



Duelo por el suicidio de un hijo



La dureza de acompañar a un padre cuyo hijo se ha suicidado

Como psicoterapeuta sentarme frente a un padre que ha perdido a su hijo por suicidio ha sido uno de los momentos más duros de mi profesión.

Estar tan cerca de la devastación y el dolor de un padre casi octogenario que no entiende qué pudo pasar, qué hizo mal, en qué se equivocó, un padre que se sigue culpando y que está enfadado con el mundo.



Unos padres que sienten que han fallado a su hijo.

Es importante puntualizar que es mucho más difícil la elaboración del duelo en los padres y madres ya que de alguna manera dan por sentado que por ley de vida ellos fallecerán antes que sus hijos y es aún mucho más complicado si el fallecimiento es por suicidio donde **sienten que han fallado como padres, que no han estado a la altura**, en estos casos **el peso de la culpa es abrumador**.

Entre los adultos mayores está más arraigado el “estigma” que producen este tipo de muertes, hay que tener en cuenta que hasta el año 1983 las personas que se habían suicidado no se podían enterrar en los cementerios, esto suponía un drama añadido para muchas familias sobre todo si eran personas con creencias religiosas.

Es muy habitual que existan **sentimientos de vergüenza y culpa**, así en las familias se instala el silencio y se tiende a evitar hablar para no volver a revivir lo ocurrido por lo que los duelos quedan como una herida abierta como en el caso que os comento.

Lo primero que percibo en este padre es una **profunda desolación** y esto va calando sobre mí desde el principio.



¿Cómo puedo ponerme en su lugar?

Simplemente no puedo, así que decido “acompañarlo” en este **viaje de dolor, de rabia, de culpa y donde también descubrimos que había un sitio para el amor, de un inmenso amor por su hijo**. De un hijo del cual no se pudo despedir y cuya foto fija es la de su imagen ya fallecido -su padre fue quien lo encontró- este hecho agrava más aún el fuerte impacto emocional que le produjo así como el sentimiento de devastación que le acompaña desde entonces.

La travesía es difícil y el proceso psicoterapéutico es diferente con personas mayores, ya que ellos tienen otro ritmo y sentí la necesidad de ser muy cuidadosa.

Muy poco a poco se fueron diluyendo las resistencias, la primera de ellas fue la de no poder contar sus “intimidades” a una desconocida, así como otro tipo de barreras culturales.

Desde pequeño por **su educación le inculcaron que los hombres no podían llorar** porque llorar tenía -en esa época más que ahora- una connotación de “debilidad” y por tanto esto es algo que estaba reservado sólo para las mujeres y niñas. Este tipo de “creencias” tan arraigadas harán más difícil el proceso terapéutico.

Surge la tristeza y las lágrimas

Hasta que un día que estábamos atravesando por una tormenta entre el enfado y la culpa pasó algo distinto, debajo de estas emociones surgió una profunda tristeza desde donde asomaron por fin las lágrimas, esas lágrimas aún sin derramar por la muerte de su hijo.

Y ahí estábamos los dos compartiendo el mismo espacio en un silencio

sepulcral, cuando me quise dar cuenta yo también estaba llorando y dejé que mis lágrimas fluyeran como una forma de validar su dolor y así transcurrió toda la sesión.

Por fin podía llorar y desahogarse

¡Cuánto dolor contenido durante años! Conmovida agradecí el haberlo podido acompañar. A partir de ahí **se pudo empezar a despedir de su hijo**, con mucho amor y compasión. Aún me emociono al recordarlo.

Los supervivientes de los fallecidos por **suicidio** son las otras “**víctimas**”, son los que tienen que continuar hacia adelante a menudo con un sentimiento de pérdida constante y de la tristeza de vivir con ese vacío tan profundo que siempre dejan los que deciden marcharse y que a las familias les cuesta tanto sobrellevar.

Por eso, cuando pienses en “apagar el interruptor” y creas que así acabarás con tu sufrimiento en realidad estarás entrando en un camino sin retorno del que ya “no hay vuelta atrás”.

Respira profundamente y tómate unos minutos e imagina por un momento cómo será la vida sin ti, cuántas cosas te vas a perder, si te marchas nunca sabrás lo importante que eres tú para otras personas aunque no te lo hayan dicho y ¿Cómo será la vida de tu madre? ¿Y la de tu padre? ¿Y la de tus hermanos? ¿Y la de tus hijos?

Si estás en una situación desesperada Pide ayuda “siempre”, cómo sea, a quien sea y dónde sea.

“Honrar la VIDA es el regalo más hermoso que les podemos hacer a nuestros padres”



Carolina Ratia Ceña para h50 Digital Policial
*Psicóloga voluntaria en **Ángeles de Azul y Verde***