



Asociación Mexicana de Tanatología, A.C.

DUELO POR SUICIDIO

BUSCANDO UNA CARICIA ESPIRITUAL
PARA EL CORAZÓN DEL SOBREVIVIENTE

T E S I N A

QUE PARA OBTENER EL DIPLOMADO EN

TANATOLOGÍA

PRESENTA:

GUADALUPE DEL RAYO TORRECILLAS VILLA

Asesora de Tesina:

Dra. Galia G. Castro Campillo



ASOCIACIÓN MEXICANA DE EDUCACIÓN CONTINUA Y A DISTANCIA, A.C.

México, D.F. , 05 de julio del 2014

DR. FELIPE MARTÍNEZ ARRONTE

Presidente de la Asociación

Mexicana de Tanatología A.C.

P R E S E N T E

Por medio de la presente le informo que revisé y aprobé la tesina que presentó:

GUADALUPE DEL RAYO TORRECILLAS VILLA

Integrante de la Generación 2013-2014

El nombre de la Tesina es:

DUELO POR SUICIDIO
BUSCANDO UNA CARICIA ESPIRITUAL PARA EL CORAZÓN DEL
SOBREVIVIENTE

A t e n t a m e n t e.

Dra. Galia G. Castro Campillo

Directora de Tesina.

INDICE

Dedicatoria _____	1
Agradecimientos _____	3
Introducción _____	4
Objetivo _____	6
Justificación _____	6
I TANATOLOGIA _____	9
II EL SUICIDIO _____	10
Tratando de entender al Suicida _____	13
- Etapas por las que pasan quienes piensan quitarse la vida	
- Diez elementos importantes	
- Causas de suicidio	
- Verdades sobre el suicidio	
III DUELO POR SUICIDIO _____	15
Fases del Duelo: Elisabeth Kübler-Ross _____	20
1) Negación y aislamiento	
2) Ira	
3) Pacto/Negociación	
4) Depresión	
5) Aceptación	
IV EL SOBREVIVIENTE _____	23
V TESTIMONIO: UNA HISTORIA, UN DESTINO _____	26
Como sane _____	33
CONCLUSIONES _____	40

DEDICATORIAS

Con profundo amor a mi Madre; Magdalena, que con su amor, cariño, dedicación, errores, aciertos, me mostro la fortaleza del corazón, así como el amor a Dios. q.e.p.d.

Con admiración A MIS MAESTROS de primer año por su sabiduría, por sus enseñanzas, su paciencia, su ternura, pero sobre todo por haberse permitido compartir ese tiempo y espacio con nosotros como grupo.

A mi esposo Jesús, por ser mi compañero, escucharme, enseñarme, exhortarme a que me esfuerce cada día más en todas las áreas de mi vida, alentándome a superarme a mí misma, siempre apoyándome incondicionalmente, te amo, gracias.

A mi hija Dulce Marbella, por ser mi maestra de vida, que con sus preguntas, curiosidades, inquietudes, travesuras, me tiene atada a la vida, aprendiendo cada vez más, que está vale la pena disfrutarla.

A mi hijo Alfredo, por ser mi compañero, por darme su amor, por haber crecido juntos emocionalmente, logrando con esto compenetrar nuestro amor, respetarnos aun y cuando no estemos de acuerdo con nuestras acciones, pero siempre juntos.

A todas aquellas personas que han sido parte de mi crecimiento tanto profesional, social, familiar, espiritual con las que me une un lazo de respeto, cariño, tolerancia y aprendizaje, gracias por haber compartido con migo todas sus experiencias de vida y de muerte.

A mi hermana Magdalena, que tomo la elección de suicidarse, y que en mi vida significo un gran aprendizaje, que a partir de su muerte dejo desconsuelo, tristeza, inquietud, coraje, dolor, preguntas, muchas preguntas, pero que al final concluyo en unión y amor. Te amo hermana gracias por todo lo que me diste. q.e.p.d. ahora me sé libre de "culpa" y es mi fortaleza.

A mis hermanas que han tratado de quitarse la vida, hoy comprendo que el efecto imitativo de la conducta suicida está reconocido. En 1841, William Farr sentenció: **“No hay un hecho mejor establecido que el efecto imitativo en la conducta suicida”**, por ello, me permití conocerme YO, así como mis reacciones al tema del suicidio, luego acompañarlas a ella en sus propias enfermedades, “sin culpa”, desde el amor, para que solas se den cuenta que requieren ayuda profesional, para sanar y ser capaces de romper patrones de conductas aprendidos, que no es sano cargar este estigma, liberándonos de ello, pudiendo volver a reconstruir nuestras vidas. Las amo, Soledad, Rosario, Ana, en mi vida y mi corazón siempre están.

Para todos mis sobrinos y sobrinas, por acompañarme en mi crecimiento personal y profesional, a sabiendas que han luchado mucho, para no repetir los mismos errores y haber salido adelante profesionalmente, sepan que son la esperanza y nueva luz en la familia, para saber que las historias pueden cambiar, y que todos y todas ustedes sabrán tomar mejor elecciones en la vida, aun y con algunas situaciones perdidas que oraremos para que se reencuentren.

A mis sobrinos **Lluvia y César**, hijos de mi hermana suicida y cuyo camino ha sido largo, duro, difícil, complicado, oscuro, segura que Dios, pondrá siempre en su camino Ángeles que los guiaran a reinventar su futuro, cambiándolo y aprendiendo a vivir en plenitud. Los amo, y deseo que puedan tener en sus manos este documento hecho pensando en ustedes.

AGRADECIMIENTOS

Gracias Señor Jesucristo, por haberme permitido estar aquí y ahora, por reconocerme como parte de tu creación, por darme la fortaleza para salir de mis batallas cada vez más fortalecida, por elegirme a mí para ser tu hija, mi infinito agradecimiento por ponerme Ángeles que han guiado mis pasos para llegar a esos lugares en los que me correspondía estar, como este bello Diplomado de Tanatología, el que me permitió sanar el corazón, conociéndome y reconociendo mis propias emociones, así como donarme para apoyar aquellos hijos tuyos, que están transitando por esos duelos desgarradores, y aun no encuentran una pequeña luz en el camino, permíteme Señor acompañar con amor, empatía y sabiduría.

A la vida por darme la oportunidad de seguir conociendo mis limitaciones y superarlas, una por una, poco a poco, pero siempre con paso firme, a mis compañeros de Tanatología por aportarme un espacio seguro en el que he ido sanando, y a la Dra. Galia G. Castro Campillo. , por abrirme un escenario para desahogar mis propios miedos, sombras, dudas, inequidades, inquietudes, depresiones y pensamientos de abandono, comenzado a dejar responsabilidades que no me correspondían, lograr avanzar en poner límites, y haber aprendido a decir no, por enseñarme una caja llena de herramientas útiles para seguir en este camino de desolación, dudas, de gente que amo y se ha quitado la vida, ya sea desde un ahorcamiento, un disparo, una sobredosis, o simplemente abandonándose en aspectos de salud, para lograr una muerte lenta, pero segura, ahora lo entiendo, lo asumo y lo trabajo.

Os daré corazón nuevo, y pondré espíritu nuevo dentro de vosotros; y quitaré de vuestra carne el corazón de piedra, y os daré un corazón de carne. (Ezequiel 36-26)

Gracias Padre por haberme dado un corazón de carne.

Amén.

INTRODUCCIÓN

¿Cuántas personas hay por el mundo viviendo un duelo como parte de su vida? Muchas personas se quedan atrapadas en la tristeza y el dolor por la pérdida de un ser querido. En vez de continuar con su vida y avanzar, se quedan en el funeral eterno, la pérdida y sufrimiento.

Estoy convencida que el suicidio no es la única solución al dolor, para dejar de sufrir no es necesario morir, pero comprendo que los que lo han llevado a cabo, en ese momento creyeron que era su única elección, no lo voy a criticar, debido a que yo misma he pensado en esa posibilidad, al estar sumergida en este estudio, me ha dado una luz muy clara de la situación en la que se encuentran en el tránsito de este camino de dolor.

Elijo enfocar mi tesina, a los familiares, que se les llama sobrevivientes del suicidio, porque desde mi experiencia propia es imperioso poner el foco en ellos, para acompañarlos en su duelo que en mi caso fue desgarrador como complicado, para ustedes con responsabilidad y amor.

Presento mi trabajo con tres objetivos, primero obtener el certificado sobre el Diplomado de Tanatología, segundo que llegue a las manos de mis familiares, como una herramienta de sanación, tercero para llevar a cabo talleres para los sobrevivientes de un suicidio.

Qué razón tiene Miguel Ruiz al decir que no hay que suponer o dar algo por sentado, ya que cuando lo hacemos tenemos el 80% de probabilidades de equivocarnos; quiero profundizar en el tema en un territorio neutral, con información seria, de instituciones reconocidas, datos verídicos, sin que ello implique que aplique para toda la población, en todos los casos, ya que somos seres únicos, que tenemos circunstancias únicas, que deberán ser acompañadas de una forma personal, sin embargo lo anterior dará un panorama general, y del que podemos tomar las bases para apoyar a los sobrevivientes de un suicidio.

