

Repercusión del suicidio en los más allegados

Alejandro Rocamora Bonilla
Miembro fundacional del Teléfono de la
Esperanza
Psiquiatra

Indice

1. Familia y suicidio
2. Duelo patológico
3. Duelo por suicidio
4. Supervivientes de un suicidio: edad y vínculo
5. Cinco preguntas
6. Etapas del duelo por suicidio
7. Estrategia terapéutica: individual y/o grupal.

***"El duelo es tan natural
como llorar cuando te lastimas,
dormir cuando estás cansado,
comer cuando tienes hambre,
estornudar cuando te pica la nariz.
Es la manera en que la naturaleza
sana un corazón roto"***

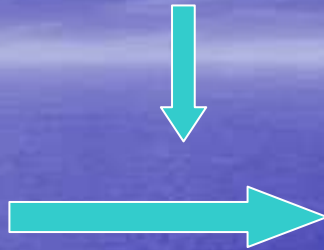
Doug Manning

SUICIDIO

FAMILIA

SUPERVIVIENTES

- Abandono
- Culpa
- Vergüenza
- Estigma
- Autodestrucción



MUERTE

SUPERVIVIENTE

Suicidio

Homicidio

Muerte

repentina

Sin apoyo social
Vulnerabilidad

DUELO
PATOLOGICO

Hijo

Dependiente

Ambivalente

FALLECIDO

VÍNCULO

Duelo por suicidio

- Es el más difícil de elaborar por:
 - ✿ es una muerte repentina e inesperada.
 - ✿ el superviviente se siente interpelado por esa conducta.
 - ✿ es socialmente inaceptable.
- Existe el riesgo que tienda a la cronicidad y a la patologización.

Familia y suicidio

- Supervivientes de un suicidio se considera a todas las personas que de forma directa o indirecta están relacionadas con el suicida.
- El suicidio es un atentado al equilibrio familiar.
- Cada acto suicida afecta al menos a 6 personas (OMS).

Supervivientes y suicidio

Edad

NIÑOS
ADOLESCENTES
ADULTOS

Vínculo con
el suicida

HERMANOS
HIJOS
PADRES
PAREJA
AMIGOS

NIÑOS



- Respuesta individualizada.
- Poner palabras a lo sucedido.
- Decir la verdad: lenguaje claro.
- Pensamiento mágico.
- Culpabilidad: depresión o "niño bueno".

ADOLESCENTES

- Adolescencia=ambivalencia.
- Respuesta: "rol de padre" o "regresión".
- Género masculino: agresividad, tóxicos, etc.
- Género femenino: petición de cariño y ayuda.
- Necesidad de acogida por el grupo familiar.



HERMANOS



- Cambio en el sistema familiar.
- Evitar la identificación con el hermano.
- Explorar la ideación suicida y tomar medidas.

HIJOS

- Reacción: negar el suicidio.
- Manifestaciones: llanto, irritabilidad, etc.
- Riesgo: conducta suicida (reunión mágica).
- Idealización del ausente → rechazo del progenitor vivo.
- Explicar el suicidio como consecuencia de una enfermedad mental.



PADRES

- Alto riesgo de patología psiquiátrica.
- Aparición de tensiones en la pareja:
 - ✦ singularidad de la vivencia de pérdida.
 - ✦ culpar a la pareja.
 - ✦ falta de sincronicidad.
 - ✦ alteraciones en las relaciones sexuales.
 - ✦ crisis de fe.
 - ✦ separación o divorcio.

PAREJA

- Shock e incredulidad.
- Sensación de rechazo y abandono: "me ha dejado...".
- Descubrimiento del cuerpo: hecho traumático.



AMIGOS



- Depende del vínculo con el fallecido.
- Sentimiento de incomprensión.
- Culpa, por no haber detectado ningún síntoma.

Cinco preguntas

1.-¿Por qué me ha hecho esto? → **abandono**

2.-¿Podría haberse evitado? → **culpa**

3.-¿Qué pensarán de mi los vecinos y amigos? → **vergüenza**

4.-¿Mi familia está maldita? → **estigma**

5.-¿Qué pinto yo en la vida? → **conducta
autodestructiva**

Etapas del duelo por suicidio

- 1. Shock:** síntomas depresivos y síntomas físicos.
- 2. Rabia:** contra los médicos, el propio sujeto, Dios, etc.
- 3. Culpa:** no haber previsto el desenlace, diferencias con el fallecido, etc.
- 4. Reorganización:** reorientación de las energías psíquicas.

Estrategias terapéuticas

- Duelo por suicidio: riesgo de patologización.
- Principios generales:
 - actitud empàtica y de contención
 - en grave patología: psicofármacos.
- Intervención: Individual y/o grupal.

Acciones terapéuticas en el duelo por suicidio (Tizón, 2004)

1. Poder hablar de las culpas reales o fantaseadas de los supervivientes.
2. Replantear las negaciones y distorsiones cognitivas y mitos familiares.
3. Ayudar a afrontar los temores irrealistas.
4. Afrontar los sentimientos de enfado, ira y temor.

Intervención terapéutica grupal (OMS, 2000)

Ventajas:

- ▮ catarsis al contar la propia historia.
- ▮ ejemplo de superación en el grupo.
- ▮ seguir adelante: preguntas sin respuestas.

Riesgos:

- ▮ ranking de pérdidas.
- ▮ confusión de roles
- ▮ fusión del terapeuta con el grupo
- ▮ personas con duelo patológico → paralizac. Grupo.

***"...vivir es ir diciendo adiós a las cosas.
Vivir es llenarse de pañuelos blancos.
Es decir adiós al amigo, a los padres,
a la novia rubia que nunca llegó,
al tren que se va,
al abuelo que murió..."***

Anónimo