

## El sufrimiento después de un suicidio



*El suicidio de un ser querido puede ser emocionalmente devastador. Usa estrategias de afrontamiento saludables, como buscar apoyo, para comenzar el recorrido de recuperación y aceptación.*

Cuando un ser querido muere por suicidio, las emociones pueden abrumarte. Tu sufrimiento puede ser desgarrador. Al mismo tiempo, podrías estar consumido por la culpa, preguntándote si podrías haber hecho algo para evitar la muerte de tu ser querido.

Al enfrentar la vida después del suicidio de un ser querido, recuerda que no tienes que pasar por eso solo.

### Prepárate para las emociones fuertes

El suicidio de un ser querido puede desencadenar emociones intensas. Por ejemplo:

- **Choque.** Podrías experimentar incredulidad o insensibilidad emocional. Quizás pienses que el suicidio de tu ser querido no puede haber sido real.
- **Ira.** Podrías enojarte con tu ser querido por abandonarte o por provocarte todo este sufrimiento, o contigo mismo u otras personas por no haber advertido las señales de sus intenciones.
- **Culpa.** Es posible que frases como «qué hubiera pasado si...» o «si tan solo...» se repitan en tu mente, y que te culpes por la muerte de tu ser querido.
- **Desesperación.** Puedes sentirte invadido por sentimientos de tristeza, soledad o desesperanza. Podrías sentir decaimiento físico o incluso pensar en suicidarte.
- **Confusión.** Muchas personas intentan darle algún sentido a la muerte o entender por qué su ser querido se quitó la vida. Sin embargo, siempre te quedarán dudas sin responder.
- **Sentimientos de rechazo.** Podrías preguntarte por qué tu relación no fue suficiente para evitar que tu ser querido se suicidara.

Es posible que experimentes reacciones intensas por semanas o meses después del suicidio de tu ser querido —como pesadillas, recuerdos recurrentes, dificultad para concentrarte, retraimiento social y pérdida de interés por tus actividades habituales—, en especial, si presenciaste o hallaste el suicidio.

## Manejo de la estigmatización

A muchas personas les cuesta hablar sobre el suicidio, y podrían no acercarse a ti. Esto puede hacer que te sientas aislado o abandonado, si no encuentras el apoyo que esperabas recibir.

Además, algunas religiones limitan los ritos que se pueden ofrecer para las personas que se suicidaron, lo que también podría causarte una sensación de soledad. También podrías sentir que te faltan algunas de las herramientas habituales que usabas antes para afrontar situaciones difíciles.

## Adopta estrategias de afrontamiento saludables

Las repercusiones del suicidio de un ser querido pueden ser física y emocionalmente agotadoras. Mientras haces el duelo, procura proteger tu propio bienestar.

- **Mantente en contacto.** Busca el apoyo, la comprensión y la ayuda de tus seres queridos, amigos y líderes espirituales para recuperarte. Rodéate de personas que quieran escucharte cuando necesites hablar y de aquellos que simplemente te ofrezcan su apoyo cuando no tengas ganas de hablar.
- **Atraviesa el duelo de la forma que necesites.** Haz lo que sea adecuado para ti y no necesariamente para otra persona. No existe una sola manera «correcta» de atravesar el duelo. Si te resulta demasiado doloroso visitar la tumba de tu ser querido o compartir detalles de su muerte, espera a estar preparado para hacerlo.
- **Prepárate para los recordatorios dolorosos.** Los aniversarios, los días festivos y otras ocasiones especiales pueden ser recordatorios dolorosos del suicidio de tu ser querido. No te sientas mal por estar triste o afligido. En cambio, considera cambiar o suspender las tradiciones familiares que son demasiado dolorosas.
- **No te apresures.** Perder a alguien por un suicidio es un golpe tremendo, por lo que la recuperación debe darse a su debido tiempo. No te apresures si otros consideran que ya pasó «demasiado tiempo».
- **Anticipa las dificultades.** Algunos días serán mejores que otros, incluso años después del suicidio, y está bien que así sea. La recuperación suele presentar altibajos.
- **Considera unirse a un grupo de apoyo para familias afectadas por un suicidio.** Contar tu historia a otras personas que están pasando por el mismo tipo de dolor podría ayudarte a encontrar un propósito o fortaleza. Sin embargo, si sientes que ir a estos grupos te recuerda la muerte de tu ser querido, busca otros métodos de apoyo.

## **Infórmate sobre cuándo buscar ayuda profesional**

Si experimentas angustia intensa o constante, o problemas físicos, pide ayuda al médico o al proveedor de atención de la salud mental. Buscar ayuda profesional es especialmente importante si piensas que podrías estar deprimido o si tienes pensamientos suicidas recurrentes. El duelo no resuelto puede convertirse en un duelo complicado, en el cual las emociones dolorosas duran tanto y son tan intensas que te resulta difícil continuar con tu propia vida.

Según las circunstancias, puede que te beneficies de la terapia individual o familiar, ya sea para superar la peor parte de la crisis o para ayudar a adaptarte a la vida después del suicidio. En algunos casos, los medicamentos a corto plazo también pueden ayudarte.

## **Enfrenta el futuro con una sensación de paz**

Después del suicidio de un ser querido, es posible que sientas que no puedes seguir adelante o que nunca volverás a disfrutar de la vida.

En realidad, siempre te preguntarás por qué ocurrió, y recordarlo puede desencadenar sentimientos de dolor incluso años después. Sin embargo, con el tiempo, la cruda intensidad del duelo se disipará.

Comprender el complicado legado del suicidio y cómo hacer frente a un sufrimiento palpable te puede ayudar a sanar, sin dejar de honrar la memoria de tu ser querido.

Escrito por el personal de Mayo Clinic

<https://www.mayoclinic.org/es-es/healthy-lifestyle/end-of-life/in-depth/suicide/art-20044900>