

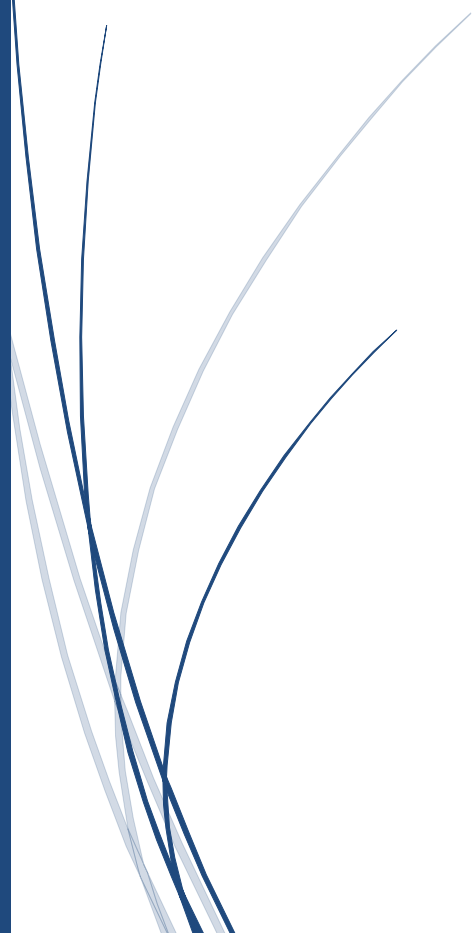


RED AIPIS-FAEDS

1 de febrero de 2020

# La soledad en el duelo por suicidio

Autora: Esther González Jiménez  
PSICÓLOGA CLÍNICA



El duelo por suicidio es un proceso largo y complicado en el que se pueden sentir toda clase de emociones: tristeza, enfado, rabia, culpa, vergüenza, desamparo, impotencia, sensación de abandono o de castigo, vacío, soledad, miedo, etc.; algunas personas pueden también percibirse como incapaces de sentir nada durante un tiempo.

Hoy quiero detenerme a hablaros de la **soledad**. Pero antes quisiera remarcar que cualquier sentimiento es normal ante la pérdida de vuestro familiar. No sirve de nada juzgarse a uno mismo por lo que se siente. Cada sentimiento cumple una función y debe entenderse y respetarse, en lugar de intentar controlarlo o eliminarlo como si fuera una forma «inapropiada» de adaptarse a las nuevas circunstancias: afrontar la vida sin vuestro ser querido. Todas estas emociones son naturales y serán útiles mientras no se conviertan en restrictivas, sin dar cabida a otras emociones más agradables, o se prolonguen en el tiempo indefinidamente.

A colación de lo afirmado, cabe **preguntarse si la soledad es mala o es buena**. Seguro que cada uno de vosotros la veis de formas distintas, y es que no hay una respuesta sencilla. Habría que distinguir entre «sentirse solo» y «estar solo». También es diferente si ese estar solo es una circunstancia impuesta desde fuera o es algo elegido, si es algo nuevo en vuestra vida o no, etc. Y en ambos casos (sentirse / estar) que sea algo sostenido en el tiempo o se circunscriba a ciertos momentos y/o contextos puede marcar diferencias importantes respecto a cómo se viva.

## ❖ SENTIRSE SOLOS

Sin duda, el sentimiento más fácilmente comprensible tras la pérdida de un ser querido es la tristeza, que suele ir asociada a una experiencia de vacío y de soledad, que unas veces se buscará y otra se temerá.

Como en cualquier duelo, puede que en ocasiones no se tengan ganas de ver a nadie, mientras que otras se busque la compañía y el consuelo del entorno. Puede ocurrir que **os sintáis solos a pesar de estar rodeados de gente**, pues se trata de una soledad muy íntima, muy personal, que puede que no se corresponda con la realidad exterior. Además, lo que estáis viviendo es tan terrible, tan extraño y tan diferente a otras pérdidas, que es normal pensar que nadie podrá entender por lo que estáis pasando.

La muerte por suicidio convierte a los que quedáis en supervivientes involuntarios de tragedias que habrías evitado de haber podido. Sin embargo, esto no significa que seáis personajes pasivos, forzados a vivir algo que «debéis superar» pero sobre lo que no tenéis ningún control. Es un error creer que no podéis hacer otra cosa que esperar que el tiempo alivie vuestro dolor. Tener esa idea puede acrecentar el sentimiento de soledad, la idea de que nada ni nadie puede ayudaros.

Por otro lado, en personas con convicciones religiosas o cierta espiritualidad, puede producirse otra soledad particular, que se asocia a cuestionarse las propias creencias, o el sentido de lo sucedido y de la vida en general. Hay quienes logran apoyarse en su fe, mientras que en otras surge un sentimiento de abandono por parte de aquel (o aquello) en quien se creía.

