

ALEJANDRO ROCAMORA

[Dir.]

UN CAMINO SIN ATAJOS

Duelo por el suicidio de un ser querido



Desclée De Brouwer

Alejandro Rocamora Bonilla
(Dir.)

Un camino sin atajos

Duelo por el suicidio de un ser querido



Desclée De Brouwer

© Alejandro Rocamora Bonilla, 2022

© EDITORIAL DESCLÉE DE BROUWER, S.A., 2022

C/ Henao, 6 – 48009 BILBAO

www.edesclee.com

info@edesclee.com

Queda prohibida, salvo excepción prevista en la ley, cualquier forma de reproducción, distribución, comunicación pública y transformación de esta obra sin contar con la autorización de los titulares de propiedad intelectual. La infracción de los derechos mencionados puede ser constitutiva de delito contra la propiedad intelectual (arts. 270 y sgts. del Código Penal). El Centro Español de Derechos Reprográficos (www.cedro.org) vela por el respeto de los citados derechos.

Impreso en España – Printed in Spain

ISBN: 978-84-330-3167-9

Depósito Legal: BI-0142-2022

Impresión: Itxaropena, S.A. - Zarautz

Índice

Prólogo	11
<i>Juan Carlos Pérez Jiménez</i>	
Introducción	15
<i>Alejandro Rocamora Bonilla</i>	
Colaboradores.	21
1. Los supervivientes: una mirada teórica	25
<i>Alejandro Rocamora Bonilla</i>	
1. Los supervivientes	26
2. El proceso de la vivencia suicida	31
3. El proceso de la vivencia del superviviente	34
4. Vínculo, adversidad y conducta suicida	40
2. El suicidio: una mirada psicológica.	45
<i>Alejandro Rocamora Bonilla</i>	
1. La adversidad.	46
1.1. ¿Quién se ha comido mi queso?.	46
1.2. La adversidad: concepto	47
1.3. Las dos caras de la adversidad.	54
1.4. La adversidad: puente o abismo	55
1.5. Neurociencia y adversidad	57

UN CAMINO SIN ATAJOS

2. La conducta suicida	60
2.1. La conducta suicida: un jeroglífico y un laberinto	60
2.2. Teoría del caos y conducta suicida	61
2.3. Preguntas y respuestas sobre la conducta suicida	64
3. El suicidio: Una mirada sociológica y familiar.	73
<i>Alejandro Rocamora Bonilla</i>	
1. Suicidio: tabú y una forma de comunicación	74
1.1. Suicidio y tabú	74
1.2. El suicidio: una forma de comunicación	77
2. El silencio de la sociedad. Mecanismos defensivos	83
3. ¿Cómo romper el silencio de la sociedad ante la conducta suicida? Mecanismos facilitadores.	87
4. Duelo por suicidio y familia resiliente.	96
4.1. Duelo por suicidio.	96
4.2. Familia resiliente	99
4. Los supervivientes: una mirada vivencial	103
<i>Asociación de Investigación, Prevención e Intervención del Suicidio (AIPIS) y Familiares y Allegados en Duelo por Suicidio (FAeDS). Grupo AIPIS-FAeDS</i>	
1. El proceso de duelo en situación de emergencia	104
<i>Eva Cid Labrador</i>	
2. Reacciones más comunes tras la muerte de una persona por suicidio	109
<i>Montserrat Montés Germán</i>	
3. El sentimiento de vacío ante el suicidio de un ser querido. . .	136
<i>Montserrat Montés Germán</i>	
4. Después del suicidio: desolación y culpa	146
<i>Javier Jiménez Pietropaolo</i>	
5. Las relaciones con los familiares tras la muerte de un ser querido por suicidio. Cómo afectan las opiniones y reacciones de los demás	160
<i>Antonia Jiménez González</i>	

ÍNDICE

6. Avanzar en el duelo. Cómo irse incorporando a la vida.	168
<i>Montserrat Montés Germán</i>	
7. Los supervivientes: preguntas y dudas	185
<i>Antonia Jiménez González</i>	
Conclusión	197
Bibliografía	201
Anexo 1: Bibliografía recomendada sobre el duelo y el duelo por suicidio.	205
Anexo 2: Relación de asociaciones de supervivientes	207

