

## Transitando el duelo por el suicidio de un ser querido



*La muerte de un ser querido, independientemente de cuáles sean las circunstancias, puede llegar a ser uno de los sucesos más traumáticos en la vida de las personas. Los que perdimos a un ser querido a causa de suicidio, además de la tristeza y el dolor que son normales en cualquier duelo, tuvimos que enfrentar emociones y sentimientos que son propios del duelo por suicidio. Además, en muchos casos, tuvimos que lidiar con todo eso en soledad; sentimos que otras personas no entendían nuestra situación, no querían hablar del tema o nosotros mismos nos aislamos por miedo, por culpa o por vergüenza.*

Cada situación es diferente y cada persona transita su proceso de duelo en una forma muy particular. No hay ni puede haber una forma correcta de hacerlo. Por eso, este texto no pretende ser una guía, en el sentido de instrucciones o pasos necesarios para transitar el duelo. Nuestro propósito es mucho más modesto, simplemente compartir con usted reflexiones y experiencias de otras personas que han pasado por el duelo de un ser querido que murió a causa de suicidio. Tal vez, algunas de estas ideas le sean útiles en su propio proceso o tal vez solo sirvan para hacerle sentir que no está solo. Cualquiera fuera el caso, nuestro propósito habrá estado cumplido.

### ¿Por qué el duelo de un suicidio es diferente?

Como dijimos, hay emociones y sentimientos que son más frecuentes o más intensos en los duelos de suicidios.

El más común es la duda, es normal que los familiares y amigos de personas que murieron por suicidio queramos saber por qué. Esto es frecuente también en otros duelos, pero en los casos de enfermedades, accidentes e incluso homicidios las explicaciones suelen ser más accesibles. Cuando un familiar o amigo muere a causa de suicidio puede parecernos increíble que “haya hecho eso”, las explicaciones son siempre insuficientes y la duda puede provocarnos desde ansiedad hasta una obsesión que nos perturba.

También es frecuente la culpa, mucho más que en otros duelos, salvo unas pocas excepciones. Muchos de nosotros rememoramos una y otra vez los últimos momentos que estuvimos con nuestro ser querido, o los días anteriores, o los meses anteriores, buscando aquello que hicimos mal, aquello que no hicimos o una señal que no advertimos. Los “hubiéramos” nos persiguen y cualquier enojo, cualquier discusión cotidiana, hasta los gestos mínimos pueden cobrar dimensiones increíbles en una verdadera persecución de uno mismo.

Algunos familiares o amigos de suicidas pueden también culpar a otros, o enojarse con el difunto, o con Dios, o dirigir su enojo a los servicios de asistencia médica u otras instituciones. Muchos sentimos vergüenza, pensamos que este tipo de situaciones nos ocurren solo a nosotros y tememos ser juzgados por otras personas. Todos estos sentimientos perturbadores pueden durar unos pocos meses o años. En algunos casos acompañan a la persona que los siente de por vida. El sufrimiento que producen puede ser tan intenso que pone en riesgo la vida del que sufre por las propias ideas suicidas. Es por eso que la elaboración del duelo en casos de suicidio es tan importante.

Usted debe saber que no está solo, que muchas personas pasaron por situaciones parecidas a la suya, que no es culpable de nada, ya que hizo en cada momento lo mejor que supo o pudo, y que el suicidio siempre es una decisión de otro. Pero hablaremos con más detalle de cada uno de estos sentimientos.

### **¿Realmente se suicidó?**

La negación es una etapa normal y frecuente en cualquier duelo, no podemos creer o no podemos aceptar que esa persona a quien tanto queríamos, que significaba tanto en nuestra vida, ya no esté. Aún ante la evidencia irrefutable que nos obliga a aceptar la realidad, al menos desde lo racional, nuestras emociones se revelan. Nos parece verlo o escucharlo en todas partes, nos despertamos pensando que aún está en casa o esperamos que aparezca detrás de la puerta cuando escuchamos el ruido de la cerradura. Puede llevar un tiempo incorporar la dolorosa convicción de que él o ella ya no estará físicamente con nosotros y de que deberemos afrontar el resto de nuestras vidas llevándolo solo en el recuerdo y en el sentimiento.