Una de las principales razones por las cuales decidí escribir mi tesis sobre el suicidio, es porque lo he vivido en carne propia, en esos momentos nadie hablaba de ello, debido a que es un acontecimiento tan trágico y fatal en la vida de un ser humano, ha sido y sigue siendo un tema tabú, lleno de mitos y de verdades a medias, de estigmas sociales; y además, condenado por varias religiones. A la gente no le gusta hablar de él, a menos que haya un chisme por medio. Es un tema que se evade; y que a pesar de ser la segunda causa de muerte en nuestro país, no se aborda de manera directa. Ni se trata en forma multidisciplinaria.

Existe el mito de que hablar del suicidio genera la idea de quitarse la vida, no siendo así, al contrario tan solo permite poner en palabras el sufrimiento y el dolor tan intenso por el que atraviesa un ser humano. Ya que la verbalización permite el entendimiento profundo de lo que el sobreviviente de un suicida está experimentando, logrando con ello ir sanando todos los sentimientos que renacieron a partir de la muerte de un familiar.

Estoy convencida de que, entre más conocemos acerca de la muerte y sus procesos emocionales, más aprendemos acerca de la vida y sus matices, También me doy cuenta de que, entre más conocemos sobre la relación de ambas, mas aprendemos a entender que la vida irremediamente tiene momentos mágicos y momentos trágicos, etapas de luz y de oscuridad, períodos de paz y períodos de crisis, calma y tempestad, lluvia y sequía, amor y desamor... Y más aún: tengo muy claro que entre más comprendamos la unión que existe entre la vida y la muerte, mas aprenderemos a aceptar que ambas son complementarias y que el balance general de una existencia humana, a pesar de los malos momentos, es siempre positiva.

OBJETIVO

Lograr sanar el corazón de los sobrevivientes, desde el entendimiento de algunos aspectos del suicida, fases del duelo, comprenderlo y superarlo, con un enfoque espiritual; saber que hay posibilidad de decir adiós a nuestro ser querido que eligió quitarse la vida, dejando a tras dudas, culpas, incertidumbres, para reconstruir entre los escombros, alcanzar a ser personas funcionales con una experiencia más, conociendo el dolor y fortaleciendo el espíritu.

JUSTIFICACIÓN

Los muertos a falta de un lugar más comfortable se quedan en la cabeza de los seres queridos”.

Anónimo.

Casi un millón de personas se quitan la vida al año y se estima que esa cifra pueda aumentar en las próximas dos décadas. Más personas mueren cada año debido al suicidio que a la suma de homicidios y guerras.

Porque al año mueren por suicidio alrededor de un millón de personas, cada día hay en promedio casi 3 mil personas que ponen fin a su vida; al menos 20 intentan suicidarse por cada una que lo consigue y se afectan al menos 6 personas cercanas.

Con el patrocinio de la Asociación Internacional para la Prevención del Suicidio (IASP), la OMS y sus colaboradores preconizan una terapia adecuada y medida de seguimiento para quienes han intentado suicidarse, junto con un tratamiento preventivo del suicidio por parte de los medios.

Desamor, problemas familiares y económicos; llevan a jóvenes entre 12 y 24 años de edad a quitarse la vida. El suicidio es la segunda causa de muerte en México.

Datos oficiales revelan que en México la tasa de suicidas aumentó considerablemente un 50% en lo que va del 2011, por lo que se clasificó como la segunda causa de muerte. El Instituto Nacional de Estadísticas y Geografía registró en el 2009, 60 suicidios 10 a 14 años; 9 suicidios, 15 a 25 años; 51 suicidios. Mientras que en el 2010 fueron 84 en las mismas edades, por lo que el índice del aumento anual es del 7.69 por ciento.

En lo que va del año 2012, a nivel nacional, los suicidios en México llegaron a ser 5,190 en la última estadística: 4201 varones y 989 mujeres. La mayoría prefirió el mes de mayo, la minoría, febrero; a la gran mayoría le realizaron necropsia, a menos de 300 no le hicieron estudios (por lo cual hay muchos datos "no específicos" en todas las estadísticas).

Cada 24 horas fallecen alrededor de 16 personas jóvenes por suicidio, y las autoridades sanitarias estiman que este problema puede rebasar a la mortalidad por diabetes.

Las mujeres optan por las pastillas o corte, que no son tan letales, en cambio los hombres lo logran prácticamente a la primera.

Sin embargo las cifras oficiales con las que contamos en México sobre intentos de suicidio y suicidios son generadas de manera continua por el Instituto Nacional de Estadística, Geografía e Informática (INEGI) cuyos datos se recogen de las 32 entidades federativas. Cabe destacar que fue hasta 1995 cuando el INEGI publicó el primer cuaderno temático con información estadística de intentos de suicidio y Los intentos de suicidio (INEGI)

En el informe publicado del 2007, se registraron 394 intentos de suicidio ocurridos en México.

De acuerdo con la frecuencia mensual en que ocurrieron los intentos en 2007, el mes más sobresaliente fue Abril.

En promedio sucedieron 25 intentos por mes, si casi un intento a día, recordemos que las cifras “negras” son mayores según calculan la mayoría de los autores e investigadores.

Resaltó diciembre por haberse registrado entonces la más baja frecuencia, al parecer las fiestas, los regalos y el cúmulo de emociones pueden ser un bálsamo que detiene el impulso suicida.

A Nivel nacional Yucatán registro 66 casos, Nuevo León 47, Durango 45, Coahuila 38 y Jalisco con 28.

Respecto a las causas se identificaron el disgusto familiar en primer lugar, le siguió en orden de importancia las causas amorosas y en el resto no fue posible conocer las causas; aquí empiezan a surgir más preguntas que respuestas.

Respecto a los lugares de ocurrencia el 88.8% fue la casa habitación le sigue la vía pública, la cárcel en tercer lugar.¹

Los medios para efectuar el acto tuvo una variable por género, las Mujeres lo intentaban más intoxicándose con medicamentos, veneno y otros medios y los Hombres con estrangulación, arma blanca y venenos.² (Alejandro Águila, Psicoterapeuta y Suicidiólogo).

Por ello es conveniente poner atención a los sobrevivientes de un suicidio, para que alcancen su proceso de duelo de una manera sana, sin que se sientan señalados por la sociedad y conscientes que tienen oportunidad a seguir su vida, con proyectos bellos sin estigmas para ellos y sus seres queridos.

¹ <http://www.cucs.udq.mx/principal/noticias/archivo-de-noticias/el-suicidio-es-la-segunda-causa-de-muerte-en-m-xico>

² <http://www.suicidologia.com.mx/imagenes/situacion%20actual%20del%20suicidio%20en%20mexico.pdf>

I

TANATOLOGÍA

El conocimiento científico de la muerte, sus ritos y significado concebido como disciplina profesional, que integra a la persona como un ser biológico, social y espiritual para vivir en plenitud, es así como se define a la Tanatología. Una definición más concreta es considerarla como “el estudio de la vida que incluye a la muerte”. Del origen griego thanatos (muerte) y logos (estudio o tratado) el objetivo de la tanatología es proporcionar ayuda profesional al paciente con una enfermedad en etapa terminal y a sus familias.

La tanatología fue aceptada como ciencia a partir de los años 50's. Desde su concepción y hasta la actualidad, se ha tratado a la tanatología de manera interdisciplinaria e incluye la evaluación de nuestra relación con la muerte y no tanto a las especulaciones o creencias (religiosas, culturales o de otra índole). La meta última del tanatólogo es orientar al enfermo hacia la aceptación de su realidad, aceptación que se traduce en esperanza sobre la situación real. Esto incluye una mejor calidad de vida, una muerte digna y en paz.³

Y a su vez acompañar a los familiares para que su proceso de duelo se lleve a cabo de una forma lo más sana posible, para llevar a buen puerto la sanación del alma.

3. <http://innsz.mx/opencms/contenido/investigacion/comiteEtica/tanatologia.html>

II

EL SUICIDIO

Es un acto privado que afecta lo público. Sale de los límites de lo individual empujando al grupo –familia, escuela, comunidad de trabajo, etc. a una vertiginosa experiencia de fragmentación social. Pérdida de lazo. Estigmatización. Presencia de lo ominoso en la experiencia de cada uno y en la experiencia del nosotros.

Como acto empuja la búsqueda, la más de las veces permanente, de una respuesta que toma y torna a los sujetos impedidos respecto del vivir.

El suicidio supone quitarse voluntariamente la vida. Se trata de un término que proviene de dos vocablos latinos y una traducción aproximada podría ser matarse a sí mismo. Diversas estadísticas ubican el suicidio como la cuarta causa de muerte más frecuente en todo el mundo, con más de 9.000 intentos diarios.

Entre las conductas que pueden ser un indicador de un suicidio inminente, aparecen los deseos de muerte (con frases como “mi vida ya no tiene sentido” o “no encuentro un motivo para vivir”), la incapacidad de descargar las angustias, el agotamiento de la vida social, el comportamiento impulsivo y la introversión acentuada.

