

SOS Détresse

El duelo tras un suicidio

Recobrar la esperanza después de esta crisis existencial y vivir de otra manera

Por la mañana se despidieron entre sonrisas, mientras veían a los hijos ponerse en camino a la escuela, y cada uno se fue a sus actividades. La esposa trabajó, concentrada, contenta de finalizar un proyecto junto con sus colegas. De vuelta en casa, le espera lo cotidiano: los niños y sus tareas, las cosas de la casa. Empieza a preparar la cena alegrándose de poderle luego contar a su marido el buen día que ha tenido. En ese momento llaman a la puerta. La policía le comunica que han encontrado muerto a su marido.

La madre está muy preocupada por su hijo pequeño, que se ha ido encerrando en sí mismo, sale menos con los amigos y da una impresión de apatía; también discute airadamente de vez en cuando con su padre. Este lo vive como algo normal, y no está tan preocupado. Una noche, los padres salen con unos amigos. Al volver a casa, la luz sigue encendida en el cuarto del chico. Cuando su padre abre la puerta, descubre a su hijo muerto en el suelo. El personal paramédico que lo intenta reanimar no puede sino constatar su muerte.

En la mesa hay una carta, junto a un móvil. Toda la tarde lleva el hombre esperando que suene. No es la primera vez que se ve en esto, entre la inquietud y la esperanza. Mientras espera, rememora situaciones en las que su mujer ha intentado suicidarse: la ambulancia, el ingreso en psiquiatría, la mejoría y la esperanza de haberlo superado, las depresiones, una vez y otra. Y suena el teléfono: "Hemos encontrado a su mujer. Lo sentimos, ya no pudimos hacer nada por ella. Haga el favor de venir".

Ya hace dos años que la anciana de 75 años vive sola, tras la muerte de su marido, en el caserón junto al bosque. Echa mucho de menos a su marido. Desde hace algún tiempo su movilidad está muy reducida. Ya no puede salir de casa sin ayuda y ahora los largos paseos que se daba, las salidas culturales, su independencia. En los primeros tiempos de su viudedad, su hija y los conocidos se ocuparon mucho de ella. Ahora lo hacen mucho menos. No lo soporta más y decide quitarse la vida. La cuidadora se la encuentra por la mañana en el jardín.

El mundo se detiene por un instante para la esposa, los padres, el hombre, los familiares cercanos de la solitaria anciana. Esta noticia deja a los afectados, quizá también a usted, incapaces de pensar con lucidez, como petrificados; gritan, lloran o

se enfadan, están aturcidos. No pueden o no quieren comprender. El choque es profundo. Quizá les fallan las piernas, el corazón les late aceleradamente o parece detenerse; tienen las manos frías y húmedas; se quedan sin respiración, porque no quieren oír esa frase, esa noticia, ver esa mirada. Querrían no haberla oído, quieren rebobinar la escena y volver atrás en el tiempo.

¿Por qué?

De un momento a otro hay dos realidades: una, la exterior; la otra, la interior, que solo usted puede percibir. Las horas siguientes, los días siguientes transcurren como en una pesadilla, mientras se repite la pregunta sobre lo inconcebible: ¿Dónde está la persona que estaba aquí ahora mismo, que he tocado y sentido? ¿Cómo ha sido posible? ¿Qué dejé de ver? ¿Por qué lo hizo? Quizá, también, ¿Por qué no pude ayudar? ¿Por qué no estaba yo ahí en ese momento? ¿Me pasó algo desapercibido en nuestro último encuentro, que hubiera tenido que hacerme sospechar?

Tal vez se planteen interrogantes que le irán volviendo en los próximos días, las próximas semanas, en los próximos meses o años. Preguntas para las que no encontrará respuesta.

¿Cómo puedo dar el último adiós a alguien a quien en realidad no quería dejar marchar?