En los duelos a causa de suicidio se presenta, además de la pérdida, otra realidad tanto o más difícil de aceptar: “él o ella se suicidó”, y otra negación “¿realmente lo hizo?” Más allá de los casos realmente dudosos, en los que cualquier interpretación es válida a la hora de elaborar el duelo, increíblemente, aun cuando las pruebas son incontrovertibles, muchas veces se aducen argumentos sofisticados para encontrar explicaciones alternativas. Por ejemplo, es frecuente que el deceso se produzca horas o hasta días después del acto suicida como consecuencia de las lesiones producidas en dicho acto, y esta postergación podría ser usada para responsabilizar a la ambulancia, al médico, al centro asistencial o a la fatalidad. En definitiva, para quitarle responsabilidad al suicida y para ahorrarnos a nosotros mismos esta pena adicional. Si nos preguntan podemos decir “murió de un paro cardíaco”, lo cual no deja de ser cierto aunque esconde los eventos previos.

Este tipo de negación puede ser tanto o más persistente que la negación de la muerte. Tarde o temprano deberemos aceptar que nuestro ser querido ya no está, pero nada nos impide

acomodar las circunstancias de su deceso. El duelo por suicidio es demasiado doloroso como para afrontarlo sin resistencia, algunas personas no pueden hacerlo en toda su vida, y pueden sentirse ofendidas cuando alguien las enfrenta a los hechos. Deberíamos ser comprensivos y compasivos con estas personas, no insistir con nuestra interpretación de la historia que tanto dolor les causa. Al fin y al cabo ¿Cuánto valor tiene la verdad cuando de sobrevivir se trata? Tal vez algún día, por su propia cuenta o en un espacio terapéutico logren aceptarlo, o tal vez no lo hagan nunca. ¿Qué importancia tiene? En este caso la negación puede ser su último refugio frente a un dolor insoportable, su propia estrategia para transitar el duelo por su ser querido. No deberíamos cuestionarla.

### ¿Por qué se suicidó?

Muchos le dirán que la pregunta no tiene sentido, y tienen razón. Lo que pasó por la cabeza de un suicida antes de cometer el suicidio solo él lo supo, y sus motivaciones inconscientes, nadie las sabrá. Tampoco una nota de despedida, si la hay, ayuda mucho, ese tipo de notas suelen ocultar mucho más que lo que dicen. Pero los que ya pasamos por esto sabemos que esas explicaciones no nos bastan. Queremos saber por qué, y tenemos derecho a investigar los hechos hasta donde podamos llegar para al menos encontrar una respuesta que nos sirva a nosotros, respetando siempre el misterio último que representa todo suicidio y respetando también las opiniones de otros familiares o amigos del difunto que pueden haber encontrado sus propias explicaciones necesarias también para elaborar sus propios duelos.

Una buena recomendación en esta búsqueda sería escapar de las respuestas simples. Aproximadamente la mitad de las personas que mueren a causa de suicidio padecen alguna enfermedad mental, las más comunes son depresión, trastorno bipolar, esquizofrenia y trastorno límite de la personalidad. Pero también es cierto que la gran mayoría de las personas que sufren estas enfermedades no se suicidan, por lo que la enfermedad mental no es razón ni necesaria ni suficiente para suicidarse. Lo mismo puede decirse de la soledad, los duelos, los conflictos familiares o de pareja, el acoso, las crisis financieras, las enfermedades y otras situaciones mencionadas con frecuencia como “causas”. La mayoría de las personas que transitan estas situaciones, incluso varias de ellas, no se suicida.