## ❖ ESTAR SOLOS

En este tipo de duelos, es más frecuente que en otros la existencia de **aislamiento social**. Las actitudes sociales frente al suicidio están cambiando, pero aun así pueden limitar el apoyo disponible. El silencio de los demás puede reforzar los sentimientos de estigma, vergüenza o simplemente de estar pasando por algo diferente a otras personas en duelo. Si los demás se muestran evasivos respecto al suicidio, podríais llegar a percibir que se os niega o limita la oportunidad de hablar, construyendo una barrera invisible que dificulta sentirnos apoyados y comprendidos.

En paralelo, la tristeza y el dolor que acompañan a las personas en duelo, conllevan a veces un intento de limitar la atención hacia el exterior, de **aislarse**, para poder hacer vuestro mundo más manejable y evitar situaciones que os puedan hacer sentir sobrepasados. Pero hay otros motivos que llevan a estar solos. Unas veces será simplemente la realidad de vuestro día a día (vivir solos, falta de red de apoyo). Otras, será algo que se produzca motivado por sentimientos como la culpa o la vergüenza, por una intención de auto-castigarse, por sentir la necesidad de proteger al ser querido y a uno mismo del juicio *-real o imaginado-* de los demás, etcétera.

La forma de vivir el duelo será única e individual. Hay personas a las que les ayuda compartir lo que sienten desde un primer momento y tienen facilidad para hacerlo, otras se van abriendo poco a poco y otras prefieren estar solas para expresarse libremente y poder gestionar el dolor. Esta tendencia a la soledad y al aislamiento puede verse reforzada por **falsas creencias** como que el dolor solo debe ser expresado en la intimidad o que mostrar tu dolor hace daño a los demás. Es cierto que muchas veces la persona en duelo pide estar a solas con su dolor y lo necesita, pero también es muy cierto que los seres humanos necesitamos de los demás para aliviar el sufrimiento y darle sentido. El duelo es algo que se vive en relación.

## ❖ LO QUE PUEDE AYUDAR

Como decía al principio, no hay una respuesta sencilla acerca de las bondades o maldades de la soledad y, por tanto, tampoco hay una receta única sobre cómo transitar por ella. Lo que sí os puedo transmitir es que, en las ocasiones en que se ha tratado de estudiar qué necesitan las personas en duelo por suicidio, ha habido elementos que se repiten una y otra vez: 1) hablar sobre el suicidio, y 2) contar con un lugar seguro para expresar sus sentimientos.

Según los estudios sobre el duelo, quienes **se recuperan mejor son aquellas personas que tienen a otras con las que compartir** de forma saludable su dolor. Personas a las que no les da miedo escuchar lo que necesitáis contar, que no tengan prisa, que no interrumpan o cambien de tema, que no tengan miedo de vuestras emociones y sepan, simplemente, permanecer a vuestro lado mientras os expresáis. Muchas de las personas que vivís esta dura experiencia habéis compartido cómo acciones tan simples como un abrazo dado en silencio, os ayudaban y os hacían sentir menos solos. El contacto físico tiene mucho poder. Un abrazo sincero, dado en medio del dolor, permite romper la burbuja dentro de la cual os podéis esconder o aislar.

Por el contrario, las personas que no tienen a nadie con quien compartir su experiencia, sus preocupaciones, sus miedos, son las que tienen más probabilidades de acabar haciendo un duelo complicado, que se alargue en el tiempo, que genere un malestar muy intenso y que pueda derivar en una depresión y/o en deseos de morir.

Muchos de los retos a los que os enfrentáis en vuestros duelos requerirán de acción y pausa (reflexión, recogimiento) a partes iguales. Hay que **dedicar tiempo a pensar y sentir**, y eso requiere de espacios adecuados, muchas veces en soledad; pero también es necesario el **contacto con el mundo**, bien para buscar apoyos, bien para desconectar por momentos del dolor; siempre para encontrar el modo de avanzar. Será aconsejable que cada cual vea la forma de encontrar el equilibrio entre esa necesidad de retirarse, de estar en soledad y el volver hacia fuera y buscar el contacto y el apoyo de quien esté disponible: familia, amigos, vecinos, compañeros de trabajo, profesionales, un grupo de apoyo, etcétera.

#### ❖ AVANZAR EN EL DUELO, NO ES OLVIDAR

Quisiera cerrar señalando que, en ocasiones, el progreso en el proceso de duelo se ve dificultado por el miedo a olvidar. Este temor puede hacer que se busque intencionadamente la soledad, ya que si se hacen actividades con otros, se charla, se ocupa la mente en otros temas, o se planifica algo en el futuro, no se recuerda de forma tan consciente, tan directa, a la persona fallecida y, al tomar conciencia de ello, puede hacer aparición el miedo a olvidarnos de quien ya no está.

Melanie Klein, en su libro Amor, Culpa y Reparación, decía que el proceso de elaboración del duelo significa reinstalar dentro de uno mismo a los seres queridos, darles una presencia interna en la que el ser perdido no sea un perseguidor interior que genere culpa, sino buen recuerdo, con la dosis correspondiente de melancolía.