



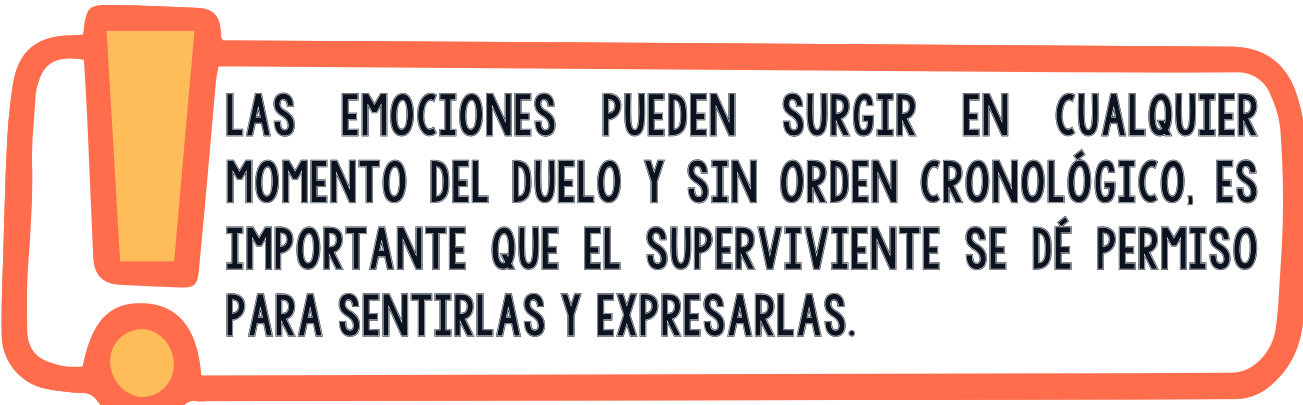
DUELO

El duelo por suicidio presenta particularidades que lo diferencian de otros tipos de duelo. Ya que se trata de una pérdida repentina, autoinflingida e inexplicable para quienes le sobreviven, lo que genera una carga emocional y cognitiva muy intensa.

Algunas de las circunstancias que aparecen como distintivas son la aparición de emociones como la culpa irracional y extrema, la estigmatización social, pensamientos reiterativos que buscan explicaciones, sentimiento de vergüenza que pueden derivar en la ocultación de lo sucedido.

En una primera etapa, la persona en duelo suele enfrentarse a una gran variedad de emociones: incredulidad, dolor, enojo, dudas, culpa, pensamientos suicidas, vergüenza, soledad, e incluso, cuando la persona que se quitó la vida pasó por mucho sufrimiento evidente, alivio, lo que puede retroalimentar y potenciar el sentimiento de culpa.

A medida que el proceso avanza, se transitan diferentes etapas en las que ciertos pensamientos erróneos comienzan a rectificarse. El doliente puede llegar a comprender que no debe juzgar sus acciones pasadas desde el conocimiento que posee en la actualidad. Sin embargo, también puede surgir la culpa en nuevas formas, como el experimentar momentos de disfrute o bienestar, lo que confronta con la idea de traicionar el recuerdo de la persona fallecida.



LAS EMOCIONES PUEDEN SURGIR EN CUALQUIER MOMENTO DEL DUELO Y SIN ORDEN CRONOLÓGICO. ES IMPORTANTE QUE EL SUPERVIVIENTE SE DÉ PERMISO PARA SENTIRLAS Y EXPRESARLAS.





DUELO

Aceptar que es posible seguir adelante – aunque la vida no volverá a ser igual – constituye una de las etapas finales del duelo.

Este proceso. requiere tiempo, comprensión y, en caso de ser posible, acompañamiento profesional.

Buscar ayuda externa es fundamental para transitar un duelo saludable y afrontar las emociones y pensamientos que pueden invadir a la persona en duelo. El imponer silencios suele aumentar el sufrimiento, dificultando la posibilidad de expresar lo que se siente o atraviesa.

En el caso de los niños, niñas y adolescentes, también puede aparecer sentimientos muy fuertes de culpa. Es fundamental no ocultarles la realidad, aunque tampoco resulta recomendable ofrecer detalles que no son necesarios.

LA VERDAD DEBE SER EXPLICADA DE FORMA CLARA, ADAPTADA A SU EDAD Y NIVEL DE COMPRENSIÓN. ES IMPORTANTE RESPONDER A SUS PREGUNTAS CON TOTAL HONESTIDAD Y SIN AGREGAR MÁS INFORMACIÓN QUE LA SOLICITADA.

Además, resulta saludable que sean partícipes del proceso de duelo familiar, sintiéndose incluidos, validados y respetados en sus emociones y sentir.

Su manera de afrontar la pérdida está fuertemente influenciada por la actitud de sus figuras de referencia. Si éstos niegan o esconden su dolor, los niños probablemente tiendan a adoptar la misma actitud.