Lo que sí podemos afirmar, hasta donde sabemos, es que todas las personas que mueren a causa de suicidio sufren, que ese sufrimiento se relaciona más con su particular forma de afrontar las situaciones de la vida que con las propias situaciones y que en algún momento no encuentran alternativas para lidiar con su sufrimiento y deciden quitarse la vida.

El suicidio no es una decisión libre. Una decisión libre implica poder ver al menos otra opción y disponer de la tranquilidad y lucidez necesarias para evaluar correctamente. La persona que llega al suicidio, independientemente de que padezca o no de alguna enfermedad mental, llega en un estado de confusión causado por su sufrimiento emocional que no le permite ni ver opciones ni evaluarlas correctamente.

De cualquier modo, la muerte de un ser querido a causa de suicidio siempre deja más preguntas que respuestas, aceptar esto es respetar el misterio insondable de lo personal.

### Si yo hubiera...

Dijimos que el suicidio no es una decisión libre, pero es una decisión, y es una decisión de quien comete suicidio, de nadie más. Es imposible saber qué hubiera sucedido si las cosas hubieran sido de otra manera. Sabemos sí, que hay determinadas acciones que pueden tomar, principalmente las personas con ideación suicida, pero también los allegados o las instituciones para reducir el riesgo de suicidio, pero no es posible tomar estas acciones si no se sabe cuáles son o qué importancia tienen.

Es difícil imaginar que un ser querido podría cometer suicidio, tal vez deberíamos hacerlo para poder aplicar las acciones preventivas, pero la realidad es que casi nadie lo hace. Si quiere saber cuáles son estas acciones preventivas puede encontrar varios [recursos para la prevención del suicidio](#) en esta página, pero no le recomendamos que los lea si aún no se siente preparado para hacerlo o si aún no puede aceptar que esas recomendaciones solo se podrán aplicar a casos futuros, ya que en el pasado no las conocíamos o no creímos que fuera importante aplicarlas, por lo que nada pudimos haber hecho en forma diferente.

### Si me hubiera dado cuenta...

Los especialistas dicen que las personas con pensamientos suicidas siempre “avisan” con alguna señal o un síntoma predictivo de la conducta suicida, pero estos signos suelen ser tan confusos que pueden pasar desapercibidos incluso para los especialistas. Ser familiar, amigo o convivir con la persona con pensamientos suicidas tampoco es una ventaja a la hora de interpretar dichas señales. Por un lado es cierto que muchos familiares o amigos pueden observar la conducta de estas personas durante más tiempo pero, justamente por la familiaridad, solemos naturalizar ciertos comportamientos que a un extraño le llamarían la atención.

Además está la cuestión de la negación que no hay que menospreciar. No creemos, porque no queremos creer, que un familiar o amigo nuestro esté pensando en el suicidio. Hasta es posible que no diga con todas las letras “me voy a matar” y pensemos que es una broma, o una exageración o que solo quiere asustarnos, o manipularnos o que simplemente no habla en serio. Difícilmente admitamos que podría estar pensando realmente en suicidarse.

Con el suicidio consumado, todo se ve diferente, comenzamos a recordar señales por todas partes, hasta algunos gestos casuales o comentarios sin importancia nos parecen claras advertencias. Es importante que tomemos consciencia de que es una cuestión de perspectiva. Lo que vemos ahora no pudimos haberlo advertido antes, simplemente porque lo estábamos mirando de otra forma. Si quiere informarse más sobre las señales verbales y no verbales predictivas de la conducta suicida puede leerlas en nuestro apartado [Orientación para familiares y amigos de personas con ideación suicida](#). Pero como antes le recomendamos que no lo haga si aún no pudo aceptar que conocer estas señales y estar atentos para detectarlas solo le servirá para el futuro y que de ninguna manera podría haberlas advertido antes de conocerlas o de conferirle la relevancia que hoy le da.