Prólogo

Juan Carlos Pérez Jiménez

Cualquier intento de reparar la conmoción radical que provoca el suicidio merece atención y admiración. Ante una de las mayores dificultades a la que puede enfrentarse un ser humano, toda la ayuda y toda la compasión son pocas. Por eso, este libro ocupa un lugar imprescindible y crea un espacio de acogida para quienes viven el duelo de un suicidio. La ética del cuidado orienta todas y cada una de sus páginas, con el afán de hacer más fácil lo imposible. Porque enfrentarse al suicidio es una tarea que nos supera a todos, y cualquier iniciativa que tenga como meta acompañar al superviviente en ese *camino sin atajos* que es el duelo es un profundo acto de humanidad.

Ojalá hubiera tenido acceso a un texto así tras la muerte de mi padre. Murió por suicidio, esa expresión que lo señala como algo que acontece, como la afección que realmente es. Al dolor, la rabia o la culpa que nos arrastraban como muñecos de paja en un tornado, se sumaban la dificultad para entender lo que había sucedido y la incapacidad para articular un mínimo discurso en torno a lo que sentíamos. El cortocircuito emocional era total. Un sinfín de emociones que no encontraban salida a través de la palabra, porque un mutismo incomprensible se había apoderado de nosotros. No sabíamos cómo empezar a hablar, y solo sabíamos acompañar el llanto de mi madre con silencio y desolación.

Con el tiempo, algo empezó a moverse en mí a partir de una sensación de rechazo ante un destino que se nos había impuesto como ineludible, como algo hereditario, como una mancha disfuncional que nos obligaba a avergonzarnos de lo que había sucedido y a temerlo para siempre en un futuro amenazante y ominoso. Cuando pude, dejé de ocultar con eufemismos la muerte de mi padre. Y quise saber de la genealogía del suicidio, de ese pasado como delito y como pecado que aún impregna su concepción social y que llegaba hasta mi familia para condenarnos al silencio y a la vergüenza. De ahí nació la necesidad de escribir el libro *La mirada del suicida. El enigma y el estigma*. Me negaba a aceptar la sentencia y sentía la obligación de defender a mi familia y a mí mismo de esa condena.

Y, contra todo pronóstico, junto a todo el sufrimiento, la muerte de mi padre trajo algunas cosas buenas. Para empezar, mi amplia familia se unió como una piña, hermanados aún más por enfrentarnos juntos a lo más terrible. Compartíamos un dolor y un desconcierto que nos identificaba automáticamente como iguales, marcados por una experiencia intransferible con la que no se puede relacionar nadie que no haya pasado por ella. Y que te enlaza súbitamente con un cordón de plata a cualquiera que sí la haya vivido. Aunque entonces nos resultaba imposible de ver, la experiencia más indeseable nos colocaba en un lugar que nos capacitaba para acercarnos a otros como un donante de sangre compatible. Y compartir con otros resulta reparador. A través del libro hice pública mi posición y algunos lectores se ponían en contacto conmigo, para agradecer su lectura, para continuar el contacto en modo de diálogo. Siempre he aceptado agradecido estos acercamientos. Siempre que me han invitado a continuar hablando o escribiendo sobre este tema lo he hecho, aunque siempre me cuesta. Pero lo hago porque si mi esfuerzo puede aliviar en parte a alguien, por poco que sea, habrá valido la pena. Lo he visto de cerca y sé lo que duele.

PRÓLOGO

Y porque si algo me ha quedado claro a través de los años es que la palabra es fundamental. Es el escudo para la prevención y la herramienta para el duelo. Nos protege y nos alivia. La terapia oral, la conversación íntima, la escucha empática y el desahogo verbal son recursos ineludibles para navegar las oscuras aguas del duelo o la ideación suicida. La compañía del otro no cierra la fisura que se abre tras la pérdida, siempre quedará un vacío. Lo que importa es lo que construyamos en torno a ese vacío y que sepamos que no lo tenemos que hacer solos.

