

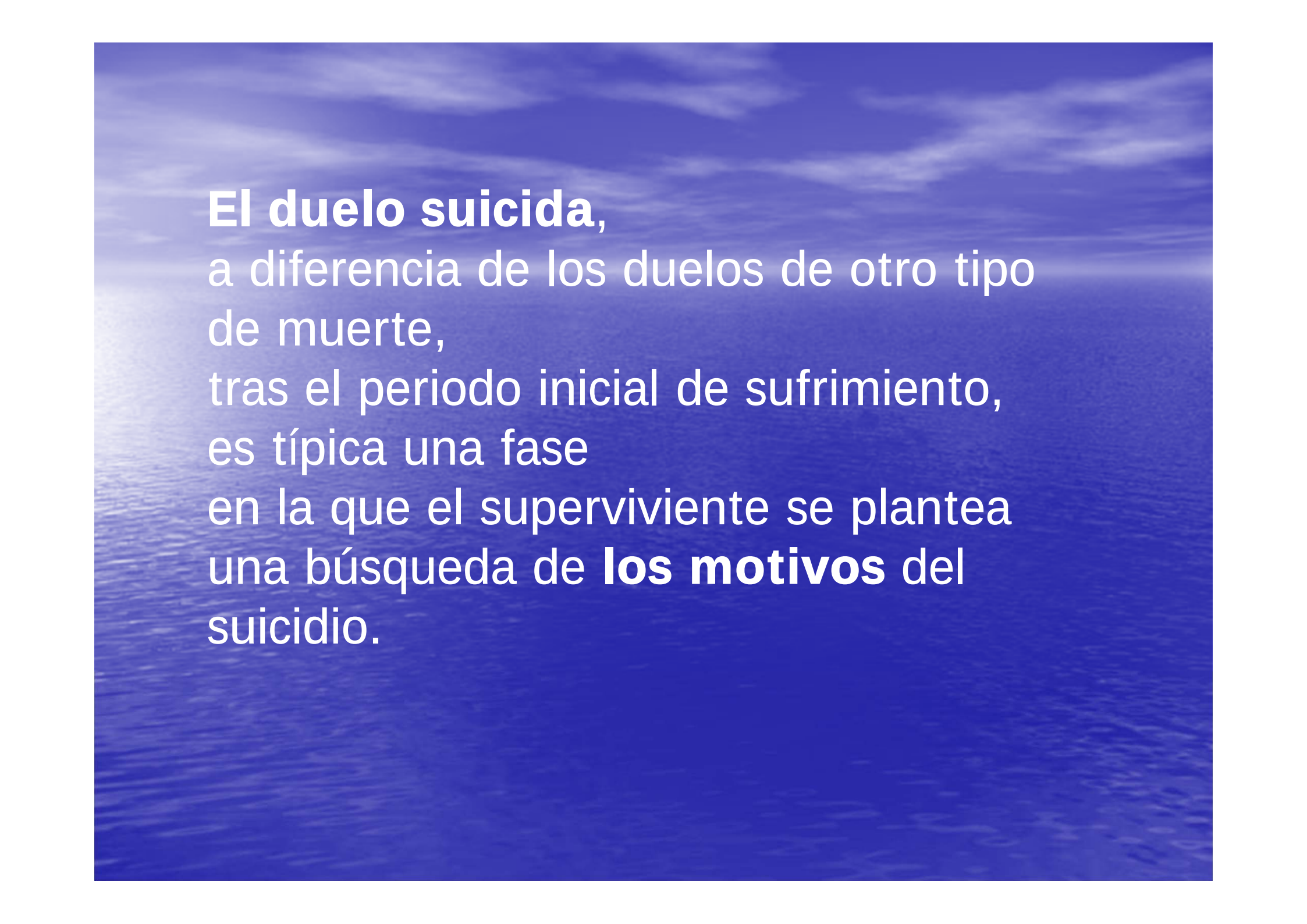
# Claves para la intervención en el duelo por suicidio

Alejandro Rocamora Bonilla

Psiquiatra

VIII Jornadas sobre el duelo

Noviembre, 2012



**El duelo suicida,**  
a diferencia de los duelos de otro tipo  
de muerte,  
tras el periodo inicial de sufrimiento,  
es típica una fase  
en la que el superviviente se plantea  
una búsqueda de **los motivos** del  
suicidio.

# Indice

1. Duelo por suicidio
2. Familia y suicidio
3. La culpa de los supervivientes
4. Cinco preguntas
5. Posiciones de una persona en duelo por suicidio
6. Estrategia terapéutica: individual y/o grupal
7. Conclusiones.



# Duelo por suicidio

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

# Familia y suicidio

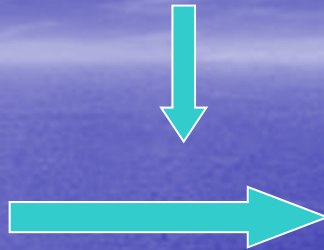
- **Supervivientes** de un suicidio se considera a todas las personas que de forma directa o indirecta están relacionadas con el suicida.
- El suicidio es un atentado al equilibrio familiar.
- Cada acto suicida afecta al menos a 6 personas ( OMS).