### Es que en realidad sentí alivio

Algunas personas llegan al suicidio en forma silenciosa, otras en cambio muestran abiertamente su sufrimiento emocional durante meses, años o décadas antes del suicidio. Lo hacen como pueden,

a veces es un simple pedido de ayuda o consejo, otras veces son quejas y lamentaciones que llegan a fastidiarnos. Es muy difícil convivir o mantener una relación cercana con estas personas que además pareciera que nunca escuchan nuestros consejos o no quieren hacer nada por mejorar. Los familiares y amigos cercanos también hacen lo que pueden, pero la tarea suele ser agotadora. No es que hayamos dejado de amar a nuestro familiar o amigo en estas circunstancias, pero muchas veces sentimos que la carga es demasiado pesada.

Es posible que nuestra primera reacción emocional al enterarnos del deceso sea el alivio. Podemos dar cuenta que esa carga tan pesada desaparece. Y casi inmediatamente solemos sentir culpa por este sentimiento. Pensamos que no lo quisimos lo suficiente, nos vemos a nosotros mismos como monstruos egoístas capaces de sentir alivio ante la muerte de un ser querido. Tenemos que entender que nosotros no podemos controlar, al menos directamente, nuestras reacciones emocionales más primarias, el alivio es una emoción natural cuando uno se ve privado de una carga muy pesada, es imposible no sentirlo. Por otra parte esto no significa que no queramos o que queramos menos a nuestro familiar o amigo. Las emociones humanas suelen ser contradictorias, podemos perfectamente querer a alguien, llorar su pérdida y sentirnos aliviados en algún aspecto.

## ¿Y si sigo sintiendo culpa?

Puede ser que aun entendiendo y aceptando todo lo antedicho, algunas personas sigan sintiéndose culpables. Una discusión, un olvido, una falta o cualquier otra situación de la vida cotidiana puede hacernos sentir culpables. Se repiten los “si hubiera...” y los “si no hubiera...”. La realidad es demasiado compleja como para que podamos anticipar las consecuencias últimas de nuestros actos más insignificantes. Como en la película “El efecto mariposa” (si no la vio se la recomiendo) una decisión tomada para evitar una desgracia podría ocasionar una desgracia peor. Por ejemplo, en general se recomienda un trato amable y un discurso conciliador, pero hay veces en que la falta de límites puede llevar a consecuencias peores. ¿Cómo saberlo? ¿Cómo saber durante toda nuestra vida si en cada acto debemos ser más duros o más conciliadores? Y aunque lo supiéramos. ¿Cómo podríamos llevarlo a la práctica, en todas y en cada una de las circunstancias dejando de lado nuestras emociones y la forma en que realmente sentimos que debemos actuar? Es imposible. Todos hacemos lo mejor que sabemos o que podemos en cada situación. No somos los únicos que movemos los hilos del destino y no podemos hacernos responsables de todas las repercusiones indirectas de nuestros actos.

La culpa puede hacernos sentir que en realidad somos merecedores de toda la angustia que genera el duelo y por lo mismo, cuando esa angustia encuentra un mínimo alivio, podría incrementarse la culpa por pensar "y si me siento mejor es porque olvido" y de esta forma demorar o bloquear el proceso normal del duelo. Debemos saber que elaborar un duelo de ninguna manera significa olvidar a nuestro ser querido y que el alivio de la angustia es natural y deseable en cualquier proceso de duelo sin que esto signifique olvidar o querer menos a la persona que murió a causa de suicidio.

Aún con todas estas consideraciones es posible que siga sintiéndose culpable. Es normal, la culpa no es una idea sino un sentimiento, no cambia fácilmente con argumentos racionales, pero repetir estos argumentos cada vez que aparece la culpa y confrontar lo que sentimos con la realidad puede, con el tiempo, aliviar una culpa injustificada.