El suicida tiene prisa, dice Fernando Savater. No sé si eso es cierto. Al suicida la vida le pesa demasiado, y tiene prisa por aliviar ese sufrimiento, que no por morir. No ha tenido la paciencia requerida. Quizás no era posible tenerla. Ojalá hubiera podido esperar un día más. El día en que hubiéramos encontrado la manera de acompañarle al menos lo suficiente como para hacer su vida soportable. En nuestro caso no fue así. Y nos quedó la necesidad de hacer algo con lo que la vida había hecho de nosotros. Tras pasar el tiempo necesario, la idea que tengo ahora es que, en realidad, lo que sí es urgente es vivir. Tras cubrir las etapas que cada uno sienta que debe recorrer, tras abrir todos los discursos que se nos cerraron, con la ayuda del otro y de la palabra, lo que toca es vivir. Es lo que nos enseña este libro. Y se puede.

Introducción

Alejandro Rocamora Bonilla

En mi larga experiencia clínica me he encontrado en muchas ocasiones con la angustia de la persona que padecía una neurosis o una depresión o una psicosis o un trastorno de personalidad. En todas esas situaciones generalmente encontraba la palabra adecuada para intentar neutralizar tanto sufrimiento. Otra cosa distinta era cuando me transmitían la muerte de un ser querido y sobre todo cuando había sido por suicidio. ¿Cómo acompañar en ese dolor?, ¿cómo ayudar a esas personas? Son algunas preguntas que me hacía en esos momentos, y que tendrán respuesta en las siguientes páginas.

De esta experiencia surgió la idea de escribir este libro que tienes entre tus manos, querido/a lector/a, que se desarrolla desde diferentes miradas, que describen la realidad de la muerte por suicidio y las vivencias de sus familiares. Pues, como dice un proverbio chino, *“quien no comprende una mirada tampoco comprenderá una larga explicación”*.

Mirar es algo más que ver, pues presupone un acercamiento a la totalidad, no al detalle, y es integradora de todos los aspectos. En ocasiones, la mirada comunica incluso más que las palabras. Existen miradas de odio, miradas de asco, miradas de tristeza, miradas de amor, incluso “no mirar” también nos comunica algo: rechazo, agobio, malestar, etc.

En nuestro caso, la mirada tiene un calificativo que la define: teórica, psicológica, sociológica y familiar y por último, vivencial. Son diferentes aproximaciones a un solo fenómeno: la vivencia suicida del sujeto y la repercusión en sus familiares y amigos. Trasversalmente está impregnada de miedo, esperanza y vínculo.

Miedo, esperanza y vínculo

Dice Spinoza que los dos sentimientos básicos del ser humano son el miedo y la esperanza. Entre esos dos extremos, supervivencia y crecimiento, discurre nuestra existencia. Yo añadiría que los dos deben estar bañados por un sano vínculo. Si gana el miedo el ser humano se empequeñece, se incapacita para seguir progresando; si vence la esperanza el individuo avanza y se sitúa en una dinámica positiva de la vida.

El miedo, pues, es una mirada hacia las consecuencias trágicas de la vida y solo propone la paralización, la huida hacia adelante o la defensa. Las dos primeras formas de reaccionar nos conducen de alguna manera a un falso afrontamiento: la paralización nos incapacita para tomar alguna decisión y la huida hacia adelante nos obliga a asumir medidas que ponen en riesgo nuestra propia integridad y la de los demás. En nuestro caso concreto, estas dos posturas nos llevan a no activar ninguna estrategia para solucionar el problema, o bien, vivir como si el acontecimiento del suicidio no hubiera pasado. Como se comprenderá ambas posiciones son inadecuadas y la defensa debe ser proporcionada al objeto del miedo y permitir una adaptación sana a la vida.

Por otra parte, la esperanza y el vínculo son las dos armas psicológicas que tenemos contra el suicidio. La esperanza es una mirada de futuro, de confiar en nuestras propias posibilidades y en las de nuestra familia. La confianza propia y en el otro (familiar, amigo, vecino, etc.) será un buen soporte que nos lleve a una pronta resolución del conflicto.

INTRODUCCIÓN

Los otros, el vínculo sano, es lo que facilita que el sufrimiento por la muerte por suicidio de un ser querido sea más llevadero y se puede convertir en facilitador de la resolución saludable del duelo por suicidio.