Algunos de estos síntomas, por otro lado, son claramente opuestos entre sí, como la impulsividad y la introversión, que muchas veces corresponden a personalidades muy diferentes. El primer caso suele asociarse a personas de carácter fuerte y aparente seguridad en sí mismas, mientras que el segundo es típico de quienes sienten que no son dignos de la atención o el cariño de los demás. Analizando profundamente a una persona, todas estas suposiciones pierden peso, ya que se alcanza un nivel de complejidad que siempre termina llevándonos al mismo punto: la infancia.

Es ése el momento clave de la vida y la formación del ser humano y los animales; abrimos los ojos a un mundo nuevo para nosotros, y vemos y oímos cosas

que nos marcarán para siempre, por sencillas o irrelevantes que parezcan. Desde dos perspectivas extremistas, un niño que oye cómo se lo enaltece por cada cosa que hace desarrollará una personalidad probablemente muy distinta de la de otro a quien se lo regaña constantemente. Sin embargo, la mente es tan compleja que no existe un documento de referencia para saber exactamente cómo acabará cada historia.

Resulta más probable, por otro lado, que el deseo de quitarse la vida surja en aquél que haya recibido exceso de halagos. La razón más lógica es que ese niño crecerá sintiendo la necesidad de ser elogiado por su entorno, y eso se combinará peligrosamente con un nivel altísimo de auto exigencia para conseguir logros que ameriten las flores. Tarde o temprano, alcanzará los límites de la burbuja en la que fue involuntariamente atrapado durante su crianza, y no soportará que el mundo no lo haya estado esperando para felicitarlo por su existencia. Si el suicidio fuera una cuestión matemática, entonces de seguro este individuo lo cometería por no soportar la realidad.

La sobredosis de medicamentos o drogas, cortarse las venas, la ingesta de veneno, arrojarse desde gran altura, ponerse delante de un tren en funcionamiento o ahorcarse son algunas de las formas más usuales de suicidio. Cabe mencionar que un porcentaje muy bajo de quienes desean suicidarse llegan hasta el final. Muchas veces se autolesionan para llamar la atención de sus allegados, como un grito de ayuda, porque quieren sentirse mejor pero no saben cómo conseguirlo. La mayoría, por otro lado, permanece en una etapa que consiste en soñar despiertos con su muerte, imaginándola con un nivel de detalle muy alto, pero nunca dan el primer paso hacia su propia ejecución.

El suicidio es analizado de distintas formas según cada cultura. Para muchas religiones el suicidio es un pecado, aunque otras creen que alguien puede quitarse la vida por mandato divino. Hay sociedades que consideran que el suicidio puede ser una forma honorable de eludir situaciones humillantes.

Saberme libre de culpa, es mi fortaleza

Cabe destacar que también hay países que califican como suicidio ciertas muertes supuestamente accidentales, como aquéllas que se producen cuando una persona alcoholizada conduce a 200 kilómetros por hora y muere al chocar contra otro vehículo.

Entre las personalidades y personajes históricos más famosos que se suicidaron, puede mencionarse a Adolf Hitler, Ernest Hemingway, Kurt Cobain, Nerón, Salvador Allende, Séneca, Sócrates y Violeta Parra.⁴

⁴ (<http://definición.de/suicidio/>)

Tratando de entender al Suicida

a) Etapas por las que pasan quienes piensan quitarse la vida

Ideación suicida. La persona piensa en suicidarse y mentalmente lleva a cabo el plan; es decir, en qué momento lo haría y con qué herramienta.

Comportamiento suicida. Comienza a tomar riesgos innecesarios, además va cerrando asuntos inconclusos (regala sus cosas, arregla asuntos legales.)

Acto suicida. Intento exitoso o fallido de quitarse la vida

- **Causas de suicidio**

El suicidio siempre es multicausal y nunca podremos tenerlo claro, pues la parte que necesitamos para saber la verdad ya no está con nosotros. En este rompecabezas tan confuso siempre nos faltará una pieza; adivinaremos algunas y asumiremos otras, pero el verdadero motivo del suicidio puede que nunca lo sepamos, pues la respuesta se la llevó el suicida.

Algunas posibles motivaciones

- ❖ Depresión.
- ❖ Trastorno bipolar (que no es ser voluble, sino un desorden bioquímico que muestra dos facetas de la percepción: la depresión y el júbilo extremo o manía)
- ❖ Otros trastornos de personalidad
- ❖ Abuso en los antidepresivos
- ❖ Falta de tolerancia a la frustración
- ❖ Mal manejo de las pérdidas
- ❖ Falta de control de impulsos
- ❖ Heridas de la infancia

- **Verdades sobre el suicidio**

Existen muchos mitos que confunden y causan miedo. Es mejor movernos en las verdades: A mayor integración social, menores intentos de suicidio

- ❖ Se matan quien vive en la desesperanza.
- ❖ No es maldad ni “pecado”.
- ❖ Es el más grande de los sufrimientos.
- ❖ El suicida está muerto emocionalmente antes de quitarse la vida.
- ❖ No quiere realmente morir, quiere dejar de vivir de esa manera.
- ❖ El suicidio siempre se avisa de una u otra forma; en nueve de cada 10 casos el suicida lo avisa. Dice cosas que en realidad son un grito desesperado pidiendo ayuda, pero .muchas veces no sabemos reconocer estos avisos.
- ❖ Nunca debemos subestimar los comentarios que hacen.

(Pérez Islas Gaby, Elige no tener miedo, p. 107 – 143)

III

EL DUELO

Duelo por Suicidio

El suicidio es la expresión de la muerte de una vida rota abruptamente; es la manifestación de una voluntad expresa de acabar con la propia vida y, por tanto, es juzgado por una colectividad que comparte una serie de valores y creencias. Con frecuencia, estos actos de juzgar al actor y la familia de procedencia son de tipo estigmatizante, situación que hace aún más difícil el duelo en los dolientes.

El suicidio de un ser querido es una tragedia devastadora que deja despedazada la vida de los sobrevivientes y produce un duelo muy traumatizante. (Tal Young I, et al. Suicide bereavement and complicated grief. *Dialogues Clin Neurosci.* 2012 Jun; 14 (2): 177-86.)

La persona en duelo se va a ver inmersa en una situación especialmente agotadora, porque no comprende, ¿Por qué? duda incluso que haya podido ser así, porque se rebela contra Dios o contra el destino, contra el hecho mismo del suicidio. Agotadora porque se siente culpable «si lo hubiera sabido, si me hubiera dando cuenta, si...si...si...».

En estos casos, una de las primeras reacciones suele ser negar la muerte de la persona. La gente parece querer convencerse a sí misma que su negación es legítima y que la muerte de su ser querido realmente no ha ocurrido. Luego se intenta buscar la razón de la muerte, se oyen comentarios como « ¿Qué fue lo que pasó?», « ¿cómo murió?». En este punto la causa de la muerte es importante para reconocer la pérdida y se hace muy difícil para muchas personas no encontrar las respuestas. Hay mucha confusión y no hay respuestas. Existe una urgente necesidad de encontrar una justificación racional, una causa medianamente aceptable. El doliente reconstruye obsesivamente los eventos y el escenario en que sucedieron, buscando entender esa muerte y obtener control sobre ella.

Generalmente, la familia del suicida rechaza hablar de ello con otras personas, debido al estigma que frecuentemente acompaña al suicidio en nuestra cultura. El estigma del suicidio y la culpabilidad sentida por la familia a menudo le acompañan toda la vida, e incluso, cuando se convierte en un secreto familiar, el duelo puede durar por varias generaciones.

Por otra parte, muchas veces ocurre que, las personas vinculadas a los dolientes, están más interesadas en el drama de la situación en vez de los sentimientos del doliente o en la persona fallecida. En ocasiones, puede agregarse preocupación por pensamientos suicidas que puede tener el propio doliente.(Wittouck C, Van Autreve S, De Jaegere E, Portzky G, van Heeringen K. The prevention and treatment of complicated grief: a meta-analysis. Clin Psychol Rev. 2011 Feb; 31 (1): 69 - 78.)

Además de los usuales sentimientos de duelo, puede presentarse una serie de emociones negativas, tales como: enojo con la persona que se ha quitado la vida, confusión por no entender por qué lo hizo, culpabilidad, cuando la persona se acusa a sí misma de no haberse percatado de cómo se sentía la persona que consumó el suicidio, así como de acciones que pudo haber emprendido para evitar que esto sucediera. Pueden presentarse sensaciones de impotencia y rabia, así como preocupaciones por algún suceso que se interpreta como causa de la decisión del suicida. Al mismo tiempo y aunque parezca contradictorio, el doliente del fallecido puede sentirse aliviado de que ya no estará sufriendo o por no tener que seguir apoyando sus ideas y tentativas suicidas. También pudiera sentirse vergüenza por lo que su familiar ha hecho, especialmente si su cultura lo ve como algo pecaminoso o desgraciado. (Bassaluzzo Tamborini S. Guía para profesionales de la salud ante situaciones de duelo. Consejería de Salud de Andalucía: Editorial Alsur; 2012: 83-85.)

