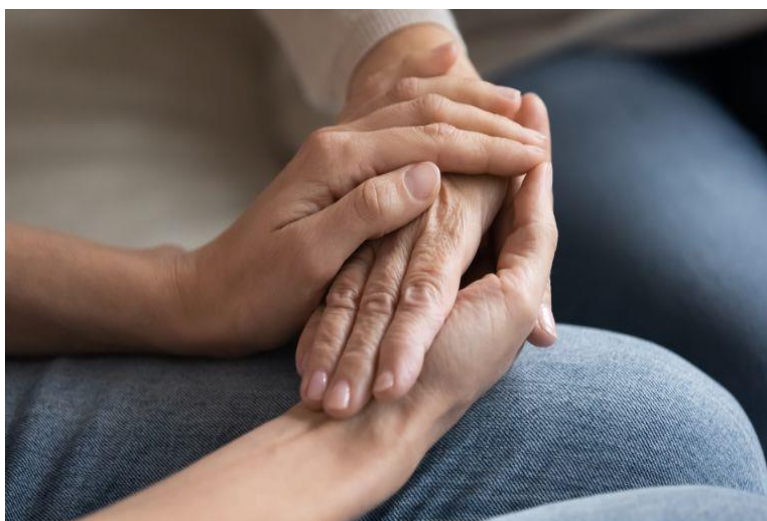


Cómo ayudar a una persona en duelo por el suicidio de un familiar

La culpa, las preguntas sin respuesta y la mirada prejuiciosa de los otros, están entre los desafíos que deben afrontar quienes atraviesan estas pérdidas; la escucha activa y el mostrarse disponibles son dos claves para poder acompañar



"No pienses más" o "es la vida, hay que resignarse", son algunas de las frases que, aunque estén dichas con buenas intenciones, se sugiere evitar



La culpa, las preguntas sin respuestas, el tabú, el estigma y la mirada prejuiciosa de los otros –ese “por algo habrá sido” que muchas veces no se dice, pero está–, son apenas algunos de los desafíos que deben enfrentar quienes atraviesan un duelo por el suicidio de un ser querido. En ese sentido, las y los especialistas en la temática subrayan que, lo primero que debemos entender quienes deseamos acompañar a alguien en esa situación, es que por mucho que podamos empatizar, ponernos en sus zapatos resulta imposible.

Por eso, entender que estas personas atraviesan **un sinfín de emociones y sentimientos** que muchas veces cuesta llevar a palabras, es fundamental. **Nora Fontana, psicóloga especializada**

entanatología y suicidología y vicepresidenta del [Centro de Asistencia al Suicida Buenos Aires \(CAS\)](#), explica que el dolor que implica este tipo de pérdidas es tan profundo, que abarca al ser en su totalidad. Para la psicóloga, salir adelante con un duelo implica animarse a transitar ese dolor, “porque transitándolo vamos a darnos cuenta de que **podemos sobrevivir**. Si logro hacer ese camino, me transformo y voy descubriendo en mí un montón de rincones que no sabía que existían”.

Silvana A. Savio, doctora en psicología y autora de ***Los que quedaron. Padres y madres que perdieron a un hijo o a una hija por suicidio (Dunken)*** subraya que el número de personas afectadas de forma directa por cada una de estas muertes *debe multiplicarse por siete. Son madres, padres, hermanos y hermanas, abuelos y amigos que tienen que reconstruir su vida sin ese ser querido que ya no está.*

“Obviamente ante la muerte de una persona queda el desafío de vivir sin ella, pero la forma en que muere incide en las reacciones ante el dolor de los que quedan vivos y en la forma en que la sociedad los trata”, reflexiona Savio. En ese sentido, asegura que el suicidio sigue siendo un tabú, y que en muchas ocasiones las personas no quieren acercarse a los que quedan. “Está comprobado con investigaciones que quienes sufren un duelo por la muerte de un familiar a causa de una enfermedad o accidente de tránsito, por ejemplo, reciben más muestras de apoyo que los que atraviesan una muerte por suicidio”, explica la doctora en psicología.