## ¿Por qué me dejó?

Otro sentimiento que es frecuente entre las personas que sufrimos la pérdida de un ser querido a causa de suicidio es el abandono. Imaginábamos que nuestro ser querido también nos quería a nosotros, pero un día se fue, y de la peor manera. Si nos hubiera querido no se hubiera suicidado, pensamos, se hubiera quedado con nosotros de cualquier modo. Cuando la persona que se suicidó es uno de nuestros padres el abandono puede sentirse como desamparo. Además, muchos de nosotros pudimos percibir cierta frialdad y cierto alejamiento de nuestro ser querido en sus últimos días o meses, lo que suele confirmar nuestro sentimiento de abandono. No haber sido motivo suficiente para que esa persona quisiera al menos permanecer viva puede herir profundamente nuestra autoestima. Es como si al decidir su suicidio lo que estuviera decidiendo en realidad es que nosotros no valemos lo suficiente como para que él siga en este mundo.

Si en algún momento pensamos o sentimos todo o algo de esto, es porque no entendemos la mente de un suicida en su etapa final. Para llegar a ese punto una persona tiene que estar sumida por el sufrimiento. Es lógico que se muestre fría o distante, no puede sentir otra cosa más que su propio sufrimiento. Es lógico que no pueda ver claramente las consecuencias de sus actos. Todo eso no significa que no nos quiera o que nosotros no fuéramos valiosos para él o ella. Solo significa que durante el tiempo que duró la aflicción que lo llevó al suicidio, no pudo expresar el amor que sentía por nosotros.

## ¿Por qué me hizo esto?

Es muy frecuente que las personas que padecemos el suicidio de un amigo o un familiar cercano en algún momento nos enojemos con esa persona. ¿Por qué no? Esa persona no solo nos abandonó sino que es responsable de toda la angustia y la culpa que sentimos ahora. No se portó bien con nosotros al haberse suicidado, posiblemente ya nos venía haciendo la vida imposible con sus rayes, sus depresiones, su manipulación, su discurso lastimero y quién sabe cuántas cosas más que le tuvimos que aguantar. Tal vez acompañamos a esa persona en los peores momentos, y todo para qué, para terminar así. Nos sentimos defraudados, engañados, traicionados en nuestra confianza, sentimos que no fuimos tomados en cuenta. Podemos llegar a sentir que esa persona nos arruinó la vida.

No está mal sentir enojo, y es bueno que lo podamos expresar. Tal vez, cuando pase el tiempo, cuando podamos aceptar que ni nosotros ni ninguna otra persona pudo haber hecho nada diferente, que cada uno de nosotros hizo lo mejor que supo o pudo, también podamos aceptar que la persona que llega a la instancia final del proceso suicida tampoco puede hacer nada diferente. En ese momento podremos perdonarnos, perdonar a otras personas y perdonar a nuestro familiar o amigo que murió a causa de suicidio. Recién entonces comprenderemos que es el perdón lo que nos hace libres.

## ¿Por qué me acusan?

El suicidio es una tragedia que sacude todo el tejido social. Las demás personas cercanas al difunto pueden también estar buscando explicaciones, sintiendo culpa, sintiéndose abandonadas,

sintiendo enojo con el difunto o con otras personas. Todos tendrán que transitar el duelo, pero cada uno lo hará a su manera y con su propio ritmo. Es posible que frente a la sensación de impotencia y el enojo que produce el suicidio de un ser querido algunos busquen culpables. Las personas más cercanas y paradójicamente las que más se ocuparon del difunto son las primeras en la mira.

Es penoso cuando esto sucede porque las acusaciones cruzadas no hacen más que desunir a familiares y amigos en el momento que más necesitan estar juntos. Lo que no tenemos que hacer en esta situación es entrar en el juego. Responder a un reproche con otro reproche nunca ayuda. Nuevamente debemos repetirnos que cada uno hizo lo mejor que supo o pudo y confiar en que en algún momento los restantes miembros de la familia o del grupo de amigos también puedan entenderlo.

