

Aula Oberta / Cicle de Tertúlies

El dol per suïcidi

El duelo por suicidio



Amb el suport de:



Autoria: Fundació Hospital de Sant Jaume i Santa Magdalena

Cessió del contingut: Sra. Cecília Borràs, presidenta de
Després del Suïcidi – Associació de Supervivents (DSAS)

Adaptació a Lectura Fàcil: Elisabet Serra (Associació Lectura Fàcil)

Il·lustracions: Mònica Roca

Disseny i maquetació: Jordi E. Sánchez

Primera edició: juliol 2021

Dipòsit legal: B 12078-2021



Aquest logo identifica els materials que segueixen les directrius de l'IFLA (International Federation of Library Associations and Institutions) i d'Inclusion Europe per a persones amb dificultats lectores. L'atorga l'Associació Lectura Fàcil. Més informació: www.lecturafacil.net

Contacte:

Fundació Hospital de Sant Jaume i Santa Magdalena
C/ Sant Pelegrí, 3
08301 Mataró
Tel.: 93 741 91 60

fundaciohospital@fundaciohospital.org
www.fundaciohospital.org

Índex

Presentació	4
Què és el dol per suïcidi?	5
La culpabilitat	6
Què pensaran de mi les altres persones?	7
Els supervivents hem de cuidar-nos	8
Com poden ajudar els professionals?	9
Lectures recomanades	10

Índice

Presentación	12
¿Qué es el duelo por suicidio?	13
La culpabilidad	14
¿Qué pensarán de mí los demás?	15
Los supervivientes debemos cuidarnos	16
¿Cómo pueden ayudar los profesionales?	17
Lecturas recomendadas	18

Presentació

La Fundació Hospital de Sant Jaume i Santa Magdalena de Mataró, en col·laboració amb Cabré Junqueras, ha posat en marxa l'edició de la col·lecció «Acompanyament al dol i les pèrdues», una proposta pensada per acompanyar a les persones que han patit una pèrdua i ajudar-les en el seu procés de dol a través de petits llibres monogràfics pràctics i de fàcil lectura.

El dol és un procés natural que s'activa quan estem davant d'una pèrdua que, per a nosaltres, és important i afecta emocionalment i de manera integral molts aspectes de la nostra vida.

En un moment o altre, tots passem diversos i diferents dols, des d'un canvi de domicili fins a la mort d'un familiar proper.

Aquest monogràfic se centra a explicar com és el dol després d'un suïcidi, un tipus de mort amb un fort estigma social.

Comptem amb la col·laboració de dues entitats:

- Després del Suïcidi – Associació de Supervivents (DSAS), la primera associació de supervivents a la mort per suïcidi, creada l'any 2012.
- Associació Mans Amigues – Dol per Suïcidi (DSMA), creada el 2018 i ubicada en el Clúster d'entitats de la Fundació Hospital.

Què és el dol per suïcidi?

El suïcidi és sempre una mort inesperada, que sovint té lloc en el propi domicili.

La troballa o la notícia inesperada de la mort per suïcidi agreuja l'efecte traumàtic que suposa per a qualsevol persona viure aquesta experiència.

Des d'un primer moment, les persones supervivents ens preguntem el **perquè** d'aquesta mort.

Els supervivents són les persones afectades per la mort per suïcidi: familiars, amics i persones properes.

En aquest cas, és important **parlar** amb altres persones que han viscut una experiència similar.

Assistir a un **grup de dol** amb altres supervivents també permet alliberar el **sentiment de soledat**.

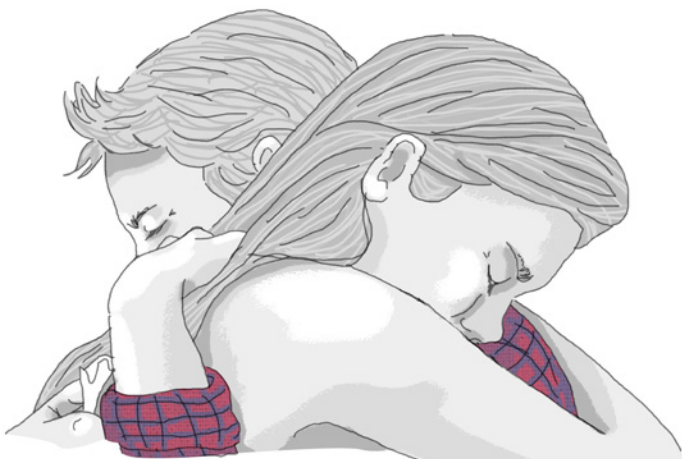


La culpabilitat

Encara que hagi passat temps de la mort per suïcidi, les persones supervivents ens continuem fent les mateixes preguntes inicials, però no trobem respostes lògiques.