En esa línea y aunque cada persona es única, Fontana considera que los duelos por suicidio suelen ser más difíciles de atravesar y que, en muchos casos, se transitan de manera más solitaria que otros. “Puede ocurrir que a la gente que tenemos alrededor le cueste acercarse, ya que temen hacernos daño o no tienen elementos para poder preguntarnos o acompañarnos”, señala. Por eso, mostrarnos siempre disponibles, dispuestos a contener y acompañar ese dolor entendiendo que no podemos darle una solución, es fundamental.

CÓMO FUNCIONAN LOS GRUPOS DE PARES Y DÓNDE CONTACTARSE

Una alternativa en el proceso de transitar el duelo, son los grupos de pares, espacios donde muchos familiares encuentran un lugar de referencia y contención. Si conocemos alguno, podemos sugerirle a quien está viviendo esa pérdida que haga una consulta, e incluso ofrecernos para acompañarlo o para hacer una primera llamada en nombre suyo. “Las personas que transitan duelos por suicidio pierden la esperanza, sienten que no hay un futuro, que nunca van a poder volver a sentir alegría. Quienes pasaron por lo mismo les abren un panorama, les van contando lo que ellos vivieron y se dan cuenta de que si esa persona está bien, ellos también pueden llegar a poder estar mejor. Los grupos de autoayuda son luces en el camino que acompañan”, dice Fontana.



Héctor Basile, integrante de la Red Mundial de Suicidología, médico psiquiatra y doctor en psicología, agrega que esa comunidad y solidaridad que se produce en los grupos forma parte de lo que muchos especialistas llaman la posvención. ¿De qué se trata? Mientras que la prevención se da antes de que ocurran las cosas, la posvención “es la prevención de lo que puede venir a consecuencia de lo que no pudimos prever”. En este caso, por ejemplo, que pueda haber una depresión prolongada y mucho más severa, un duelo postergado o que los vínculos entre los que quedan se destruyan, entre otras consecuencias.

Sin embargo, los especialistas subrayan que los grupos no son para todo el mundo. “Hay gente a la que le sirve muchísimo escuchar al resto y otra que dice: ‘apenas puedo con mi dolor, menos con el de los demás’”, describe Savio. Para la doctora en psicología es importante señalar que “no hay cosas que estén bien o mal”, sino que lo mejor es darle a cada persona varios recursos para que tome los que considera adecuados.

CÓMO ACOMPAÑAR UN DUELO POR SUICIDIO

Estas son algunas sugerencias de las y los especialistas consultados:

- **Escucha activa:** Es poder hacer “un espacio interior y de profundidad en mi persona para ver qué es lo que el otro necesita”. Así la describe la psicóloga Nora Fontana, quien elige una frase del sacerdote holandés Henri Nouwen para graficarlo: “la escucha es hospitalidad”.
-
- **Mostrarse disponibles:** Tenemos que encontrar momentos en que el otro esté disponible para aceptar nuestra cercanía, ya que seguramente también precisará ratos de soledad. La doctora en psicología Silvana A. Savio señala que muchas veces los amigos o familiares no se acercan “porque no saben qué decir o qué hacer”. Por eso, señala que lo importante es mostrarles que estamos.
-
- **Respetar sus tiempos:** Cada duelo y cada persona es único, y por ende también el tiempo que dura ese proceso. “Tengo que tener aceptación de lo que al otro le pasa. No le puedo decir: ‘Dale, ponete las pilas, vamos a bailar, distraete’. Debo estar cerca para comprender ese sufrimiento”, sugiere Fontana.
-

