

Talk away the dark

Guía para una #RealConvo

Cómo hablar con una persona sobreviviente de pérdidas por suicidio

Hablar con quienes han perdido a un ser querido por suicidio presenta desafíos que van más allá de la incomodidad que habitualmente sentimos ante una situación de duelo. A pesar de tener las mejores intenciones, nuestro afán por consolar a alguien o por llenar un silencio incómodo puede hacer que, sin saberlo, digamos algo que resulte hiriente. De igual modo, el temor de agravar el dolor de la persona sobreviviente de la pérdida al decir algo incorrecto puede hacer que nos corriamos de una manera poco efectiva, o bien que directamente evitemos por completo hablar con las personas que atraviesan un duelo.

A continuación, ofrecemos diez consejos útiles para ayudarte a navegar conversaciones con sobrevivientes de pérdidas por suicidio de una manera amable, reflexiva y responsable.



“No sé bien qué decir, pero quiero que sepas que estoy aquí para ayudarte”.

La pérdida por suicidio es una situación complicada, devastadora y desconcertante. No hay respuestas fáciles ni soluciones probadas. Escucha con paciencia y sin prejuicios. Procura generar un espacio seguro para que la persona sobreviviente de la pérdida exprese su enojo, frustración, miedo, alivio, tristeza o cualquier otra emoción que pueda sentir. O simplemente ofrece tu compañía: la sola presencia de alguien que se preocupa puede ofrecer mucho consuelo y aliento.

Nunca digas: “Entiendo por lo que estás pasando”.

Debido a que la pérdida por suicidio no es igual a ninguna otra pérdida, no puedes comprender realmente cómo se siente la persona sobreviviente de la pérdida. Evitar mencionar y admitir que no comprendes la situación del otro está bien: es una muestra de que reconoces la complejidad del duelo de la persona sobreviviente de la pérdida y ayuda a mantener abierta la conversación.

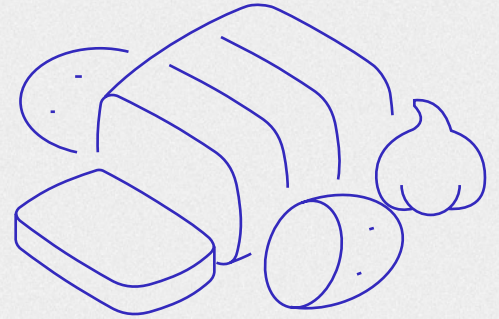
No hagas preguntas indiscretas sobre cómo murió la persona.

Si la persona sobreviviente de la pérdida no menciona el método de suicidio, puedes suponer que preferiría no hablar de eso en particular. En el caso de que sí mencione cómo murió su ser querido, no pidas detalles más allá de los que ofrece la persona sobreviviente de la pérdida. Por otro lado, no tienes que evitar el tema de la muerte en todo momento. Al contrario, extiende una invitación para hablar de ello, pero sin ejercer ninguna presión, por ejemplo, "¿Hay algún aspecto de la muerte sobre el cual quisieras hablar? Si no es el caso, hazle saber que estás allí para escuchar si alguna vez quiere hablar contigo.

Evita los consejos triviales y frases hechas que puedan sonar hirientes.

Además de recordarle a la persona sobreviviente de pérdida por suicidio que se ocupe de sus necesidades básicas de cuidado personal (descansar, hacer ejercicio, comer alimentos nutritivos), trata de evitar dar consejos directos; no hay una forma correcta o incorrecta de afrontar una pérdida por suicidio. Además, en el caso de que [la muerte por suicidio afecte a menores de edad](#), depende de las personas sobrevivientes de la pérdida más cercanas determinar qué decirles, cómo y cuándo. Abstente de ofrecer consejos no solicitados, por ejemplo: "Son demasiado pequeños para enterarse de una muerte así" o "Simplemente diles que fue un accidente".

Recuerda además que algunas de las frases habituales que usamos en el momento de expresar nuestras condolencias, por ejemplo, "Está en un lugar mejor", "Todo sucede por una razón", "Nunca te dan más de lo que puedes manejar" y "Lo superarás", pueden ser hirientes porque minimizan la magnitud y la naturaleza del dolor de la persona sobreviviente de la pérdida por suicidio.