Pueden presentarse síntomas, tales como pesadillas de imágenes intrusivas y miedo referido a sí mismo, a su posible vulnerabilidad de cometer suicidio o a padecer una enfermedad mental que lo conlleve.(Pérez Barrero SA. El duelo por un suicida. Características y manejo. Conferencia Sección de Suicidiología de la

Sociedad Cubana de Psiquiatría. La Habana: Consejo Nacional de Sociedades Científicas. Ministerio de Salud Pública de Cuba; Mayo 2010.)

Este proceso de duelo en casos de suicidio, es diferente a otros duelos de muerte violenta, al presentarse una serie de reacciones emocionales, cognitivas y conductuales, que afectan la funcionalidad y estabilidad del individuo. Sensaciones como la traición y abandono aparecen constantemente.

En estos casos, la muerte parece que «ha hecho trampa»: se ha llevado a alguien a quien todavía «no le había llegado la hora». Se trata de una muerte para la cual uno generalmente no se ha podido preparar y en la que el propio fallecido es el autor. El suicidio se vive como una trasgresión de las leyes naturales, una trasgresión estigmatizada desde antiguo por la sociedad, las leyes y las religiones.

El duelo que sigue a un suicidio se diferencia de otros duelos por muerte violenta tanto por su contenido temático (elementos característicos, como la búsqueda de sentido y los sentimientos de culpa) como por la intensidad del impacto y las reacciones en el plano individual, familiar o social. (Quintanilla R, Eguiluz L. Programa de prevención en suicidio. Manejo del duelo familiar. Guadalajara: Centro Universitario de Ciencias de la Salud; 2009.)

La capacidad de adaptación del doliente disminuye como consecuencia del evento traumático; este hace que aparezcan múltiples factores estresantes. Los síntomas agudos del duelo y choque emocional físico perduran por más tiempo.

Sin embargo, algunos estudios no demuestran con claridad que en las personas que sufren un duelo por suicidio, los síntomas sean más graves que en otros casos de duelo. Así como la pérdida de un allegado en circunstancias traumáticas no provoca necesariamente un duelo patológico, tampoco es siempre patológico un duelo por suicidio. Dado que el proceso de duelo no se produce en una tabula rasa, sino en un contexto de vida ya instalado, varios factores y elementos ejercen influencia. El duelo adquirirá formas diferentes no sólo en función de lo que ha ocurrido a partir del fallecimiento, sino también en función de qué persona vive qué tipo de duelo, en qué momento de su vida. Desde este punto de vista, los

antecedentes en términos de salud mental y el tipo de apego son factores que desempeñan un papel en el proceso de duelo. (Soukoreff M. Suicide in a mental health setting: caring for staff, clients, and family members. J Pastoral Care Counsel. 2008 Winter; 62(4):353-62.)

Comúnmente las personas que viven la experiencia de la muerte de un ser querido pueden recuperarse de su pérdida sin mayor problema, manteniendo una trayectoria relativamente estable de salud y funcionamiento a lo largo del duelo y brindando en ocasiones un mayor grado de madurez personal al doliente; sin embargo, cuando esta muerte se rompe abruptamente por un suicidio, la connotación y significado que se le da al hecho de terminar con su vida, adquiere un nuevo valor tanto en la familia como en la sociedad en sí.

Esta condena es dirigida tanto hacia la familia como hacia el propio suicida. De ahí que los dolientes por suicidio suelen experimentar menor apoyo social, aun cuando sean los que tengan mayor necesidad de comprensión, que en otras muertes. Esto genera vergüenza para hablar sobre el acto del suicidio y sus emociones derivadas del mismo, ya que creen que serán juzgados o incomprendidos, por lo que en algunos casos, optan por ocultar la causa de muerte, o hacer como que ese ser querido nunca existió. Y por último, el miedo sobre el futuro tanto de la persona perdida (por ejemplo, condenación, infierno, sufrimiento, etcétera) como de la propia (sensación de destino o herencia a cometer otro suicidio, tanto él como un familiar) es otro punto que frecuentemente aparece en el duelo por suicidio. Este tipo de muertes genera grandes culpas y auto-reproches en el doliente, ya que muchas veces quedan discusiones sin resolver o peleas, y se culpan por haber estado lejos del ser querido. La muerte por suicidio y el recuerdo de la misma, se vivencia como una acusación por lo que se hizo o no se hizo, se dijo o no se dijo. Muy unido a la culpa, el suicidio produce una angustiante sensación de fracaso de rol, la cual aparece más frecuente en los padres. Este impacto es de tal grado en la familia, que genera la desintegración o separación de sus integrantes, y limita la oportunidad de expresar sus emociones y pensamientos dentro del ámbito familiar.

Aunque no existe un patrón de comportamiento diferenciado en familiares o allegados que permita predecir en quién sí o no se desarrollarán complicaciones de duelo, hay evidencia que en algunos de los casos, las personas que viven la experiencia de perder a un ser querido por suicidio, experimentan trastornos del estado de ánimo por períodos prolongados, trastornos del sueño, conductas de evitación, estrés postraumático, o en el peor de los casos, si no es debidamente atendido, pueden cometer otro suicidio.(Como en otros casos de duelo, la ayuda solidaria de familiares y amigos, así como la ayuda especializado Bermejo JC. Cómo ayudar a la persona en duelo. Curso-taller básico de counselling. Madrid: Tres Cantos; 2008.)

- Familiarizarse con el proceso del duelo, procurando la aceptación de la pérdida.
- Evitar las frases hechas.
- Propiciar el desahogo emocional, mediante la expresión de sentimientos.
- Mantener los contactos humanos afectuosos.
- Respetar la diversidad de reacciones.
- Proporcionar elementos esperanzadores.
- Apoyar en los trámites del funeral.
- Facilitar la resolución de problemas prácticos suscitados por la pérdida.
- Facilitar la despedida.

La elaboración del duelo de una pérdida es un proceso largo, lento y doloroso cuya magnitud dependerá en gran parte de la dimensión de lo perdido y de las características peculiares de cada persona y tiende a la adaptación y armonización de nuestra situación interna y externa frente a una nueva realidad.

Elaborar el duelo significa ponerse en contacto con el vacío que ha dejado la pérdida de lo que no está, valorar su importancia y experimenta el sufrimiento y la

Saberme libre de culpa, es mi fortaleza

frustración que comprende su ausencia y se termina cuando ya somos capaces de recordar lo perdido sintiendo poco o ningún dolor, cuando hemos aprendido a vivir sin lo que ya no está, cuando hemos dejado de vivir en el pasado y podemos invertir de nuevo toda nuestra energía en nuestro presente y en lo que tenemos a nuestro alrededor.

Fases del Duelo: Elisabeth Kübler-Ross

El sentido del sufrimiento es éste: todo sufrimiento genera
Crecimiento. Nada de lo que nos ocurre es negativo, absolutamente
Nada. Todos los sufrimientos y pruebas, incluso las pérdidas más
Importantes, son siempre regalos”
(E. Kübler-Ross)

1) Negación y aislamiento: la negación nos permite amortiguar el dolor ante una noticia inesperada e impresionante; permite recobrase. Es una defensa provisional y pronto será sustituida por una aceptación parcial: “no podemos mirar al sol todo el tiempo”.

2) Ira: la negación es sustituida por la rabia, la envidia y el resentimiento; surgen todos los por qué. Es una fase difícil de afrontar para los padres y todos los que los rodean; esto se debe a que la ira se desplaza en todas direcciones, aun injustamente. Suelen quejarse por todo; todo les viene mal y es criticable. Luego pueden responder con dolor y lágrimas, culpa o vergüenza. La familia y quienes los rodean no deben tomar esta ira como algo personal para no reaccionar en consecuencia con más ira, lo que fomentará la conducta hostil del doliente.

3) Pacto/Negociación: ante la dificultad de afrontar la difícil realidad, más el enojo con la gente y con cualquier dios, surge la fase de intentar llegar a un acuerdo para intentar superar la traumática vivencia.

4) Depresión: cuando no se puede seguir negando la persona se debilita, adelgaza, aparecen otros síntomas y se verá invadida por una profunda tristeza. Es un estado, en general, temporal y preparatorio para la aceptación de la realidad en la que es contraproducente intentar animar al doliente y sugerirle mirar las cosas por el lado positivo: esto es, a menudo, una expresión de las propias necesidades, que son ajenas al doliente. Esto significaría que no debería pensar en su duelo y sería absurdo decirle que no esté triste. Si se le permite expresar su dolor, le será más fácil la aceptación final y estará agradecido de que se lo acepte sin decirle constantemente que no esté triste. Es una etapa en la que se necesita mucha comunicación verbal, se tiene mucho para compartir. Tal vez se transmite más acariciando la mano o simplemente permaneciendo en silencio a su lado. Son momentos en los que la excesiva intervención de los que lo rodean para animarlo, le dificultarán su proceso de duelo. Una de las cosas que causan mayor turbación en los padres es la discrepancia entre sus deseos y disposición y lo que esperan de ellos quienes los rodean.