Tampoco suele servir de mucho ponernos a la defensiva. Lo mejor suele ser pedir disculpas por lo que pudimos haber hecho mal, expresar nuestros sentimientos hacia el difunto y nuestro pesar por la forma en que se dieron las cosas. Todo esto si nos quieren escuchar, si no es así, es mejor dejar pasar el tiempo. No es lo único, pero una parte del proceso de duelo es el tiempo.

En cualquier caso, lo más importante siempre será que nosotros mismos tengamos asumido que no somos culpables de nada. Si esto es así, y si además entendemos las emociones intensas, cambiantes y contradictorias por las que están pasando nuestros familiares y amigos, nada de lo que digan debería afectarnos demasiado.

Tengamos en cuenta que cada uno transita el duelo a su propio ritmo e incluso algunos se quedan estancados en el enojo. Seamos comprensivos y compasivos con estas personas, es su forma de expresar el sufrimiento.

## ¿Qué van a decir los otros?

A veces ni siquiera hace falta que nadie nos acuse de nada, nosotros podemos imaginar lo que están pensando. El suicidio es vergonzante, tal vez porque desnuda el límite del sufrimiento humano, el borde del abismo al que nadie quiere acercarse y en el que ni siquiera queremos pensar. Se confunde con la enfermedad y la locura, nos produce miedo. ¿Si nosotros mismos vemos así al suicidio por que otros lo verían de otra forma? Imaginamos que los demás se estarán preguntando “¿Qué pasaría en esa familia?”, “¿Por qué no lo cuidaron?” y cosas por el estilo. Y “los demás” no necesariamente son extraños, podrían ser nuestros propios amigos y familiares, y tal vez ellos estén también imaginando que nosotros pensamos cosas parecidas sobre ellos. El resultado muchas veces es el silencio, de parte nuestra y de parte de los otros. Así se produce un pacto tácito: “de esto no se habla”, que puede extenderse meses, años o indefinidamente. Estos pactos pueden incluso pasar de generación en generación privando a los más jóvenes de su historia familiar.

Es una pena que pase esto. Hablar de los temas que nos angustian, poder expresar lo que sentimos frente a las personas que más nos conocen, siempre es liberador. Lo sería para nosotros y para nuestros seres queridos.

En este ambiente de silencio y angustia contenida podrían estar germinando pensamientos suicidas de alguno de nuestros seres más queridos. Nunca lo sabremos si no se habla. Hay que

animarse, dar el primer paso, siempre con tacto y respeto por el proceso de duelo del otro (que podría ser muy diferente al nuestro). Hablar del suicidio no provoca suicidio sino todo lo contrario.

## ¿Cómo puedo cuidar a mis hijos, sobrinos y otros niños y adolescentes de la familia?

Otro aspecto en que el duelo de una muerte a causa de suicidio es diferente es que, muchas veces, los afectados tienen la doble tarea de elaborar su propio proceso de duelo al tiempo que cuidan a otros miembros de la familia.

No debemos alarmarnos sino ser precavidos, pero los suicidios en cadena o por imitación son una realidad estadística. Los adolescentes son especialmente proclives a imitar conductas suicidas de familiares o amigos. La precaución aquí también pasa por romper el tabú y permitir que se hable del tema pero, fundamentalmente, mostrarnos nosotros mismos dispuestos a escuchar. Puede leer más sobre cómo hablar con una persona que puede estar padeciendo pensamientos suicidas en nuestro apartado [Todos podemos prevenir un suicidio](#).

Lo ideal sería que hubiera previamente una relación de confianza mutua entre el menor y el adulto, pero si no ha habido nunca es tarde para construirla. Solo se trata de mostrarse dispuesto a escuchar, mostrar interés por los sentimientos del adolescente, no minimizar, juzgar o prohibir las expresiones de dolor, mostrar respeto por su proceso de duelo y tratar de no dar demasiados consejos o indicaciones. Lo que más necesitan es sentirse escuchados. Puede leer más sobre el tema en nuestra [Orientación para madres y padres en la prevención del suicidio](#).