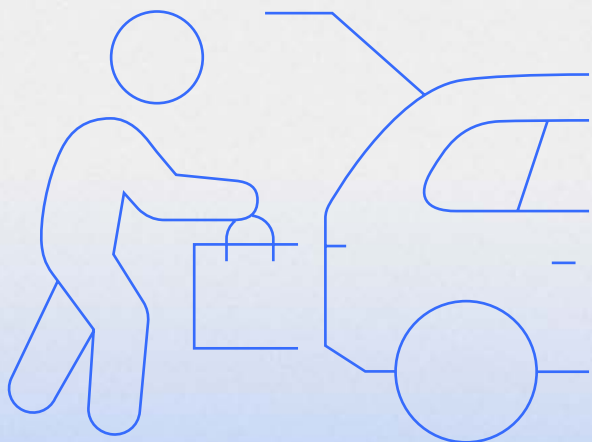
No hagas juicios de valor sobre el suicidio.

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

No asignes ni insinúes quién tiene la culpa.

Nunca culpes a nadie al tratar de responder a la pregunta de por qué una persona se quitó la vida, ya que las personas sobrevivientes de pérdidas por suicidio a menudo se culpan a sí mismas. Ten mucho cuidado de no decir algo ni de hacer preguntas que puedan sugerir que ellas son responsables del suicidio, ya sea directa o indirectamente, por ejemplo: ¿Hicieron algo que le molestó? ¿Fue por algo que no hicieron? ¿Nunca notaron algunas de las señales de alerta? ¿No tomaron en serio las señales? Este tipo de preguntas puede generar más miedos, arrepentimientos o provocar más recriminaciones con los que las personas sobrevivientes de pérdidas ya están luchando o, peor aún, generar otros nuevos en este momento que ya es tenso de por sí.

Actúa de forma proactiva al ofrecer ayuda.



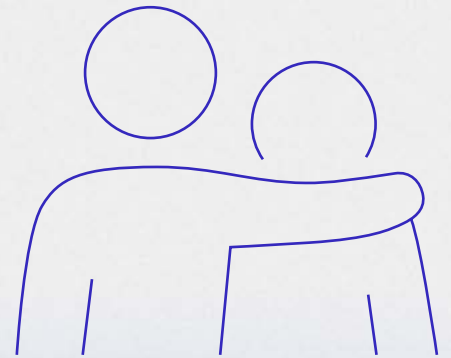
Muchas veces, a las personas les resulta difícil pedir ayuda, o es posible que ni siquiera sepan qué tipo de ayuda necesitan, en especial durante la conmoción de los primeros días posteriores a una pérdida por suicidio. Por esa razón, es posible que un simple "Avísame si necesitas algo" no sea suficiente. Ofrece ayuda de forma reiterada y concreta. ¿Con qué acciones cotidianas, que podrían estar agregando más estrés, puedes ayudar a otra persona en el corto plazo? ¿Necesita ayuda la persona sobreviviente de la pérdida para hacer mandados o recoger a los niños de la escuela? ¿Le gustaría que alguien le hiciera compañía un par de horas? Si realizas sugerencias concretas, demuestras que tu ofrecimiento de ayuda es genuino y, para la persona sobreviviente de la pérdida, será más fácil aceptarla.

No tengas miedo de hablar sobre la persona que murió.

Menciona su nombre como lo harías después de cualquier otra pérdida. Dale a la persona sobreviviente de la pérdida la oportunidad de recordar contigo a la persona que amaba.

Ten paciencia.

No trates de calcular un tiempo de duelo para la persona sobreviviente de la pérdida; la sanación después de una pérdida por suicidio es un viaje de toda la vida. Por bien intencionadas que sean, algunas frases que se escuchan con frecuencia, como: "Esto también pasará" y "Tienes que seguir adelante", pueden hacer que la persona sobreviviente de la pérdida sienta la presión de "superarlo".



No desaparezcas.

Recuerda que las semanas y los meses posteriores al funeral, cuando la conmoción inicial se desvanece y se asimila la realidad total de lo que sucedió, pueden ser las más difíciles para las personas sobrevivientes de pérdidas. Continúa hablando con esas personas, hazles saber que estás pensando en ellas y que estás a disposición para lo que necesiten.

Para obtener otras sugerencias sobre cómo ser un buen apoyo de quienes están afligidos por una pérdida por suicidio, accede a <https://afsp.org/10-ways-support-loved-one-lost-someone-suicide/>.