5) Aceptación: quien ha pasado por las etapas anteriores en las que pudo expresar sus sentimientos -su envidia por los que no sufren este dolor, la ira, la bronca por la pérdida del hijo y la depresión- contemplará el próximo devenir con más tranquilidad. No hay que confundirse y creer que la aceptación es una etapa feliz: en un principio está casi desprovista de sentimientos. Comienza a sentirse una cierta paz, se puede estar bien solo o acompañado, no se tiene tanta necesidad de hablar del propio dolor... la vida se va imponiendo.

Saberme libre de culpa, es mi fortaleza

Tras la aceptación llegará la Esperanza: es la que sostiene y da fortaleza al pensar que se puede estar mejor y se puede promover el deseo de que todo este dolor tenga algún sentido; permite poder sentir que la vida aún espera algo importante y trascendente de cada uno. Buscar y encontrar una misión que cumplir es un gran estímulo que alimenta la esperanza.

IV

El sobreviviente

Antonio Di Benedetto comienza su libro "Los suicidas" (1969) con ésta frase: "Mi padre se quitó la vida un viernes por la tarde. Tenía 33 años. El cuarto viernes del mes próximo yo tendré la misma edad. Aunque tía Constanza, con reserva pero sin tacto, mencionó esa coincidencia, no he vuelto a ella mi pensamiento hasta hoy, que el tema, de cierta manera, ha salido a mi encuentro". "Hay que averiguar, pesquisa propia".

Di Benedetto ha podido realizar tal vez, con este escrito un recorrido de lo que llamamos el ser-afectado (sobreviviente) por suicidio. Recorrido de investigación que lo hará transitar por un sinnúmero de interrogantes acerca de lo acontecido: la muerte, el dolor, las imágenes, las voces, los recuerdos, los enojos, la impotencia, el desconcierto, la religión, las respuestas de los otros, el rechazo del mundo, la soledad, la familia, la verdad, el engaño.

Este recorrido es un camino más extenso que el duelo mismo.

Implica más cuestiones para un sujeto.

Si el trabajo de duelo comprende en todo caso la posibilidad de aceptar la pérdida del objeto de amor, el trabajo de la afectación por suicidio es algo a realizarse previamente.

Recién cuando cada sujeto pueda experimentar y corroborar esto, corroborar ésta pérdida es que el duelo se inicia.

Antes, como muestra Di Benedetto, hay una presencia que resiste al duelo. Cierta consistencia que no admite fisuras. Se busca una respuesta al suicidio, se busca un culpable y se busca y se cree en un destino a partir de aquel. Sea a sabiendas o no.

Estas posiciones de los afectados se evidencian en la cuestión por el enigma del suicidio, por la participación y por el legado que creen recibir de este.

Aparece un resto que se vuelve presencia, certeza, eternidad, obturando para los sujetos la propia subjetividad ante la vida, su elección, por sobre la elección del otro.

El suicida ha querido desprenderse de los lazos para que todo continúe sin él, sin percatarse de la imposibilidad de esto, pues lo que estaba no puede no dejar marca y en el suicidio la marca se hace a sí misma en el discurso, eterna.

En esto son los rituales sociales los que han permitido a través de los tiempos conectar al sujeto con lo que acontece y en el suicidio, el horror empuja a la ausencia de estos rituales, dando más consistencia al tema.

Rituales que son obturados en lo social cuando casi no enterramos a los muertos, cuando no hablamos de ellos, cuando la sociedad no hace algún lugar para el decir del dolor y del horror por lo pasado, haciendo consistencia a un cuerpo, el del suicida y a una sola Verdad, la del suicidio.

En la clínica con afectados es función del analista autorizar a cada sujeto que consulta a dar su palabra, una palabra, la suya respecto del suicidio permitiendo tornar el horror en algo pensable y compartible, encontrarle algún sentido al mismo, construir un espacio para la propia vida.

Di Benedetto dice en su casi autobiografía en acontecimiento de los 25 años del suicidio del padre: “El nicho de papá luce cuidado, seguramente mamá lo preparó ayer y hoy vendrán todos. “Tu esposa e hijos no te olvidarán” promete la inscripción de la placa. Desde el pequeño retrato, papá, con una mirada penetrante y alerta, observa. ¿Ante el fotógrafo pudo imaginar que, con esa mirada despierta que dirigía a la cámara, nos miraría para siempre detrás del vidrio?

El vidrio me refleja y se me ocurre que se ha salido del cuerpo mi imagen interior, que es igual a la exterior, y ha querido escurrirse adentro del nicho.

Saberme libre de culpa, es mi fortaleza

Pero no está más allá del vidrio, se ha quedado en la superficie y esa es una zona intermedia, entre adentro y afuera”.

Esperamos para los sobrevivientes entonces poder acercar alguna interrogación que permita retornar de ese afuera de la vida.⁴ (Trabajo presentado en el II Congreso Internacional de Suicidiología, III Congreso Nacional sobre Suicidios y Problemáticas Asociadas, I Jornadas Provinciales de “Nendivéi”, Asociación para la Intervención en Situaciones en Crisis y Riesgo Suicidio).

⁴ www.familiardesuicida.com.ar

V

UNA HISTORIA, UN DESTINO



Una familia “normal” cinco mujeres, un hombre el mayor, mamá , papá (ausente siempre) y ahora lo sé, una relación matrimonial enferma, seres que tan solo nos dieron lo que creían era lo mejor, aunque nunca se dieron cuenta de su propia soledad, enfermedad y urgencia de pedir ayuda, la ignorancia “SI”, la peor de las enfermedades, oportunidades en una sociedad cerrada, en la que te estigmatizaba, señalaba, juzgaba, sin acceso al conocimiento, bueno realmente un panorama complicado , difícil, cuarenta años atrás, donde todo estaba bien, ¡y los

trapos sucios!, bueno esos se lavan en casa, y ante los demás todo bien, ¡al fin! Te casaste, es tu responsabilidad, tu cruz, no queda de otra, a aguantar y seguir “hasta que la muerte los separe”. ¿Alcoholismo?, Si, comprenderlo algo extraño, porque el esconderte cuando papá llegaba, que raro, si se supone que es el ser que debe cuidar, proteger, amar, y NADA, solo miedo, pavor, por su adicción, entonces solo dejar que le pase, al día siguiente todo “bien” ; ¡ ya comprendo!, a mí y mis hermanos nos faltó cimientos firmes, de amor, confianza, seguridad, en fin eso toco y a seguir, una madre ocupada de su familia, con apenas la primaria terminada y viviendo toda esta violencia psicológica , como económica, el nivel bueno, aceptable, ¡ha! Siempre y cuando no tomará, entrar en quiebra, nuevamente a comenzar de cero, siempre ahí estaba mamá, para sacarlo, vendiendo todo lo que se podía, entre esto sus joyas que sus hermanas le habían regalado, pero ni modo, a sacar a la familia adelante, esas eran las historias tranquilizadoras de mamá, para no enfrentar su realidad.

Hasta que un día ya no hubo mucho que hacer, la quiebra fue irreparable, ya no había nada que vender y fue necesario la salida de mamá a la vida laboral, ahí comenzó, siento yo la desfragmentación real de la familia, cinco niñas, un hombre ya casado a sus 18 años, para variar alcohólico, patrones que se repetían, ausencia de cuidados, todos crecimos; comienzan las dificultades y querer llenar espacios de papá que nunca será posible, y las relaciones de mis dos hermanas mayores con sus parejas tormentosas, ¡claro! Comenzaron igual 17 y 18 años, sufrimientos, golpes y de todo, mi tercera hermana igual, sale de su carrera, no termina, se casa y sin lograr una relación estable, sigo Yo, y bueno para variar me embarazo a los 19 años, me caso por el civil y me divorcio a los dos años, ¿por qué? Bueno porque no era algo que quería en mi vida, dentro de mi corazón algo me impulsaba a buscar algo distinto, y lo logre, con muchos sacrificios, esfuerzos, renunciando a muchas cosas, sigo estudiando, logro titularme, me consigo un hombre sano en mi camino, aceptando a mi hijo y a mí, formo mi familia, y mientras todo esto sucedía ¿qué pasaba con mi hermana pequeña? Magdalena, a la cual se le conocía como Flor, porque realmente era tan hermosa, pero estuvo tan sola, y desde niña fue agredida, violentada, tocada y lo único que aprendió es que era normal, que cualquier patán la

podía trasgredir, nosotros, envueltos en nuestras propias vidas y mamá preocupada por todos, menos por la que tenía que cuidar Flor.

Así transcurrió la vida, entre bajadas, subidas, fue marcada desde su nacimiento, ya que fue una niña a la cual los doctores autorizaron para un aborto, por la problemática de salud de mamá, al final por su herencia religiosa decido tenerla, su soledad y adolescencia, realmente horrorosa, hoy comprendo que fue la forma de GRITARNOS, que ella estaba ahí, existía, queriendo que se le pusiera la atención que nunca tuvo por parte de ninguno, papá menos, tal vez el de mayor responsabilidad en su elección de MATARSE, y así comenzó con una agresión progresiva, de una forma exagerada, ya comprendo, que no queríamos ver lo que ya se veía venir; secundaria, fatal, líder nata y mujer manipuladora, conseguía lo que quería, por su belleza SI, tal vez eso le hizo tanto daño en su vida, además era un imán que atraía gente enferma, igual que ella, ahora creo lo del dicho de; “Lo semejante , atrae a lo semejante”.

