

#RealConvo Guide

Cómo hablar con un sobreviviente de una pérdida por suicidio



Hablar con personas que han perdido a un ser querido a causa de un suicidio supone desafíos más allá de la incomodidad que comúnmente sentimos ante el dolor. Puede que, pese a tener las mejores intenciones, en nuestro afán por consolar a alguien o por romper un silencio prolongado, digamos cosas hirientes sin querer. Del mismo modo, el temor a exacerbar el dolor del sobreviviente de la pérdida por decir algo incorrecto puede hacer que nos autocensuremos y terminemos siendo de poca ayuda, o que directamente optemos por evitar a quienes están atravesando un duelo.

A continuación se presentan diez consejos útiles para ayudarlo a transitar las conversaciones con sobrevivientes de una pérdida por suicidio de una manera amable, considerada y responsable.

1. **“No sé qué decir, pero estoy aquí para lo que necesites”.**

Las pérdidas por suicidio son complicadas, devastadoras, desconcertantes. No hay respuestas sencillas ni soluciones fáciles. Escuche con paciencia y sin juzgar. Ofrezca un espacio seguro para que el sobreviviente de la pérdida exprese su enojo, frustración, miedo, alivio, tristeza o cualquier otra emoción que pueda sentir. O simplemente acompañelo: la presencia tranquilizadora de alguien que se interese puede ser muy reconfortante.

2. **Evite decir: “Entiendo por lo que estás pasando”.**

La pérdida por suicidio no es como las demás pérdidas; por lo tanto, usted no puede entender realmente cómo se siente el sobreviviente de la pérdida. No tiene nada de malo, y está bien reconocerlo: demuestra que reconoce la complejidad del dolor del sobreviviente de la pérdida y ayuda a mantener la conversación abierta.

3. No haga preguntas invasivas sobre cómo murió la persona.

Si el sobreviviente de la pérdida no menciona cómo se suicidó su ser querido, dé por sentado que prefiere no hablar de ello. Si, por el contrario, menciona cómo murió, no pida más detalles de los que el sobreviviente de la pérdida está dispuesto a revelar. Por otro lado, no tiene que evitar el tema de la muerte a toda costa. En cambio, muéstrese dispuesto a hablar, pero sin presiones: ¿Hay aspectos relacionados con la muerte sobre los cuales la persona que ha perdido a su ser querido le gustaría hablar? De lo contrario, hágale saber que está allí para escucharla si alguna vez desea hablar.

4. Evite dar consejos trillados y mencionar clichés hirientes.



Además de recordarle al sobreviviente de la pérdida por suicidio que debe atender sus necesidades básicas de autocuidado (descansar, hacer ejercicio, alimentarse bien), trate de evitar consejos directos. No hay una manera correcta ni incorrecta de hacer frente a una pérdida por suicidio. Además, si hay niños afectados por la muerte por suicidio, corresponde a los sobrevivientes de la pérdida más cercanos determinar qué decirles, cómo decirles y en qué momento. Evite ofrecer consejos no solicitados, como: "Son muy chiquitos para saber que se suicidó" o "Simplemente díles que fue un accidente".

Evite usar algunas de las frases comunes a las que recurrimos cuando expresamos nuestras condolencias, como "Ahora está en un lugar mejor", "Todo sucede por una razón", "Nadie recibe más de lo que es capaz de manejar" y "Vas a superarlo", pueden ser dolorosas, ya que minimizan la magnitud y la naturaleza del dolor del sobreviviente de la pérdida por suicidio.

5. No haga juicios de valor sobre el suicidio.

No se refiera al suicidio como una elección egoísta, un pecado, un acto de debilidad o falta de fe, amor o fortaleza.

6. No busque culpables, ni explícita ni implícitamente.

Al tratar de responder a la pregunta de por qué, los sobrevivientes de pérdidas por suicidio a menudo se culpan a sí mismos. Tenga cuidado de no decir cosas ni hacer preguntas que puedan dar a entender que el sobreviviente es responsable del suicidio, ya sea directa o indirectamente: ¿Hiciste algo que pudiera haber molestado a la persona? ¿Fue algo que no hiciste? ¿No estuviste atento a las señales de advertencia? ¿No tomaste en serio las señales? Estas preguntas pueden alimentar los temores, los remordimientos y las autorrecriminaciones con las que el sobreviviente de la pérdida ya está luchando o, peor aún, introducir otros nuevos en este momento ya complicado.



7. Sea proactivo al ofrecer ayuda.

A las personas a menudo les resulta difícil pedir ayuda, o incluso pueden no saber qué tipo de ayuda podría resultarles útil, especialmente en la conmoción de los primeros días tras una pérdida por suicidio. Por esa razón, un simple "Avísame si necesitas algo" puede no ser suficiente. Ofrezca ayuda reiterada y específicamente. ¿Con qué cosas cotidianas que podrían estar sumando estrés puede ayudar a corto plazo? ¿El sobreviviente de la pérdida necesita ayuda para hacer mandados o recoger a los niños de la escuela? ¿Le gustaría que alguien les hiciera compañía un momento? Hacer sugerencias concretas demuestra que la ayuda ofrecida es genuina, y al sobreviviente de la pérdida le resultará más fácil aceptarla.

8. No tenga miedo de hablar de la persona que murió.

Diga su nombre como lo haría después de cualquier otra pérdida. Brinde al sobreviviente de la pérdida la oportunidad de recordar a su ser querido junto a usted.

9. Sea paciente.

No establezca plazos para el dolor del sobreviviente de la pérdida. La sanación tras una pérdida por suicidio es un proceso que dura toda la vida. Por más bienintencionadas que sean, las frases que se escuchan con frecuencia, como "Esto también pasará" y "Tienes que seguir adelante", pueden hacer que el sobreviviente de la pérdida se sienta presionado para "superar su duelo".

10. No desaparezca.

Recuerde que las semanas y los meses posteriores al funeral, cuando pasa la conmoción inicial y uno toma consciencia de lo que realmente ha sucedido, pueden ser los más difíciles para el sobreviviente de la pérdida. Continúe comunicándose para ver cómo está, hágale saber que está pensando en él y que está allí para ayudarlo.