Lo vi ayer, anteayer, hace tres días vivo, hablé con él, lo vi reír... Estas u otras frases similares quizá se repitan en su mente. En los siguientes días se va pasando alternativamente de la incomprensión y los estados emocionales cambiantes a las cuestiones organizativas y las formalidades administrativas. ¿Cómo se va así a dar el último adiós a nadie? ¿Cómo decir lo que no se dijo? ¿En qué marco?

La esposa y los dos hijos quieren despedirse muy personalmente, cada uno a su manera, del marido y padre, y escriben cartas que le dejan en el féretro. La esposa expresa el deseo de verlo y tocarlo por última vez.

Para el padre que ha perdido a su hijo es importante estarse mucho rato junto al féretro en silencioso diálogo. La madre ha preferido guardar como último recuerdo la expresión facial de su hijo vivo. Algunos amigos del chico vienen y dejan ofertas funerarias.

El hombre ha elegido el vestido estampado que a su mujer le gustaba llevar cuando se encontraba bien. Después de los muchos años de oscuridad que le tocó atravesar a su mujer, quiere que en su muerte esté rodeada de luz y de belleza.

La hija hace sus adioses recorriendo el jardín de su madre, que tanto le gustaba, en el que coge flores que pone sobre el féretro.

El último adiós a una persona es algo muy individual y personal, por más que la

manera y los deseos que usted tenga sobre cómo hacerlo quizá no sean comprensibles para los demás, o no los compartan, o esperen de usted otra cosa. Lo que a usted le convenga es bueno para usted.

Quizá le da miedo ver de nuevo al muerto, porque no sabe lo que le espera. O tal vez una última mirada al muerto sirva para que usted relativice la imagen que se había forjado de él.

El esposo había dejado una carta llena de atenciones a su mujer y a sus hijos, carta que será un consuelo en las semanas siguientes a su muerte. La esposa está contenta de haber tocado a su marido por última vez, de haber podido despedirse de él también físicamente.

Los amigos del hijo muerto traen fotos tomadas solo unos días antes, fotos que son balsámicas para los padres.

El hombre encuentra una carta que le había dejado su mujer. Todavía no se ve con fuerzas de abrirla, y la guarda por el momento. Ahora prefiere dar un paseo por un sitio al que solían ir juntos.

La hija rememora conversaciones con su madre en las que hablaron de la muerte, pero también la vida colmada que su madre tuvo.

Al echar la vista atrás, quizá también usted encuentre en su duelo palabras y gestos de despedida a los que pueda dar otro significado, y que le ofrezcan consuelo y apoyo. Tal vez haya personas que le cuenten algo de sus últimos encuentros con el difunto, y eso también le ayude.

Por el contrario, una carta de despedida o unas palabras dichas poco antes del suicidio y cargadas de acusaciones, así como los conflictos sin resolver, pueden ponerle a prueba, resultar muy desconcertantes y constituir una carga suplementaria. En un primer momento puede dejarse de lado una tal carta, en sentido real o interiormente, para ulteriormente poder enfrentarse a ella progresivamente, cuando uno se siente con fuerzas suficientes para hacerlo.

El tabú del suicidio

Ya enseguida después del funeral nota la esposa que los vecinos y conocidos de su pueblo apartan la vista en vez de saludarla.

Los padres que han perdido a su hijo acuden a una fiesta de familia en la que con todo cuidado se evita hablar de la muerte del chico y en la que quedan excluidos de algunas conversaciones.

Algunos amigos de la muerta no pueden entender que su viudo esté tan sereno cuando hace tan poco tiempo que ha perdido a su mujer, y no quieren saber nada de él.

La hija, además de los reproches que ella misma se hace, tiene que aguantar los del

servicio asistencial.

Con frecuencia, el suicidio viene acompañado por un aura de tabú social. Quizá usted, como familiar, haya vivido los cuchicheos, las miradas al suelo avergonzadas, los ninguneos, las burlas o las críticas de los compañeros de clase cuando ha “ocurrido” un suicidio.