Imposible quedarse en una escuela, así que igual que todas comienza su vida sexual a temprana edad, 18 años nace su hija Almendrita, se junta con su pareja, viven tormentosamente , golpes, maltratos y SORPRESA, la niña nace mala, del corazón, así que tan solo 8 meses y fallece en quirófano, un golpe fuerte para todos Siiiiiiiiiiiiiiiiiiii, mucho, observarla que en la etapa de negación, así como en sus mecanismos de defensa, tiene lapsos de irrealidad, diciendo que la caja, era una cuna y que la niña seguía con vida, transcurre el tiempo, se separa y consigue al final otra relación, PEOR, si y su sentencia de MUERTE, mismo patrones, golpes, agresiones, faltas de respeto por parte de los dos, nacen dos niños, una niña, un niño, comportamientos extremos, o se relacionaba muy bonito con su familia, o podía estar enojada, genera situaciones cumbres hasta llegar a poner una pistola a mi papá, así eran sus estados de ánimo, apoyo, no lo aceptaba, la lucha si se le hizo por parte de mamá, se le invito a terapia, la toma , siendo el diagnostico final, por parte del psicólogo, que está completamente sana, que lo que más ama es a su familia, y que es una mujer muy buena, lo manipulo, ¡CLARO! Con su encanto

disfrazado, como belleza exagerada, era Señorita Carta Blanca, admirada, ganaba bien en su trabajo y engaño a todo mundo, pero lo más triste, a ella misma.

Así continuo, hasta llegar a hartarse de su pareja, nuevamente, sabiendo hoy que no podría jamás tener una relación sana, mientras ella no sanará su propia vida, dejándolo, pero en esta ocasión, no sería tan fácil, ya que él también era un psicópata, enfermo, por lo cual la siguió hostigando, hasta que un día sucedió lo indeseado.

Hace nueve años, era un domingo, lo recuerdo muy bien, un día como todos, me encontraba en casa, tenía dos años de casada, y tres meses de embarazo, y como todos los domingos teníamos la reunión en casa de mamá, mi hijo mayor ya se encontraba haya, junto con mi hermana Soledad y sus hijos, entonces recibo una llamada como a las 11:00 a.m. en la cual me comenta Soledad, hermana te voy a decir algo pero tienes que estar tranquila, inexplicablemente después de escuchas sus palabras, yo le comento ¿Qué? ¿Qué Flor se mató? Y me contesta en automático, ¿Cómo? ¿Ya lo sabías?, ¿Quién te lo dijo?, no nadie solo lo supe, no te apures, salgo para haya, ¿Cómo está mi mamá? Como ella era depresiva, tomaba medicamento, me comenta ya le hable a su doctor, y ya la inyecto, ¿Qué paso? Se dio un balazo, y mi mamá ¿Qué sabe? Que esta grave y está en el hospital, bueno voy, cuelgo el teléfono, le marco a mi esposo, y le comento, voy saliendo, él me dice voy para allá no tardo, le pregunto ¿ya sabes?, él contesta si, voy para allá, salgo de casa, en el camino nos topamos mi esposo y yo, me estacionó, me dice que a donde me lleva, y le digo no, yo voy a manejando, pero no te hace daño, claro que no, ¿entonces no sabes que paso, verdad?, que ¿no estás tú mala?, no, claro que no, es Flor, ¿Qué paso? Se dio un balazo, un silencio escalofriante, y al final, está muerta, voy a mi casa; De acuerdo te alcanzo allá.

Me platica Sol, llego en la mañana y le dijo a mamá que le encargaba a los niños, que regresaba al rato, dice Sol, lo que me pareció raro es que dejará su bolsa, la cual nunca soltaba por nada del mundo, pero como ese día tenía una boda, pues no preguntamos, creíamos que se trasladaba a arreglarse las uñas, maquillarse y peinarse, ya que le daba mucha ilusión asistir a esa fiesta, había estado preparando

su vestido, zapatillas días antes, entonces se fue muy de prisa en su coche, paso media hora, cuando llegaron a tocar la puerta de la casa, salí yo hermana, y eran unos judiciales, se me hizo tan raro, pregunte ¿Si diga?, preguntaron ¿vive aquí Magdalena del Socorro?, les conteste, si diga, solo para informarles que se dio un balazo y la trasladaron al Hospital General, pregunta ¿Está viva?, llego con vida , pero falleció a los cinco minutos, necesitamos vaya a reconocer el cuerpo y autorizar para la autopsia , así como las averiguaciones previas, por la forma en que murió.

Ahí comenzó algo que ahora sé, se llama Duelo, un duelo tan perturbarte, confuso, revuelto con tantas emociones por parte de todos los familiares; rabia, tristeza, enojo, confusión, incredulidad, negación al extremo, los hubiera, culpas (ahora sé que son responsabilidades) inadecuadas, una estela de soledad y dolor que jamás había sentido, preguntas TODAS, respuestas NINGUNA, sin embargo, las he ido obteniendo una, a una en mi proceso de aprendizaje sobre el SUICIDIO.

Algo totalmente desconcertante, después de su muerte comenzamos a saber cosas tan tristes, que ella había vivido desde niña, que realmente parecía, que comentaban de alguien desconocida, fue tocada por un señor de la tiendita de la esquina de niña, vivió violencia extrema, quedo internada varias veces y nosotros ni por enterados, lo último que hace un año antes del evento , la habían violado, aún más dolor del que ya se tenía, por no estar presentes, ya comprendo que el suicida no se mata, en este caso la matamos todos.

Algunos factores que observe en Flor, son: duelos no resueltos, inestabilidad familiar, rasgos de personalidad; impulsividad, agresividad, que estaba separada.

Hasta donde yo recuerdo, con palabras, nunca dijo o no enfrente de mí, que deseaba suicidarse, aunque ya sé que con su comportamiento lo estaba gritando, desde cuatro años anteriores al evento, he incluso yo me iría desde la niñez, factores que influenciaron desde luego, aunque hoy por hoy, me duela aceptarlo, la soledad en la que vivió siempre, falta de atención, de comunicación, abandono, falta de sentido de pertenencia, lo que la llevo a enfermarse de; esquizofrenia, por el comportamiento no lo dudo, bipolaridad definitivamente con lo aprendido, si, si la

tenía, su autoestima súper baja, a pesar de ser una mujer tan bella, no se sentía merecedora de las cosas bonitas de la vida, búsqueda de reconocimiento por parte del sexo masculino, invariablemente todas lo tenemos, por la usencia de la parte paterna, ahora lo sé, por lo que esa parte ya la resolví, sane, acepte, solo así conseguiría romper ese patrón de conducta destructivo que tienen mis hermanas con sus parejas, me ha costa mucho , claro, es algo aprendido, que ha sido difícil reemplazar por una comunicación abierta, sincera y sana.

Así pase ese torbellino de desconcierto, ocupada de todo, y mi duelo ¿Cuándo?, solo escuchaba, no llores porque le va hacer daño al bebé, recordando que en esa época contaba con tres meses de embarazo, así que no pude procesarlo, hasta tiempo después, que fui comprendiendo que era sano y necesario realizarlo.

Hoy 17 de diciembre del 2013, han pasado 9 años, y aún siguen las consecuencias de la elección tomada por mi hermana, una hija con su mismo patrón de conducta, de 16 años, un hijo de 14 con trastornos de personalidad y una agresividad extrema, así viviendo con su padre y sin poder resolver sus vidas, mi intervención, ahora sé que es solo como TÍA, aunque me duela el corazón, debo dejar seguir su camino a cada cual, llenarlos de amor desde mi papel en la escena, apoyando solo lo conveniente, pero fijando mi esfuerzo mayor en salir adelante con mi familia, hijos, esposo y yo; tal vez se escuche egoísta, pero estoy convencida que es lo más sano.

No sé realmente si sea un estigma, pero hace dos años fallece mi mamá, proceso mi duelo de una manera bastante sana, “lo que me desconcierta”, pero contando que ya cumplo en febrero un año en mi diplomado, herramientas maravillosas, sin embargo para mis hermanas ha sido algo patológico, y de 6 meses anteriores de la fecha actual, se acaba de suicidar un trabajador de mi esposo, el cuál cabe mencionar era su brazo derecho, e incluso existía un vínculo de hermandad, el cual lo lleva a cabo el día 10 de septiembre del 2013, día internacional contra el suicidio; al igual una de mis hermanas ya van dos veces que consume medicamento, para dejar de sufrir, no lo ha logrado; la mayor está internada hoy 17

Saberme libre de culpa, es mi fortaleza

de diciembre del 2013, por los efectos secundarios, de un tratamiento psiquiátrico que lleva por la depresión, causándole esto pensamientos suicidas muy intensos.