Así, pues el miedo y la angustia por la pérdida de un ser querido, se puede neutralizar con una pizca de esperanza y en un contexto donde nos sintamos acogidos y no sancionados por el hecho traumático.

Contenido

El texto consta de cuatro capítulos, que son cuatro miradas diferentes ante la realidad del suicidio y las consecuencias en sus seres queridos. En el primero, se describe de forma teórica la realidad del superviviente, el proceso de la vivencia suicida y el proceso de la vivencia del superviviente. Es una “mirada teórica” tanto del suicidio como de los sentimientos que pueden atenazar a los familiares y amigos, tras el suicidio; el segundo capítulo comienza con una reflexión sobre la adversidad y el trauma y finaliza presentando a la conducta suicida como un jeroglífico y un laberinto que hay que descifrar y guiar; el siguiente capítulo es una mirada general sobre la actitud de la sociedad occidental y la familia en relación con el suicidio. Haciendo hincapié en los “mecanismos defensivos”, que dificultan la sana elaboración del duelo, y los “mecanismos facilitadores”, que ayudan a romper el silencio de la sociedad ante la conducta suicida, y, por último, un cuarto capítulo, a través de las experiencias de varios supervivientes, se reflexiona sobre los sentimientos más frecuentes en esta situación: culpa, rabia, sensación de abandono, etc.

Un camino sin atajos

Así es como define Olga, madre que ha perdido a su hija por suicidio, el proceso de su vivencia (ver capítulo IV, p. 168). Es

decir, aquí no sirve ni la negación (vivir como si nada hubiera pasado), ni echar la culpa al profesional de la salud o al otro cónyuge, ni el sufrimiento crónico, ni la vergüenza apaciguan el inmenso sufrimiento. Tampoco soluciona el intentar reducir a un solo por qué la compleja vivencia del suicidio. Pero, además, es un camino que, aunque estemos en compañía, es personal e intransferible. Es un camino con avances y retrocesos, con subidas y bajadas que a veces nos puede llevar a la desesperación o a la esperanza. En definitiva, es un camino tortuoso no exento de incompreensión de los demás y de uno mismo. Es un camino sembrado de tropiezos e incluso de caídas. Es un camino cuya meta no es la curación o el olvido, sino la sanación y el vivir la ausencia en paz, no exenta de dolor por la pérdida. Por último, es un camino que hay que recorrer en compañía pero respetando el paso del otro y sus paradas, incluso sus retrocesos y caídas.

Todo esto, querido/a lector/a, es lo que se describe en las siguientes páginas desde diferentes miradas.

Nuestro agradecimiento a Victoria de la Serna y a Olga Ramos, así como a todas las personas anónimas (Mónica, Julia, María. Rosa, Marga, Yolanda, Pablo, Leticia, Rosa y Manuel) que con sus testimonios han contribuido a que estas páginas sean un grito de esperanza y puedan transmitir, desde el inmenso sufrimiento de la pérdida por suicidio de un ser querido, que es posible seguir viviendo, aunque con la huella del dolor por la pérdida. Y gracias a los profesionales de la Asociación de Investigación, Prevención e Intervención del Suicidio (AIPIS- FAeDS): Eva Cid, Antonia Jiménez, Javier Jiménez y Monserrat Montés, por su excelente colaboración en estas páginas.

Gracias, también, a Juan Carlos Pérez Jiménez por su cálido y testimonial Prólogo.

Se pueden beneficiar de la lectura de estas líneas tanto los profesionales de la salud (médicos, enfermeras, psicólogos, psiquiatras, etc.) como los voluntarios que prestan su ayuda a las

INTRODUCCIÓN

personas en crisis. Pero, ante todo, este libro está dirigido a las personas que han perdido un ser querido por suicidio, ya que les puede ayudar a poder llegar al final del túnel de su angustia.

Y aunque, el miedo y la angustia nos invadan en estos momentos traumáticos de la vida, permanecerá la esperanza de que la herida por la muerte por suicidio del ser querido se cierre, aunque siempre quede una cicatriz como señal de la presencia-ausencia de nuestro familiar. Eso sí, este camino –como dice Olga– es sin atajos y además es personal e intransferible.

Colaboradores

Cid Labrador, Eva

Psicóloga Sanitaria. Master en psicología Forense y Especialista en Psicología de Emergencias. Técnico en emergencias sanitarias. Directora Centros sociales y Técnico en integración social.