Los niños también necesitan metabolizar el trauma. El suicidio de un ser querido podría generarles desamparo, inseguridad y miedo. Ellos también requieren ser escuchados y necesitan entender (dentro de las posibilidades de comprensión de cada edad) qué es lo que sucedió. Siempre lo mejor es la verdad, procurando resolver todas sus dudas sin aportar información que no pregunten.

## ¿Tengo que buscar ayuda?

El suicidio de un amigo o familiar es un hecho demasiado traumático como para transitarlo en soledad, e intentar hacerlo podría ser peligroso. Sería bueno que en las familias y los grupos de amigos se pudiera hablar del tema sin secretos ni tabúes para que todos y cada uno tengan oportunidad de expresar lo que sienten y ser escuchados por el resto en un ambiente de respeto, contención y especialmente sin que unos sean juzgados por otros. Sabemos que esto no siempre ocurre, no todos estamos preparados para escuchar y esto no habla de la calidad humana de las personas, solamente de sus limitaciones emocionales. Muchas veces tener una familia que tan solo esté presente ya es mucho.

Pero no debemos renunciar a nuestra necesidad de ser escuchados. Tal vez solo haya una persona entre nuestros familiares o amigos que tenga la disposición necesaria, y eso puede ser suficiente. Si existe esa persona no la agobiamos con nuestras lamentaciones pero sí busquemos su ayuda. Si ni siquiera contamos con un amigo o familiar que tenga la



disposición y la capacidad de escuchar, siempre podemos recurrir a grupos de ayuda, servicios religiosos o líneas de asistencia como [nuestra línea de prevención del suicidio](#). Debemos saber sin embargo, que este tipo de asistencia, tan útil para expresar lo que sentimos, compartir experiencias y asistir situaciones de crisis, de ningún modo puede reemplazar un tratamiento terapéutico. Como vimos, el duelo por un ser querido que murió a causa de suicidio tiene sus propias complejidades y sus propios riesgos. La ayuda profesional en estos casos puede ser decisiva en la elaboración del duelo.

## ¿Algún día pasará este sufrimiento?

El duelo por la pérdida de un ser querido no es como un obstáculo en el camino que podemos superar para luego seguir igual que antes. Los duelos no se superan, se elaboran, y esa elaboración representa una transformación interna para aquél que sufre el duelo.

Esto es especialmente cierto para el caso de duelos de personas que murieron a causa de suicidio. Somos diferentes después de transitar el duelo. Ni mejores ni peores, diferentes. Podemos dejar de sentir esa angustia que nos aplasta el pecho y la culpa puede dejar de retorcernos las entrañas, con el tiempo pueden pasar el enojo, la vergüenza, y la ausencia de nuestro ser querido puede dejar de dolernos tanto. Pero también, muchos descubrimos que esa persona que ya no está físicamente con nosotros ocupa un lugar en nuestros corazones, nos acompaña y nos guía. La muerte, para muchos de nosotros, nunca deja de estar presente, pero eso mismo le otorga otro valor y otro significado a nuestra propia vida y a la vida de todos los que nos acompañan en el viaje. Podemos redescubrir la belleza en las cosas más pequeñas y hasta podemos volver a permitirnos disfrutar de la vida. Algunos encontramos en la oscuridad del duelo el lado bello de la vida, porque aún de los peores momentos se aprende.

No hay tiempos normales para un proceso de duelo, pueden ser meses o años. Algunas personas transitan todo el resto de sus vidas en duelos patológicos, pero eso no es necesario. Todos podemos buscar ayuda y decidir ayudarnos a nosotros mismos a elaborar nuestro duelo.

Si necesita hablar de estos temas con un asistente en forma gratuita, personal, anónima y confidencial, no dude en llamar a nuestra [Línea de Asistencia al Suicida](#), también puede [buscar más recursos para la prevención en este sitio](#)

Centro de Asistencia al Suicida - Buenos Aires

<https://www.asistenciaalsuicida.org.ar/duelo>

Número telefónico de ayuda 135