Agradezco a la vida la oportunidad de haber conocido sobre el tema, lo que me lleva hacer mi tesina sobre esto, por mi interés personal de acompañar al ejercito de sobrevivientes por suicidio, para que en su corazón y su vida, no carguen con un abrió de espinas, como lo había llevado yo.

Deseo Doctora me dé la oportunidad, de compartir mis inquietudes, y solicito me acompañe en esta aventura, para realizar un taller de sanación sobre “Duelo por Suicidio”.

Fuente: Guadalupe, y todos y cada uno de los conocimientos que he aprendido hasta el día de hoy, de mis catedráticos, pero especialmente a usted Doctora Galia G. Castro Campillo, gracias por el espacio, me ha llevado al inicio de sanar, muchas heridas acumuladas, viejas e infectadas.

**“UNA HISTORIA, UN DESTINO, Y AHORA SÉ QUE PUEDO CAMBIARLO,
GRACIAS”**

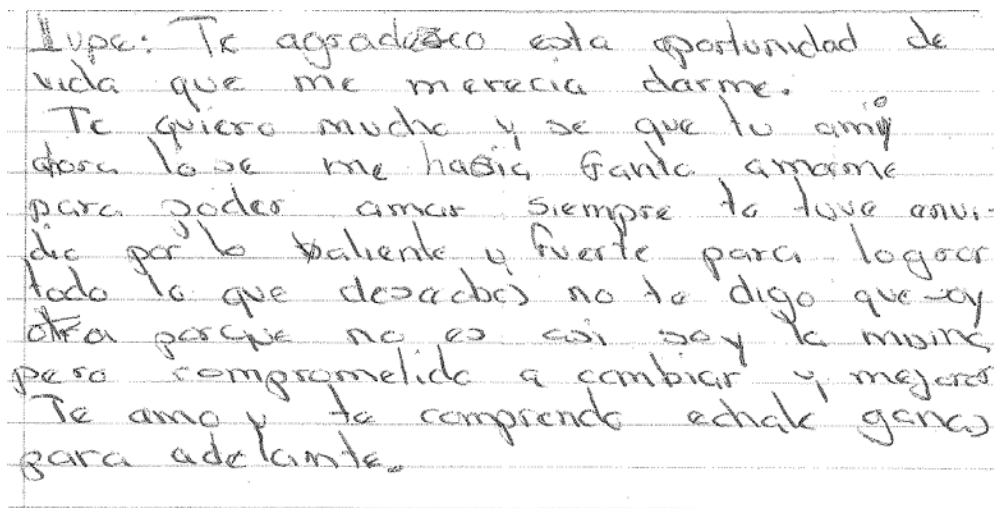
Como Sané:

Deseo que mi testimonio apoye primero que nadie a mi familia, que por este medio deseo pedir perdón, si al exponer desde mi sistema de creencias, mi propia percepción de la vida en nuestro sistema familiar, dañe, ofendí, mal interprete, abrí heridas ya viejas e infectadas, o trasgredí su propia privacidad, PERDÓN, seguras estén que es desde el amor que me mueve hacia todas y cada una de ustedes, a mis Padres ambos los amos, y hoy por hoy están presentes de una manera sana en mi vida, y con esto comienzo precisamente, el camino para alcanzar mi sanación del duelo por suicidio, fue desde el PERDÓN, no voy a decir que ha sido sencillo, y/o fácil ya que me ha costado nueve largos años, para comenzar este proceso que hoy sé se llama Duelo, pero estoy haciendo consciencia y recordando que en ese entonces ya contaba con una serie de herramientas que ayudaron de forma efectiva y afectiva a sobrellevar no tan solo la experiencia del Suicidio de mi hermana Magdalena, ya que ese evento solo fue el detonador que hizo que se abriera esa Caja de Pandora llena de tanto dolor, tristeza, ira, enfermedad psicosomática, psíquica, física y mental que era una sombra que cubrió mi familia por tanto tiempo, y hoy por hoy está cayendo a pedazos.

Entre esas herramientas mis estudios profesionales como Licenciada en Administración de Empresas, y no hablo propiamente de la currícula de está, sino porque permitió de alguna u otra forma, salir de ese ambiente toxico que me incomodaba tanto, mis maestros que fueron siempre mis amigos, compañeros en el conocimiento no solo profesional, sino también personal; luego viene una serie de entrenamientos de Desarrollo Personal donde comienza mi proceso de limpieza y ¡Zas! Vienen los recuerdos no tan gratos, más bien desgarradores de mi niñez, así se comenzó la sanación de esa herida que ya estaban seca, con costra, pero aún infectada, enseguida Dios pone en mi camino gente maravillosa que me comienza a enseñar que hay otras formas de vivir, que hay otros jardines que ver, que la realidad de vida no era la que yo estaba transitando; eso realmente me gustó mucho, empezando así mi gusto por la lectura, y esa frase trillada que los libros tú no los

escoges, sino ellos a ti, en mi caso es tan cierto, como real, y comienza mi Despertar.

Un Taller maravilloso impartido en aquel entonces por LIDERES EN CRECIMIENTO, A.C. sobre el PERDÓN, y literalmente comienzo a vomitar todo lo que no era bueno en mi vida. Salgo fortalecida por lo que me atrevo a invitar a mi hermana Flor (suicida), cabe decir que nuestra relación era cordial, más bien diría yo algo fría de mi parte, ahora sé porque lo hacía así, tan solo porque no me gustaba su forma de ser, actuar, comportarse, y en ese momento no supe, no estaba preparada, ni mucho menos tenía las herramientas indicadas para lidiar con ella. Pero al fin acepta y al concluir dicho entrenamiento me escribe la siguiente nota: (esta escaneada y es auténtica de su puño, letra sigo conservándola hasta el día de hoy es la herencia que me deja).



Lupe: Te agradezco esta oportunidad de vida que me merecia darme.
Te quiero mucho y se que tu amigo ahora lo se me hacia falta amarme para poder amar. Siempre te tuve envidia por lo valiente y fuerte para lograr todo lo que desearas no te digo que soy otra porque no es así soy la misma pero comprometida a cambiar y mejorar.
Te amo y te comprendo echale ganas para adelante.

Esa era ella, MI PEQUEÑA HERMANA.

Saben, sigue doliendo y doliendo mucho pero desde otro lugar, ahora ya está transmutado a la luz, así escuche la letra de una de las tantas canciones que me van acompañar en mi vida se las comparto:

ADRIAN ROMERO (Canción)

Saberme libre de culpa, es mi fortaleza

Cansado del camino

Sediento de ti

Un desierto he cruzado, sin fuerzas he quedado

Vengo a ti

Luché como soldado

Y a veces sufrí

Y aunque la lucha he ganado, mi armadura he desgastado

Vengo a ti.

(Bis)

Coro: (Bis)

Sumérgeme

En el río de tu espíritu

Necesito refrescar éste seco corazón

Sediento de ti.

Cansado del camino

Sediento de ti

Un desierto he cruzado, sin fuerzas he quedado

Vengo a ti

Luché como soldado

Y a veces sufrí

Y aunque la lucha he ganado, mi armadura he desgastado

Vengo a ti.

(Bis)

Coro: (Bis)

Sumérgeme

En el río de tu espíritu

Necesito refrescar éste seco corazón

Sediento de ti.

Sumérgeme... en el río de tu espíritu

Sumérgeme... lo necesitamos señor

Sumérgeme.

Bella canción, reconforta mi corazón, dando un bálsamo de paz, está misma canción le encantaba también a mi hermana, ya que la ponen al final del entrenamiento que tomamos ambas, pasó el tiempo entre luz y oscuridad, llegando el día de la muerte de Flor, ahí sale toda mi fortaleza, no siendo suficientes, porque

Saberme libre de culpa, es mi fortaleza

es algo tan indescriptible que con todo lo que he leído sobre suicidio y/o duelo por suicidio, definitivamente si da un panorama cercano, más nunca real.

Comienza mi encuentro personal con mi Creador Jesucristo, mi sed por sentir paz, y ver tanto dolor a mi alrededor, entre pleitos, desconcierto, incertidumbre, me llevó definitivamente a ÉL, poco a poco fui buscando esa luz que me faltaba en mi vida, ya que venían retos aún más fuertes en mi vida, y sí ÉL me preparó, perdida tras perdida, y los caminos me llevan a un gran retiro espiritual de una bella semana, dedicada a DIOS, en Atotonilco Guanajuato, donde se llevan a cabo los ejercicios Espirituales de San Ignacio de Loyola deo la liga por si hay interés (<http://casadeejerciciosatotonilco.blogspot.mx/2013/10/calendario-de-ejercicios-espirituales.html>) que hasta el día de hoy sigue siendo mi semana de cargar pilas, para hacer frente a todos los retos que se me presenten en la vida.

Vivir el Kerigma que es el primer encuentro con Cristo, donde aprendí que Dios es amor y misericordia, que aunque sea un pecador me ama, acepta como soy, que su vida la dio para que fuera feliz y que me ha acompañado siempre en mi vida.