Así pues, a la pérdida (ya de por sí difícil de soportar) se añade el ostracismo. Para los familiares esto también es difícil de soportar y produce nuevas heridas, lo que les puede causar dolor suplementario. Con frecuencia, el que se evite hablar del tema es también signo de indefensión, de inseguridad, de que estas personas no saben cómo comportarse frente a los allegados.

Seguramente conoce usted estas o similares actitudes frente a las personas en duelo:

- *No sé cómo abordarlo. Veo que sufre, pero no sé qué hacer en estos casos.*
- *Me inquieta decir algo impropio. Me da miedo hacerlo llorar, o los sentimientos que le pueden provocar mis palabras.*
- *No acierto a comprender lo que ha hecho, y tampoco puedo mostrar compasión.*

Quizá conozca también, desde la posición del duelo personal, estas o similares:

- *Ya me están otra vez mirando fijamente. No lo soporto.*
- *Me podían dejar en paz con su compasión. Me ponen nervioso.*
- *Hace como si nada, o le da igual lo que ha ocurrido. Es muy hiriente.*

Estos sentimientos o pensamientos, u otros similares, pueden llevar a que las personas se retrotraigan, a que surjan malentendidos o incluso a que se rompan contactos.

En estos casos, un acercamiento mutuo puede ser útil: para uno puede ser un alivio saber que no pasa nada por sentirse en indefensión; para el otro, saber que puede contar lo que siente. También se trata de atreverse a “molestar” al otro: por una parte, en nuestra indefensión, y por otra, en el duelo, que es como es. Si lo conseguimos, esto puede darnos fuerza.

Asimismo, habrá podido sucederle que algunas personas hayan hablado abiertamente con usted, hayan expresado sus sentimientos y de ese modo le hayan prestado apoyo. Esas conversaciones pueden ser profundas y fructíferas. Del mismo modo, la celebración de la vida del difunto y el duelo colectivo, en todos sus aspectos, pueden ser balsámicos.

Hay algo que usted comparte con todas las personas en duelo: tras un suicidio, la prioridad es el duelo por el difunto y el de sus familiares; no se trata en primer lugar de la forma de muerte[1].

Sentimientos de culpa y vergüenza

¿Hubiera yo podido impedirlo?, se pregunta la esposa una y otra vez. ¿Habríamos

tenido desde el primer momento que interpretar de otro modo los signos de que nuestro hijo se iba retrayendo cada vez más? ¿No me hubiera tenido que saltar a la vista que mi alumno, hasta entonces tan atento, se estaba descolgando? ¿Qué me dejé por probar? ¿Qué pude pasar por alto? ¿No me hubiera tenido que ocupar más de mi madre?

También pueden plantearse preguntas como: ¿habrán sido fallos en mi educación lo que han empujado a mi hijo al suicidio?, o ¿habrá sido una disputa no resuelta con mi pareja el detonante del suicidio? ¿le habré dado la impresión a mi madre de que ocuparme de ella era una carga para mí?

O surgir acusaciones como: ¡no has pensado en mí y en los niños al hacer eso! ¡me desacreditas ante otros! ¡me empujas al precipicio! ¡me has arruinado la vida!, que asustan por su violencia y pueden llegar al punto de que usted se avergüence y tenga pensamientos negativos sobre sí mismo. Estos momentos, comprensibles, pueden generar algunos de los muchos sentimientos que le acompañen en su duelo.

Los supervivientes se atormentan durante semanas, meses o incluso años con estas o similares cuestiones. Piensan lo que habrían podido hacer de otro modo, la parte de responsabilidad que pudieron tener en la muerte del familiar, o quién más podría tener parte de culpa. Tal vez así sacian su necesidad de explicaciones, o airean su rabia para no explotar en esta situación que les desborda. O se dan cuenta de que mediante esos sentimientos de culpa es como si mantuvieran una vinculación interior con el difunto[2] en este sentido: “soy culpable de tu muerte y tu muerte me ha destrozado la vida”.