Ha trabajado como psicóloga en Emergencias (SUMMA 112). Coordinadora Apoyo Social con personas mayores (Cruz Roja, Madrid). Psicóloga forense en psicopericiales y Coordinadora ocio de inclusión menores en riesgo social (IMPROTUSO S.L. Molino Butrera).

Coautora de la Guía para la Prevención de la conducta suicida, dirigida a docentes.

Como docente: Apoyo psicológico en emergencias (COP MADRID). Autocuidado del Profesional Sanitario (Cruz Roja, Madrid). Primeros Auxilios Psicológicos (Cruz Roja, Madrid). Apoyo psicológico a familiares en Terapia Breve (Instituto ITAD). Primeros Auxilios en Emergencias (Fundación Síndrome de Down, Madrid).

Miembro de la Asociación Española de Suicidología y de la Asociación de Investigación Prevención e Intervención en la conducta suicida (AIPIS-FAeDS). Pertenece al Grupo de Emergencias y Catástrofes (COP-MADRID) y al Equipo de respuesta inmediata en emergencias (SUMMA 112/Cruz Roja).

Jiménez González, Antonia

Licenciada en Psicología, en la especialidad de clínica.

Master en Psicopatología y Salud (por la Universidad de Educación a Distancia). Miembro fundador y Secretaria en la actualidad de la Asociación de Investigación, Prevención e Intervención del Suicidio (AIPIS). Psicóloga Coordinadora del Grupo de Familiares y Allegados en Duelo por Suicidio (FAeDS). Coordinadora del grupo de estudio de la conducta suicida del Colegio de la Psicología de Madrid.

Coautora de las Guía de Duelo por suicidio para familiares, editada por la Comunidad de Madrid en 2019. Coautora de las Guías Enseñales a vivir, dirigida a docentes y Colaboradora de la guía de autoayuda ¿qué pudo a hacer? y otras sobre prevención de suicidio para familiares y profesionales.

Coautora en el curso sobre la conducta suicida en la Focad.

Jiménez Pietropaolo, Javier

Psicólogo Especialista en Psicología Clínica. Psicólogo Especialista del Cuerpo Nacional de Policía. Creador y Miembro del Grupo de Familias y Allegados en Duelo por suicidio y fundador de la Asociación de Investigación, Prevención e Intervención del Suicidio (AIPIS-FAeDS).

Autor principal de varias Guías: Guía para la Prevención de la Conducta Suicida; Guía para la Prevención de la conducta suicida dirigida a los Profesionales Sanitarios y Facilitadores Sociales; Guía de Autoayuda Prevención del Suicidio, ¿Qué puedo hacer? y Guía para Familiares. Detección y Prevención de la conducta suicida en personas con enfermedad mental.

Miembro del Grupo de Trabajo de la futura Ley de Prevención de Conductas Suicidas “Detección temprana, tratamiento y prevención de la reincidencia de las tentativas de suicidio”. Estrategia de Salud Mental del sistema Nacional de Salud.

Presidente de la Asociación de Investigación, Prevención e Intervención del suicidio (2009-2019).

Montés Germán, Montserrat

Licenciada en Psicología Educativa por la Universidad Complutense de Madrid.

Presidenta de la Asociación de Investigación, Prevención e Intervención del Suicidio y Familiares y Allegados en Duelo por Suicidio (*RedAIPIS-FAeDS*). Miembro del Grupo de Conducta Suicida del Colegio Oficial de la Psicología de Madrid. Creadora y coordinadora del Grupo de Familiares y Allegados en Duelo por Suicidio (FAeDS).

Ha participado en la elaboración de varias guías relacionadas con la conducta suicida. Coautora de la «Guía de Familiares en Duelo por Suicidio». Principal colaboradora en la Guía ¡No estás solo! Guía para la prevención del suicidio dirigida a docentes. Colaboradora de la Guía de autoayuda ¿qué puedo hacer? Da charlas dirigidas a los padres y a los docentes para prevenir la conducta suicida. Orientación terapéutica a los adolescentes. Profesora de varios cursos y conferencias relacionados con la conducta suicida y el duelo por suicidio.