Libros como:

Muéstrame tu Rostro, de Ignacio Larrañaga,

Pasajes de la Biblia Latinoamericana

Carta Pastoral Del encuentro con Jesucristo la Solidaridad con todos:
Conferencia del Episcopado Mexicano.

Conocer a Dios, El Viaje Hacia el Misterio de Los Misterios: Deepak Chopra

Dios Vuelve en una Harley, Joan Brandy

Dios vive dentro de mí: Fray Francisco Javier González Castellanos.

De todos y cada uno de ellos he ido conociendo al mejor amigo que hasta el día de hoy me acompaña, me fortalece, me guía, me corrige, me enamora, me reta, me da luz.

Herramientas con las que quiero ir construyendo un Taller de Sanación, para los sobrevivientes del suicidio.

Así sigue mi descubrimiento y realizo mi Master en Coach, que vuelve a dar una limpia a mi alma para llorar la muerte de mí, madre seguir siendo una mujer funcional; me despido de ella y la ubico en un lugar de amor.

Entonces los caminos que Dios me tenía preparados eran maravillosos, si maravillosos porque son Diosidencias y me invita una compañera a cursar un Diplomado en Tanatología, la fresa en el pastel, porque era lo que me faltaba para procesar, como cerrar mis duelos, con un conocimiento serio, así como un espacio que permitió quitarme mucho peso que estaba cargando y la hermosa lectura:

La Muerte: UN AMANECER Elisabeth Kübler-Ross, desde mi punto de vista muy personal, me dio una caricia maravillosa al corazón, porque saber que una persona tan profesional con veinticinco años de estudio y con las investigaciones tan serias que hace, asegure que nadie muere solo, ¡NADIE! Aún los suicidas, dejó contestada una de las preguntas que más me angustiaba con relación a la muerte de mi hermana, ya que por mi formación religiosa, dentro de las creencias que nadie debe trasgredir su vida, porque solo Dios es dueño de ella, me inquietaba esta, pero también he visto que Dios es misericordia y con los estudios de la Dra. Ross, Mi paz es grande. Para mi gusto transcribiría todo el libro para la sanación del duelo, porque realmente es bello como abarca el tema de la muerte, la metáfora del capullo, la mariposa y la belleza de la libertad.

Como todo lo aprendido en el transcurso de un año en dicho Diplomado, me ayudo, poco a poco hasta encontrarme el día de hoy, en otra posición, lista para continuar, preparándome en mi segundo año de Tanatología Clínica, estudiando con responsabilidad para estructurar así el Taller tan deseado para Sanar el corazón, de los sobrevivientes del suicidio.

ASI APRENDI, QUE LA VIDA SIGUE, QUE LOS PROYECTOS SIGUEN, Y QUE EL AMOR AL SUICIDA SIGUE, PERO SIN DOLOR.

DAME SEÑOR

Dame grandeza para entender

Capacidad para retener

Método y facultad para aprender

Sutileza para interpretar

Gracia y abundancia para hablar.

Dame acierto al empezar

Dirección al progresar

Y perfección al acabar.

Debo ser fuerte, sin ser rudo,

Ser amable sin ser débil,

Aprender con orgullo, sin arrogancia

Aprender a ser gentil sin ser suave.

Ser humilde sin ser tímido

Ser valioso sin ser agresivo,

Ser agradecido sin ser servil,

Meditar sin ser flojo

Dame Señor luz

Para caminar seguro

Dame tu Espíritu Santo

Saberme libre de culpa, es mi fortaleza

**Para nunca perder el rumbo.
Ayúdame a comprender tu voluntad,
Enseñarme a perdonar a los demás,
Condúceme por tus caminos de verdad,
Libérame, pues como Tú
Yo quiero amar.
Amén.**

Conclusiones

No es fácil si el suicida es cobarde o valiente;
No se puede pasar por alto toda su lucha interior
Que precede al acto; no nos queda más remedio que
Decir; el suicida es valiente ante la muerte
Pero cobarde ante la vida.

Viktor E. Frankl.

El suicidio es un acto personal, una elección desde el dolor, nunca diría que la gente que lo lleva a cabo lo hace con una consciencia plena, tan solo ya quieren dejar de sentir, miedo, soledad, impotencia, pérdidas, incomprensiones, desacuerdos sobre todo DOLOR, aunque no es la única forma para evitarlo para ellos en esos momentos y circunstancias si fue, ahora que dejan a tras una estela de dudas, preguntas, soledad, desconsuelo, el sobreviviente no está solo, porque ya tenemos personas comprometidas en el acompañamiento, desde el no juzgar, desde el respeto, comprensión, empatía, responsabilidad y sobre todo desde el

Saberme libre de culpa, es mi fortaleza

amor, saberse seguros que al final de ese túnel oscuro, abra una luz para que vuelvan a reconstruir sus vidas, desde los escombros.

Con la certeza que hay otras formas de vivir, más sanas y con un sentido de pertenencia en este planeta tan bello que se llama Tierra, que la muerte es eminente, pero está llegando el día y la hora escrita por nuestro Señor Jesucristo, ni un momento antes, ni uno después, y que como dice la Dra. Ross, tan solo saldremos del capullo, para entonces si comenzar a vivir en plenitud, ser libres y volar.

Con todo el amor del que Dios me doto, reciban mis bendiciones y un fuerte abrazo, y espero verlos al final de la vida, para seguir disfrutando totalmente de lo verdaderamente importante.

Bibliografía

La Biblia Latinoamericana, 68ª Ed. Ezequiel 36-26

Asociación Internacional para la Prevención del Suicidio (IASP)

Organización Mundial de la Salud (OMS)

Instituto Nacional de Estadística, Geografía e Informática (INEGI)

(1) <http://www.cucs.udg.mx/principal/noticias/archivo-de-noticias/el-suicidio-es-la-segunda-causa-de-muerte-en-m-xico>

(2) <http://www.suicidologia.com.mx/imagenes/situacion%20actual%20del%20suicidio%20en%20mexico>.

(3) <http://innsz.mx/opencms/contenido/investigacion/comiteEtica/tanatologia.html>

(4) <http://definición.de/suicidio/>

Pérez Islas Gaby, Elige no tener miedo, Junio 2013, pág. 107-143

Tal Young I, et al. Suicide bereavement and complicated grief. Dialogues Clin Neurosci. 2012 Jun; 14 (2): 177-86

Wittouck C, Van Austreve S, De Jaegere E, Portzky G, van Heeringen K. The prevention and treatment of complicated grief: a metaanalysis. Clin Psychol Rev. 2011 Feb; 31 (1): 69-78

Bassaluzzo Tamborini S. Guía para profesionales de la salud ante situaciones de duelo. Consejería de Salud de Andalucía; Editorial Alsur; 2012: 83-85

Pérez Barrero S.A. El duelo por un suicida. Características y manejo. Conferencia Sección de Suicidología de la Sociedad Cubana de Psiquiatría. La Habana: Consejo Nacional de Sociedades Científicas. Ministerio de Salud Pública de Cuba; Mayo 2010

Quintanilla R, Eguiluz L. Programa de prevención en suicidio. Manejo del duelo familiar. Guadalajara: Centro Universitario de Ciencias de la Salud 2009.

Soukoreff M. Suicide in a mental health setting: caring for staff, clients, and family members. J. Pastoral Care Counsel. 2008 Winter; 62(4): 353-62

Brent D, Melhem N, Donohoe MB, Walker M. The incidence and course of depression in bereaved youth 21 months after the loss of a parent to suicide, accident, or sudden natural death. Am J Psychiatry. 2009 Jul;166 (7):786-94.)

Bermejo JC. Cómo ayudar a la persona en duelo. Curso-taller básico de counselling. Madrid: Tres Cantos; 2008.

Kübler-Ross Elisabeth, Sobre la Muerte y los Moribundos, Barcelona, 1975, Grupo Editorial Random. Pág. 59-179

Di Benedetto Antonio “Los suicidas” 1969

Artículo de Simalinsky Eduardo, filósofo brasileño 2001

(5) www.familiardesuicida.com.ar

Trabajo presentado en el II Congreso Internacional de Suicidiología, III Congreso Nacional sobre Suicidios y Problemáticas Asociadas, I Jornadas Provinciales de “Nendivéi”, Asociación para la Intervención en Situaciones en Crisis y Riesgo Suicida.

Kübler-Ross Elisabeth, La Muerte: UN AMANECER, Ediciones Luciérnaga, octubre 1989

Aulangier, Piera: “La violencia de la interpretación”. Amorrortu Bs As, 2004.

Saberme libre de culpa, es mi fortaleza

Di Benedetto, Antonio. "Los suicidas". Hidalgo Editores. Bs As, 1999

Janin, Beatriz. "Los adolescentes y el vacío Bs As, Rev Actualidad Psicológica. Año XIX, N° 212, agosto, 1994, pág.30.

Smalinsky, Eduardo. "Cura y cuidado en psicoanálisis" en Psicoanálisis y hospital N°20 Ed. del Seminario. Bs. As. Noviembre, 2001.