Esto podría verse como un tribunal interior en el que usted decidiera sobre la culpabilidad, una vez y otra. Sin solución, sin sentencia, riguroso consigo mismo y con los demás, incapaz por el momento de liberarse de ello. Si la situación se consolida y se convierte en parte integrante de sus sentimientos y de su comportamiento, le será siempre perjudicial. Es mejor si consigue sustituir el concepto de culpa por el de responsabilidad: ver la parte de responsabilidad que le corresponde, y dejarles a los demás las partes de responsabilidad que les incumben.

En esta fase, en que de todos modos se encuentra usted desprotegido y frágil, podría asentarse la sensación de que ya no puede conseguir nada de lo que antes le resultaba tan fácil. Podría llegar a creer que ha perdido una parte de su capacidad de hacer frente a la vida, lo cual, a su vez, le podría llevar a avergonzarse ante los demás y a encerrarse en sí mismo.

Después de que una persona de nuestro entorno más íntimo haya luchado durante años, de varias tentativas de suicidio, ingresos en psiquiatría, de momentos pasados entre la inquietud y la esperanza, se encuentra uno agotado, al límite de sus propias fuerzas. Por eso puede ocurrir que, después de un suicidio, uno sienta por primera vez en mucho tiempo alivio y distensión. O tenga pensamientos como “por fin se acabó”, o “no lo hubiera aguantado mucho tiempo más”. Estos sentimientos y pensamientos podrían tal vez conllevar también sentimientos de vergüenza. Como ocurre con otros pensamientos, puede ser útil dejarlos surgir... y dejarlos correr, sin (des)valorarlos interiormente y sin desvalorizarse a sí mismo. Esto podría formar parte de su proceso

de duelo. Quizá le ayude saber que no se encuentra solo con este sentimiento.

Quizá también le resulte de utilidad crear esferas de pensamiento libres de culpa, vergüenza y sanción. Intente buscar modos de expresión para aquello que considera importante, pero sin avergonzarse ni creer que, como superviviente en duelo, tiene que esconderse porque algo no sea adecuado o conveniente. O para retomar confianza en que es usted una persona valiosa y en que puede recuperar sus capacidades una vez que la tormenta se haya calmado algo.

Rabia

En las primeras semanas, en las que hubo que organizar tantas cosas, la viuda siente también rabia, a veces en forma de pregunta: “¿cómo me ha podido dejar tan sola con todo esto y simplemente marcharse?” Y reacciona a la defensiva y con rabia cuando su hijo pequeño pregunta que “cuándo vuelve papá”. Y la hija está enfadada con su madre, que no le dedica tiempo.

El padre del adolescente muerto se enfada con su mujer, que parece adaptarse otra vez rápidamente a lo cotidiano. ¡A quién se le ocurre, querer ya vaciar el cuarto del chico a las pocas semanas! Ella, por su parte, está furiosa contra el hijo por lo que le ha hecho y no quiere ver continuamente su ropa y su habitación tal como él las dejó.

El hombre está enojado por las acusaciones que su mujer dejó formuladas en su carta de despedida, después de que él hubiera hecho todo lo humanamente posible por ayudarla.

“¿Por qué no dijo claramente mi madre lo que quería?”, se pregunta la hija exasperada y también enfadada consigo misma por no haber prestado atención a las señales de alarma y a las palabras de su madre poco antes del suicidio, o quizá por no haberlas interpretado bien. Al mismo tiempo, se avergüenza de su enfado.

Como todos los demás sentimientos, la rabia forma parte del proceso de duelo. Son sus propios sentimientos, que nadie puede ni tiene el derecho de negarle. La rabia tiene un componente muy sano y aclaratorio, si se la deja aflorar. Puede ayudar a descargar la tensión acumulada, como una tormenta.