www.suicidioadolescente.com.ar

- *Ayudar con las tareas cotidianas: Cuando ocurre una muerte por suicidio, los familiares quedan en estado de shock, sin poder ocuparse de nada: desde hacer las compras o la limpieza de la casa, hasta levantarse de la cama o cocinar. “Se puede ayudar en las cosas prácticas, como prepararles y llevarles comida, estar atentos si necesitan ir al médico o hacer una consulta con un psiquiatra”, ejemplifica Savio.*
- *Ser cuidadosos con lo que decimos: Hay frases que, aunque pueden estar dichas con buena intención, no ayudan. Algunos ejemplos son:*
- *“No pienses más”: como explica Fontana, es en el recuerdo donde los familiares pueden ir desentrañando el misterio de esa muerte, además de experimentar el amor que los unía con quien ya no está y de permitirles ir atravesando el duelo.*
- *“El tiempo cura”: Es real que con el tiempo el dolor va disminuyendo, pero Fontana enfatiza que eso sólo ocurrirá si la persona trabaja en ese sentido. “Solo caminando el dolor se atraviesa el duelo”, señala.*
- *“Te entiendo”: Es otra frase que los dolientes escuchan con frecuencia. “Muchas veces suelen saltar como un resorte: ‘¿Cómo me podés entender si a vos no se te suicidó un hijo?’”, explica Savio, y sugiere reemplazarla por: “te acompaño”, “lamento tu dolor” o “sufro con vos”.*
- *“Fuerza, ya va a pasar”: Si bien el dolor intolerable irá disminuyendo, la muerte de un hijo siempre implica rearmar una vida distinta sin ese ser que murió.*
- *“No es tu culpa”: Decir frases como esta puede disparar en el otro la pregunta: ¿podría yo tener la culpa?*
- *“Es la vida, resignáte”: A través del duelo, Fontana subraya que tiene que haber un camino por el cual se llegue a la aceptación de esa muerte, un proceso en el que la persona va transformando ese dolor profundísimo, la relación consigo misma y con el exterior. No hay que resignarse, sino trabajar en post de esa transformación.*

SUICIDIO: LOS 10 MITOS QUE HAY QUE DERRIBAR PARA SALVAR VIDAS

Dónde pedir ayuda

Línea 135. El [Centro de Atención al Suicida \(CAS\)](http://www.asistenciaalsuicida.org.ar) está atendiendo 18 horas diarias, de 8 a 2 de la mañana, de forma anónima, gratuita y voluntaria. La técnica que utiliza es la “escucha activa”, con intervenciones orientadas a que el “consultante” hable. La línea 135 es gratis desde CABA o Gran Buenos Aires; y el (011) 5275-1135 es para el todo el país.

**Ciclo de Charlas Gratuitas de Prevención en Salud Mental
VER ZOOM**

<https://www.asistenciaalsuicida.org.ar/charlas-prevencion-salud-mental>

www.suicidioadolescente.com.ar

Hospital Nacional en Red Especializado en Salud Mental y Adicciones “Lic. Laura Bonaparte”. Cuenta con un [Comité de Emergencia](#) que realiza entrevistas telefónicas para el asesoramiento y la contención de personas que sufren los efectos del aislamiento social, preventivo y obligatorio. Atendida por profesiones de salud mental, la línea de teléfono (011) 4305-0091 al 96, interno 1155, está disponible de 8 a 20.

Salud Mental Responde CABA. Es un dispositivo que brinda [orientación telefónica](#) de forma confidencial para residentes de la ciudad de Buenos Aires. Tels: 4863-8888/48615586/4123-3120, lunes a viernes de 8 a 20. 4123-3100 int. 3484/3485 feriados, fin de semana y noche, de 20 a 8.

SOS un Amigo Anónimo. Esta [asociación sin fines de lucro que desde hace casi cinco décadas ofrece asistencia telefónica](#) anónima y confidencial para personas que transitan alguna crisis emocional, en el contexto de pandemia, está recibiendo las llamadas por Skype (usuario: SOSUNAMIGOANONIMO). Son 30 voluntarios que permiten que SOS funcione todos los días de 10 a 19. Se llama y atienden directamente

[María Ayuso](#)

[María Ayuso](#)

LA NACION 6 de mayo de 2021

<https://www.lanacion.com.ar/comunidad/como-ayudar-a-una-persona-en-duelo-por-el-suicidio-de->