
- La capacidad intelectual
- La salud física

- La resiliencia
- La apariencia física

Llama la atención el concepto de resiliencia, el cual ha cobrado auge en los últimos años en el campo de la psicología. La resiliencia es la capacidad del ser humano para hacer frente a las adversidades de la vida, superarlas y ser transformado positivamente por ellas.

> La doctora alemana-estadounidense Emmy Werner estudió a un grupo de personas desde su nacimiento hasta los 40 años. Observó a algunos niños que, por sus difíciles condiciones de vida, aparentemente estaban condenados a presentar problemas en el futuro; sin embargo, estos llegaron a ser exitosos en la vida, a constituir familias estables y a contribuir a la sociedad de forma positiva. Algunos de ellos procedían de los estratos más pobres, eran hijos de madres solteras adolescentes y pertenecían a grupos étnicos marginados, a lo cual se sumaba el antecedente de haber tenido bajo peso al nacer. La observación de estos casos condujo a la autora, en una primera etapa, al concepto de "niños invulnerables" (Werner, 1992), entendiendo como "invulnerabilidad" el desarrollo de personas sanas en circunstancias ambientales insanas. Posteriormente se vio que el concepto era un tanto extremo y que podía cargarse de connotaciones de tipo biológico. Se buscó algo menos rígido y más general que reflejase la posibilidad de enfrentar eventos estresantes, severos y acumulativos con eficacia, y se llegó a "capacidad de afrontar".
>
> Desde la década de 1980 ha crecido el interés por tener información de las personas que desarrollan competencias a pesar de haber sido criadas en condiciones adversas, o en circunstancias que aumentan las posibilidades de presentar patologías mentales o sociales. Se concluyó que el adjetivo resiliente, tomado del inglés *resilient*, expresaba esas características y que el sustantivo "resiliencia" expresaba esa condición. En español y en francés (résilience) se emplea en metalurgia e ingeniería civil para describir la capacidad de algunos materiales de recobrar su forma original después de ser sometidos a una presión deformadora.

> Así, el término fue adoptado por las ciencias sociales para caracterizar a aquellos sujetos que, a pesar de nacer y vivir en condiciones de alto riesgo, se desarrollan psicológicamente sanos y obtienen éxito social.

Estos aspectos influyen en la manera como nos relacionamos con el mundo y como construimos nuestro entorno y nuestras relaciones. De ahí se desprenderán nuestras necesidades y motivaciones.

Las necesidades individuales

Las necesidades que desarrollamos como individuos en general y que nos ayudan a entender las diferentes respuestas ante una pérdida son las siguientes:

1. *Un marco de referencia*. Contar con un marco de referencia nos permite construir una identidad estable y coherente.
2. *Seguridad*. Saber que estamos protegidos y libres del mal.
3. *Confianza/dependencia*. Poder confiar en otros y saber que podemos contar con ellos.
4. *Autoestima*. Ser valorado por otros, así como valorarse a uno mismo y poder valorar de la misma manera a los demás.
5. *Independencia*. Tener la capacidad de regularse y recompensarse a uno mismo.
6. Poder. Ser capaz de sentir control sobre uno mismo y sobre otros.
7. *Intimidad*. Sentirnos conectados con otros en forma individual y como miembros de un colectivo o comunidad.

Tomando en cuenta los puntos anteriores, podemos observar e imaginar cómo todos y cada uno somos diferentes de otros.