Per què no me'n vaig adonar?
Què podria haver fet per evitar-ho?
Són preguntes que ens plantegem de manera repetitiva fins a generar un fort sentiment de **culpabilitat**.

Un altre sentiment comú és el d'**abandonament**.
Perquè m'ha fet això?, es pregunten els fills i filles que han perdut la mare o el pare per suïcidi o les parelles, sobretot quan tenen fills petits.



Què pensaran de mi les altres persones?

Quan una persona mor per suïcidi l'associem i la recordem per la seva manera de morir.

Sovint les famílies topen amb la **por** i els **prejudicis** dels altres que els culpabilitzen de què ha passat.

La mort per suïcidi afecta tota la família i les amistats. Tot l'entorn pateix.

Però se'ns fa **difícil compartir** els sentiments, la culpa, la vergonya, l'estigma... i ho patim en solitari.

La nostra societat se sent incòmoda parlant del suïcidi i procura evitar-lo, amagar-lo. Així i tot, és necessari parlar.

Si a casa hi ha menors, què els diem?
És una de les situacions que provoquen més neguit.

Als infants i adolescents sempre els hem de dir la veritat. No hem d'amagar-los la causa de la mort. Els ho hem d'explicar tenint en compte la seva edat i capacitat de comprensió.

Les persones adultes hem de ser la seva font d'informació per tal que sàpiguen la veritat dels fets.

Els supervivents hem de cuidar-nos

Quasi la meitat de les persones supervivents viuen un dol crònic, és a dir, durant molts anys, o emmalalteixen.

Per això, és molt important que ens cuidem. Si no ho fem, el nostre patiment es pot convertir en malaltia.

Després d'un llarg procés de dol, ens adonarem que hem sobreviscut, som **supervivents**.

El patiment que sentíem al principi no ens ha matat, com creiem.

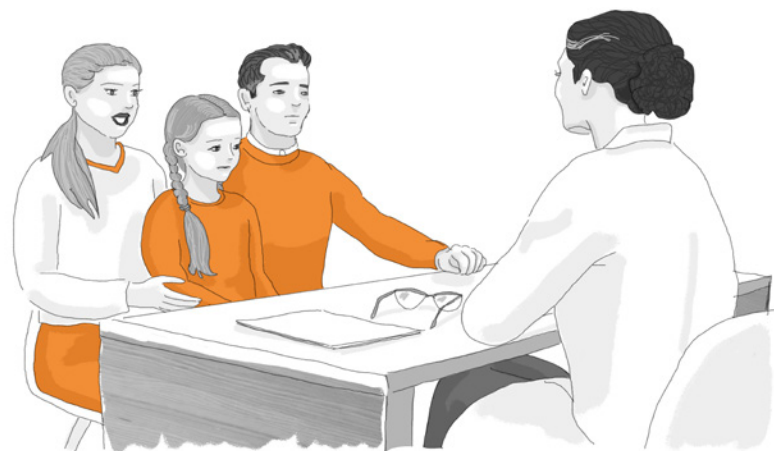
Ara ens uneix l'amor cap a la persona morta.



Com poden ajudar els professionals?

Els professionals de la salut poden acompanyar els familiars d'un pacient que ha mort per suïcidi. Per això, poden:

- Demanar permís per trucar-los, per saber com es troben i com viuen el dol.
- Ajudar-los a acceptar que és un procés llarg i dur.
- Deixar-los temps i no marcar com han de viure el dol.
- Informar-los dels recursos d'ajuda i suport.
- Demanar-los que es cuidin.
- Mostrar-los amor i comprensió, i deixar que s'expressin amb llibertat.
- Acompanyar-los, però també deixar-los moments d'intimitat.



Lectures recomanades

Us proposem una selecció de llibres i articles que tracten el dol per suïcidi:

- Elisabeth Kübler-Ross (1989). **La muerte: un amanecer.** Ed. Luciérnaga
- Alba Payás (2014). **El mensaje de las lágrimas.** Ed. Paidós
- Anji Carmelo (2006). **Estás en mi corazón.** Ed. Roure
- Mercè Castro (2009). **Volver a vivir.** Ed. Integral
- Juan Carlos Pérez (2001). **La mirada del suicida.** Ed. Plaza&Valdés
- Dulce Camacho (2016). **La pérdida inesperada. El duelo por suicidio de un ser querido.** Fundación Salud Mental España
- Piedad Bonet (2013). **Lo que no tiene nombre.** Ed. Alfaguara
- Massimo Gramellini (2012). **Me deseó felices sueños.** Ed. Destino
- Cristian Segura (2016). **La sombra del Ombú.** Ed. Lectio

