



3. Hermetismo, no hablar de lo sucedido o de la persona con nadie ni en ningún momento. O si la red de apoyo genera una conspiración de silencio que impide la elaboración del doliente.
4. Comportarse como si el fallecido siguiera vivo.
5. Evitación prolongada de actividades relacionadas con el fallecido o la muerte.
6. Revivir y reexperimentar el hecho de manera recurrente (sueños, imágenes, recuerdos...).
7. Ideas delirantes.
8. Expresiones repetidas del deseo de unirse al difunto o ideas suicidas.

Si se produce cualquier otra manifestación que llame tu atención, consúltala.

5. ¿Cómo puedo ayudar a alguien en duelo?

En los primeros momentos:

Si así lo deseas, puedes ser un acompañante **disponible y paciente** en el camino del duelo que tiene que atravesar la persona y que nadie puede hacer por ella.

- **Valida** sus reacciones emocionales, **no la juzgues, no le digas lo que debe hacer o sentir**. No te tomes la ira, la tristeza, la culpa, etc., como algo personal y permítele expresarlas sin cortarlas.
- **Que llore si lo desea** contigo, que hable de lo que siente o piensa sin importar que vuelva al mismo tema una y otra vez.
- **Ayúdale con las cosas prácticas**: limpieza, comidas, gestión familiar, papeles...

A lo largo del camino:

- No le digas que ya tiene que superarlo, se sentirá peor si no lo está logrando.
- Mantente disponible y cercano en fechas significativas; aunque hayan pasado ya varios años, te lo va agradecer.

Duelo por suicidio

Servicio de Atención Psicológica
Instituto Anatómico
Forense de Madrid



CONSEJERÍA DE PRESIDENCIA,
JUSTICIA Y PORTAVOCÍA DEL GOBIERNO

Comunidad de Madrid

Instituto Anatómico Forense

1. ¿Qué es el duelo?

Llamamos duelo a la **reacción física, emocional, cognitiva y conductual** que se produce tras **una pérdida vital**. Es una **reacción natural** ante una situación que provoca **un dolor intenso que será único en cada persona que lo sufre**.

La muerte de una persona con la que nos sentimos vinculados genera un **impacto en nuestra organización vital** que puede producir varias **crisis**: familiares, de valores, de identidad, etc.

Pasaremos por varias **fases emocionales** y habrá que abordar distintas **tareas de duelo** en el camino: asumir la pérdida, trabajar con el dolor y las emociones, aprender a vivir sin la persona, elaborar, integrar y transformar la experiencia y seguir viviendo (Worden , 1997).

¿Qué diferencias existen entre el duelo por suicidio y otros duelos?

Generalmente, es un duelo más difícil de gestionar, intenso y duradero. A la sensación de pérdida y ruptura del proyecto vital se une la connotación de **estigma social**, puesto que son pérdidas de las que no se habla y hay muchos mitos en torno al suceso.

Las personas relacionadas de forma directa o indirecta con el fallecido en este tipo de duelo se denominan **supervivientes**.

El suicidio es una manifestación de un gran sufrimiento y una salida para acabar con una situación que rebasa los límites de la persona.

El duelo por suicidio es otra forma de morir, junto con la muerte natural, los accidentes traumáticos y las muertes violentas.

2. Reacciones emocionales esperadas

La primera reacción puede ser de **shock, aturdimiento, confusión o negación**, para protegerse del dolor de tener que digerir una realidad a menudo inesperada.

También pueden aparecer **pensamientos distorsionados** para mantener la creencia de que ha sido un accidente o una muerte natural.

Se pueden alterar los patrones de sueño y alimentación. Pueden aparecer síntomas de ansiedad, depresión, fatiga, abatimiento, trastornos somáticos y dificultades para tragar o respirar.

Es característica de este tipo de duelo una fase en la que la persona se plantea los **motivos del suicidio**. Y se hace preguntas tales como: “¿Por qué lo ha hecho?”, “¿Por qué no lo impedí?”, “¿Cómo me ha podido hacer algo así?”, “¿Qué pensarán de mí?”...

Predominan las emociones de:

- **Culpa:** hacia sí o hacia otros. Es una forma de buscar significado ante una situación difícil de entender. Y es necesaria para llegar a perdonar y perdonarse.
- **Ira** hacia el fallecido, al vivir su muerte como un rechazo o abandono. La autoestima puede verse seriamente dañada.
- **Vergüenza** porque se la considera como una conducta socialmente inaceptable.
- **Miedo** a impulsos destructivos, propios o de allegados.

Pueden darse con más frecuencia **conductas de riesgo para la salud**: adicciones, conducción temeraria, etc.

Pueden acudir a la mente de los supervivientes **imágenes recurrentes**, involuntarias y aterradoras sobre la situación del fallecimiento, que es necesario abordar como síntomas de reexperimentación traumática para poder avanzar en el duelo. En esta pérdida el dolor lo puede envolver todo, duelen el pasado, el presente y el futuro.

El vínculo con el fallecido jamás va a desaparecer: se organiza, se transforma, se reinventa..., y al final del viaje del duelo se tiene presente a la persona y su recuerdo de forma que nos da fuerzas y nos acompaña de manera positiva en nuestra vida.

3. Pautas y recomendaciones

- Permítete sentirte como te sientes, busca tu propia “senda” para andar el camino del duelo. No hay ninguna “norma”, escúchate y expresa lo que necesites.
- Trata de hablar con alguien sobre cómo te sientes, compartir con otros supervivientes te puede ayudar a asimilar la pérdida y a afrontar dificultades juntos.
- Evita hacer grandes cambios en tu vida en los meses siguientes.
- Trata de mantenerte en contacto con familiares y amigos cuando tú puedas y como tú puedas hacerlo; esto te permitirá contar con ellos cuando así lo desees.
- Puede serte útil hablar con personas que hayan pasado por experiencias parecidas.
- Un apoyo profesional especializado, en cualquier momento del camino, te acompañará para ayudarte a entender y afrontar este gran reto que te ha tocado vivir. Y te ayudará a activar tu resiliencia (capacidad para afrontar la adversidad y adquirir una fortaleza nueva que no se tenía).

4. Signos de alerta para buscar ayuda

Si aparecen las **circunstancias o los síntomas siguientes y se mantienen durante mucho tiempo**:

1. Si la relación con el fallecido era difícil (discusiones, etc.) o había un conflicto previo no resuelto.
2. Aislamiento social extremo.