Facetas del duelo[3]

Cuando usted está de luto, se trata de **su propio** duelo por la muerte o la pérdida que le aflige. Nadie puede dictarle cómo tiene que hacerlo, ni cuándo empieza o termina el duelo. El duelo tiene muchas facetas, que van configurando su duelo personal y cómo lo vive usted. De él pueden formar parte los siguientes aspectos:

- la simple supervivencia, dada la traumática situación,
- poder comprender y entender la muerte,
- poder percibir y expresar todos los sentimientos contradictorios,

- poder adaptarse a los nuevos acontecimientos,
- seguir vinculado al difunto.

Tal vez le resulten familiares estas u otras preguntas similares, de resultas de su proceso personal de duelo:

- ¿Cómo reconocer y tomar en serio mis sentimientos?
- ¿Cómo gestionar mis propios sentimientos o los de mis hijos, que también están de duelo, aunque de otro modo?
- ¿De qué manera me siento cercano al difunto? ¿Qué me gusta decirle? ¿Cómo quiero tenerlo en cuenta en mis decisiones?
- ¿Cuáles de los rituales que me unen con el difunto me hacen bien?

Yo tampoco puedo más ya

Atravesará usted quizá largas fases de desesperación, impotencia y estupor. Tal vez se pregunte “¿cómo voy a conseguir jamás salir de esta solo?” o “¿no sería mejor que me quitara de en medio?”. Son momentos duros, difíciles, que pueden hacerlo caer en una profunda desesperación... y que pueden formar parte de su proceso de duelo. En momentos como estos, busque personas o lugares que le hagan bien; busque todo aquello que le dé un respiro. A lo mejor hay también algo que pueda usted ofrecer a los demás. O algo que pueda usted permitir, como que alguien le libere de algo; una persona que, con un gesto, le da a entender “tranquilo, que esto te lo hago yo”.

También puede serle útil buscar un acompañamiento profesional del duelo, apuntarse a un grupo de autoayuda o encontrar otras posibilidades, como una terapia o una cura.

¿Cómo puedo seguir viviendo sin...?

Y entonces, después de muchos meses, una buena mañana se despertó la esposa sin que su primer pensamiento fuera para su marido.

Por primera vez desde hace mucho, el padre no entró en el cuarto de su hijo para levantar las persianas.

Llegó el momento en que el hombre pudo llorar por su mujer.

Es la primera tarde en que la hija, contrariamente a su costumbre, no ha paseado por el jardín dialogando con su madre.

Es en momentos como estos cuando quizá también usted haya vuelto a pensar por primera vez en sí mismo sin mala conciencia; o en sus hijos, amigos y conocidos, con los que hace tiempo que no toma contacto.

A lo mejor está listo para observar, desde una cierta distancia, todo lo que ha cambiado después de la muerte, lo que ha tenido que cambiar, sencillamente porque

ya nada era como antes. Ha asumido nuevas tareas y cometidos que antes hubiera hecho el difunto. Y, pese a las dificultades, ha sacado adelante lo cotidiano.

Puede estar orgulloso de lo que ha conseguido y de cómo lo ha logrado. De no haberse hundido, a pesar de las nuevas tormentas y tempestades que han ido surgiendo.

Fueron los niños los que empezaron por colocar en un rincón dibujos y fotos para su padre. Entre tanto se ha convertido para todos, cada uno a su manera, en un ritual para recordar al difunto.

Por el cumpleaños del hijo muerto, los padres invitan a unos amigos suyos y a algunos amigos del hijo, en recuerdo de él. Momentos de vida en los que sienten muy cerca a su hijo.

Al hombre le gusta volver al lugar al que solían ir juntos. Eso le ayuda a tomar decisiones importantes, que antes tomaba junto con su mujer.

La hija ha preparado una caja de recuerdos con los objetos preferidos de su madre, que saca de vez en cuando para pensar en ella.