SUICIDIO

FAMILIA

SUPERVIVIENTES

- Abandono
- Culpa
- Vergüenza
- Estigma
- Autodestrucción





# Cinco preguntas

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

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

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

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

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

# La culpa de los supervivientes

## Culpa adecuada

- Ayuda a elaborar la pérdida
- Ayuda a perdonar y perdonarse

## Culpa tóxica

- Es incapacitante
- Puede llevar al suicidio



# Posiciones del duelo por suicidio

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

# Posiciones de la persona en duelo



# Familia del suicida

negación

aislamiento

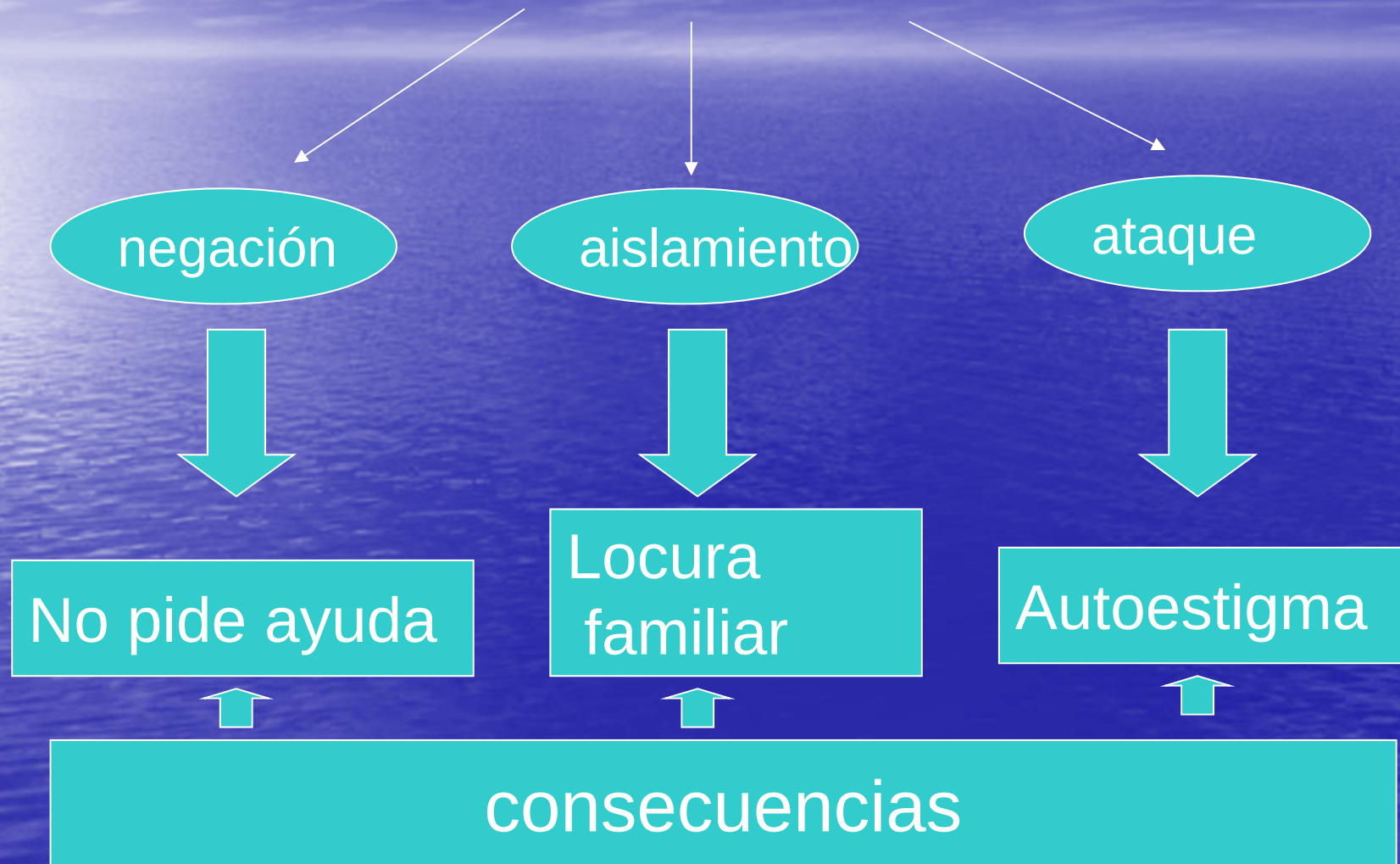
ataque

No pide ayuda

Locura  
familiar

Autoestigma

consecuencias





# Estrategias terapéuticas

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

# Culpa: estrategias terapéuticas

Serie fotográfica

Pedir tres recuerdos buenos y tres malos de la persona fallecida

Escribir una carta a la persona que se ha suicidado

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

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



# Intervención terapéutica grupal (OMS, 2000)

## Ventajas:

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

## Riesgos:

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

# Conclusiones

1. El duelo es una experiencia cotidiana de la existencia humana. Es una experiencia diádica.
2. El duelo por suicidio se puede complicar cuando no se tienen las herramientas necesarias para afrontarlo.
3. Los supervivientes de un suicidio pueden experimentar un abanico de sentimientos: culpa, vergüenza, etc.
4. Riesgo de victimación. Importancia del “nosotros”.
5. El proceso del duelo no es en línea recta sino quebrada.
6. Dos formas de tratamiento: individual y grupal.



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

***Anónimo***