Publicacions de Després del Suïcidi –Associació de Supervivents:

- **Les emocions i sentiments en el dol per suïcidi**
<https://www.despresdelsuicidi.org/ca/emocions-sentiments-dol-suicidi/>
- **La mort per suïcidi**
<https://www.despresdelsuicidi.org/ca/mort-per-suicidi/>
- **Com puc afrontar el dol per la mort per suïcidi?**
<https://www.despresdelsuicidi.org/ca/com-puc-afrontar-el-dol-per-suicidi/>
- **Drets dels supervivents**
<https://www.despresdelsuicidi.org/ca/els-drets-del-supervivent/>

Presentación

La Fundación Hospital de Sant Jaume i Santa Magdalena de Mataró, en colaboración con Cabré Junqueras, ha puesto en marcha la edición de la colección «Acompañamiento al duelo y las pérdidas», una propuesta pensada para acompañar a las personas que han sufrido una pérdida y ayudarlas en su proceso de duelo a través de pequeños libros monográficos prácticos y de fácil lectura.

El duelo es un proceso natural que se activa cuando estamos ante una pérdida que, para nosotros, es importante y afecta emocionalmente y de manera integral a muchos aspectos de nuestra vida.

En un momento u otro, todos pasamos varios y diferentes duelos, desde un cambio de domicilio hasta la muerte de un familiar cercano.

Este monográfico se centra en explicar cómo es el duelo después de un suicidio, un tipo de muerte con un fuerte estigma social.

Contamos con la colaboración de dos entidades:

- Después del Suicidio – Asociación de Supervivientes (DSAS), la primera asociación de supervivientes a la muerte por suicidio, creada en 2012.
- Asociación Mans Amigues – Duelo por Suicidio (DSMA), creada en 2018 y ubicada en el Clúster de entidades de la Fundación Hospital.

¿Qué es el duelo por suicidio?

El suicidio siempre es una muerte inesperada, que muchas veces tiene lugar en el propio domicilio.

El hallazgo o la noticia inesperada de la muerte por suicidio agrava el efecto traumático que supone para cualquier persona vivir esta experiencia.

Desde un primer momento, las personas supervivientes nos preguntamos el **porqué** de esta muerte.

Los supervivientes son las personas afectadas por la muerte por suicidio: familiares, amistades y personas allegadas.

En este caso, es importante **hablar** con otras personas que han vivido una experiencia similar.

Asistir a un **grupo de duelo** con otros supervivientes también permite liberar el **sentimiento de soledad**.



La culpabilidad

Aunque haya pasado tiempo de la muerte por suicidio, las personas supervivientes nos continuamos planteando las mismas preguntas iniciales, pero no encontramos respuestas lógicas.

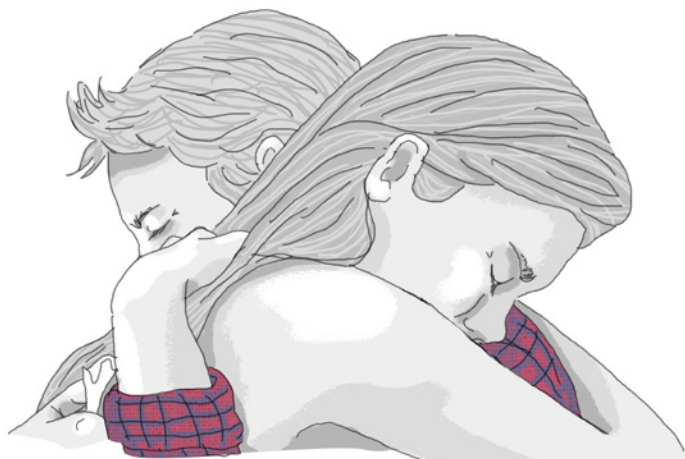
¿Por qué no me di cuenta?

¿Qué podría haber hecho para evitarlo?

Son preguntas que nos planteamos de manera repetitiva hasta generar un fuerte sentimiento de **culpabilidad**.

Otro sentimiento común es el de **abandono**.

¿Por qué me ha hecho esto?, se preguntan los hijos e hijas que han perdido a la madre o al padre por suicidio o las parejas, sobre todo cuando tienen hijos pequeños.



¿Qué pensarán de mí los demás?

Cuando una persona muere por suicidio la asociamos y la recordamos por su manera de morir.

A menudo las familias topan con el **miedo** y los **prejuicios** de los demás que los culpabilizan de lo que ha pasado.

La muerte por suicidio afecta a toda la familia y amistades. Todo el entorno sufre.

Aunque se nos hace **difícil compartir** los sentimientos, la culpa, la vergüenza, el estigma... y lo sufrimos en solitario.

Nuestra sociedad se siente incómoda hablando del suicidio y procura evitarlo, esconderlo.