A lo mejor puede también venirle bien a usted hacerse poco a poco un álbum de recortes con recuerdos del difunto, con diversos momentos, alegres y tristes, con anécdotas serias y divertidas, con acontecimientos y recuerdos bonitos.

Este puede ser un punto de inflexión que también le permita liberarse y volver a decidir por sí mismo. Un momento en que su vida tome otra dirección. Y usted decide cuándo y de qué modo el difunto sigue presente en su vida cotidiana. Lo que en un primer momento parecía interrumpido e infranqueable puede reintegrarse a la vida^[4].

Todo ello, digámoslo una vez más, sabiendo que su duelo es un recorrido absolutamente personal al que usted da forma de manera activa. Nadie le dicta cómo ha de ser, ni ahora ni después.

También puede ocurrirle, como ya hemos dicho, que tenga la sensación de que ya no encaja en su entorno social habitual, que busque nuevos retos profesionales, que se sienta más distante de sus familiares o incluso que haya (casi) perdido algunas amistades.

El duelo como proceso de maduración personal

Después de haberlo sopesado, la viuda acepta la oferta de cambiar a otro puesto de trabajo con un ámbito de responsabilidad más amplio, en el que pondrá en juego todo su potencial. Se alegra de que la valoren así y está orgullosa de haber superado una larga travesía del desierto.

Aunque a los padres les sigue resultando doloroso ver cómo van creciendo los amigos de su hijo, siguen con su vida y se comprometen con un grupo de autoayuda que les apoyó mucho tras la muerte de su hijo.

No le fue fácil al hombre hacerse a la pérdida, a las preocupaciones ni a las acusaciones que le hizo su mujer. Una terapia le ayudó, y también dedicar bastante tiempo a sí mismo. Ahora se alegra de su nueva relación incipiente.

Tal vez haya podido observar cómo tanto usted como su familia se han superado, o que las estructuras familiares se han modificado, y que quizá tras la muerte se han aclarado algunas cosas. O ha notado en qué personas puede confiar. Y que puede lanzarse a nuevas relaciones, también de pareja. Se da cuenta de que tiene recursos que antes no sospechaba, o que ha adquirido gracias a la crisis. Sabe lo que le hace falta para estar bien y puede poner los límites que necesita.

Puede ser que después de superar todos los obstáculos que se han interpuesto en su camino tenga usted otra posición en cuestiones de valores y del sentido de la vida. Que vea las cosas desde otro ángulo. Que hayan perdido relevancia algunas cosas que antes le parecían muy importantes. O que está más sereno que antes.

También puede ser que sepa mejor que antes qué cuestiones considera prioritarias en su vida. Que se dé cuenta de que, en su duelo, y gracias a él, ha “crecido”; quizá que ha ganado en fuerza y que puede sentir empatía por otras personas en situación de crisis.

La vida puede volver a tener para usted momentos de luz y ligereza, sin mala conciencia y sin pensar que no tiene derecho a ellos. Le ha encontrado al difunto un lugar y un significado muy precisos en su vida. Se han modificado su mirada sobre sí mismo, sus relaciones y su entorno.

Su vida transcurre de otra manera, tal vez de un modo distinto al que jamás imaginó. Es una vida que le ofrece nuevas perspectivas.

*No cansarse,
sino tender la mano
al milagro,
en voz baja,
como a un pájaro.*

Hilde Domin

[1] Tomado de Chris Paul.

[2] Tomado de: Und wenn niemand schuld wäre? Vom konstruktiven Umgang mit Schuldzuweisungen und Selbstvorwürfen, Chris Paul [“¿Y si nadie tuviera la culpa? Cómo trabajar constructivamente con acusaciones y reproches personales”].

[3] Concepto inspirado en Chris Paul.

[4] Robert A. Neimeyer, Bereavement and the quest for meaning: rewriting stories of loss and grief [“El duelo y la búsqueda de un sentido: reflexiones sobre la pérdida y el dolor”].