A pesar de todo, es necesario hablar.

Si en casa hay menores, ¿qué les decimos?

Es una de las situaciones que provocan más angustia.

A los niños y adolescentes siempre hay que contarles la verdad.

No debemos ocultarles la causa de la muerte.

Tenemos que contárselo teniendo en cuenta su edad y capacidad de comprensión.

Las personas adultas debemos ser su fuente de información para que sepan la verdad de los hechos.

Los supervivientes debemos cuidarnos

Casi la mitad de las personas supervivientes viven un duelo crónico, es decir, durante muchos años, o enferman.

Por eso, es muy importante que nos cuidemos. De lo contrario, nuestro sufrimiento se puede convertir en enfermedad.

Después de un largo proceso de duelo, nos damos cuenta de que hemos sobrevivido, somos **supervivientes**.

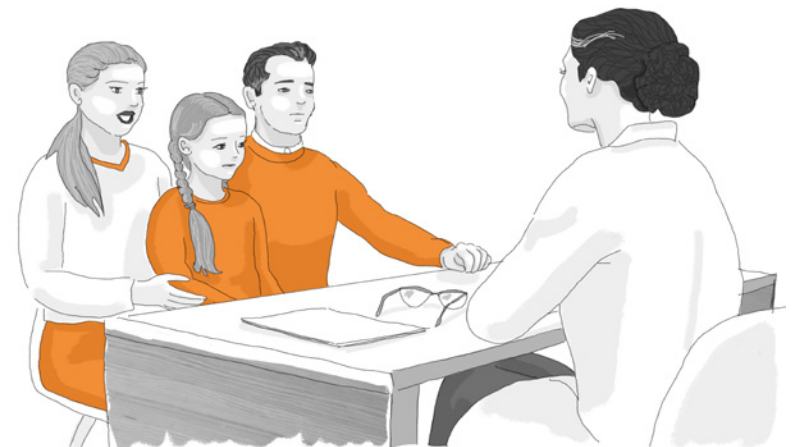
El sufrimiento que sentíamos al principio no nos ha matado, como creíamos. Ahora nos une el amor hacia la persona muerta.



¿Cómo pueden ayudar los profesionales?

Los profesionales de la salud pueden acompañar a los familiares de un paciente que ha muerto por suicidio. Para ello, pueden:

- Pedir permiso para llamarles, para saber cómo se encuentran y cómo viven el duelo.
- Ayudarles a aceptar que es un proceso largo y duro.
- Darles tiempo y no marcarles cómo deben vivir el duelo.
- Informarles de los recursos de ayuda y apoyo.
- Pedirles que se cuiden.
- Mostrarles amor y comprensión, y dejarles que se expresen con libertad.
- Acompañarles, pero también dejarles momentos de intimidad.



Lecturas recomendadas

Os proponemos una selección de libros y artículos que tratan el duelo por suicidio:

- Elisabeth Kübler-Ross (1989). **La muerte: un amanecer.** Ed. Luciérnaga
- Alba Payás (2014). **El mensaje de las lágrimas.** Ed. Paidós
- Anji Carmelo (2006). **Estás en mi corazón.** Ed. Roure
- Mercè Castro (2009). **Volver a vivir.** Ed. Integral
- Juan Carlos Pérez (2001). **La mirada del suicida.** Ed. Plaza&Valdés
- Dulce Camacho (2016). **La pérdida inesperada. El duelo por suicidio de un ser querido.** Fundación Salud Mental España
- Piedad Bonet (2013). **Lo que no tiene nombre.** Ed. Alfaguara
- Massimo Gramellini (2012). **Me deseó felices sueños.** Ed. Destino
- Cristian Segura (2016). **La sombra del Ombú.** Ed. Lectio

Publicaciones de Después del Suicidio – Asociación de Supervivientes:

- **Las emociones y sentimientos en el duelo por suicidio**
<https://www.despresdelsuicidi.org/es/emociones-sentimientos-duelo-suicidio/>
- **La muerte por suicidio**
<https://www.despresdelsuicidi.org/es/muerte-por-suicidio/>
- **¿Cómo puedo afrontar el duelo por la muerte por suicidio?**
<https://www.despresdelsuicidi.org/es/como-afrontar-duelo-suicidio/>
- **Derechos de los supervivientes**
<https://www.despresdelsuicidi.org/es/derechos-superviviente/>

**La Fundació Hospital de Sant Jaume i Santa Magdalena,
de Mataró, va ser fundada l'any 1644
per atendre els ciutadans més necessitats
des del punt de vista social i sanitari.
Des d'aleshores ha estat fidel al seu compromís
amb la millora de la salut i el benestar
de les persones de la seva comunitat.**