



# ¿Por qué lo hizo?

## El dolor de los sobrevivientes de suicidio

**Una familia es un sistema vivo e interdependiente. Por ello, si uno de sus miembros se suicida, todos los integrantes sufren.**

Cuando una persona se suicida sus seres queridos experimentan un *shock*, acompañado de muchas emociones encontradas. Ellos, principalmente la pareja, los padres y los hermanos, o su círculo inmediato, son considerados por los psicólogos como sobrevivientes de suicidio.

La doctora Paulina Arenas Landgrave, profesora de la Facultad de Psicología de la UNAM, explica que se ha investigado qué es lo que necesitan para recuperarse quienes atraviesan por una experiencia de este tipo.

“Muchas veces se considera que hay que dar una atención inmediata a los familiares. No obstante, se ha visto que lo mejor es hacerles saber que pueden recibir orientación psicológica, apoyo o contención emocional, si lo requieren.

“Pero no se debe dar una intervención inmediata si no la demandan, respetando de esta manera los momentos y espacios que elijan para recibir la ayuda”, señala la doctora Arenas.

Los sobrevivientes de suicidio están en riesgo de desarrollar alguna alteración emocional severa, como depresión vinculada al duelo. Dependiendo de las circunstancias de cada caso, también pueden presentar síntomas del trastorno de estrés postraumático; por ejemplo, sueño no reparador, estado de alerta continuo y ansiedad.

Tampoco es raro que no quieran salir a la calle o que no permitan que otros miembros de la familia salgan; con frecuencia no desean ir al trabajo o a la escuela; quisieran dormir todo el tiempo, y no encuentran sentido a la vida; incluso, ellos mismos pueden tener pensamientos suicidas.

La especialista comenta que un duelo normal por la muerte de un familiar puede tomar entre seis meses y un año; sin embargo, pasado este tiempo si la persona sigue manifestando mucha tristeza, desesperanza y poca asimilación ante el suceso, puede tratarse de un duelo complicado y requerir la intervención de un especialista.

### Culpa y vergüenza

Los familiares de una persona que se suicida experimentan muchas emociones encontradas: enojo, tristeza, frustración, impotencia, desesperanza, culpa y vergüenza.

La culpa y la vergüenza son dos de los sentimientos que prevalecen. La gran mayoría, aunque sea temporalmente, tiene pensamientos como éstos: “Si yo hubiera hablado con él...”; “Si hubiera estado en la casa...”; “Si hubiera sido un mejor padre o madre”; o “No lo hice bien”.

Por otro lado, experimentan vergüenza porque el tema del suicidio conlleva un gran estigma social. Las personas juzgan, critican y señalan a la familia del suicida y suelen preguntarse: “¿Qué habrá pasado en esa familia que lo orilló a suicidarse?”.

Sin embargo, la especialista aclara que si bien es cierto que algo ocurre en la familia, no significa que ésta lo causó; por el contrario, es sólo uno de un cúmulo de factores que llevaron a ese desenlace. Por otro lado, enfatiza que se debe recordar que la familia también puede ser el espacio donde una persona que tiene pensamientos suicidas encuentra el apoyo y la fuerza para superar esta situación.

### ¿Por qué lo hizo?

La doctora asegura que para los familiares es muy importante tratar de dar respuesta a sus preguntas, como parte de su proceso de duelo. Dado que hay mucha información que no está sustentada, es deseable que los familiares se acerquen a un especialista que los ayude a entender por qué las personas se quitan la vida; qué factores pueden estar involucrados y qué pasó en el caso particular de su familiar.

Cuanta más información tenga una persona, es más fácil que comprenda las posibles causas que llevaron a su familiar a suicidarse; y que no dependía de ella que su familiar no se quitara la vida. Muchos de ellos logran sentirse más tranquilos después de trabajar con un terapeuta.

**Diversas investigaciones han encontrado que muchas personas que desean suicidarse tuvieron algún familiar que se quitó la vida. Cuando acaba de ocurrir un suicidio, los familiares cercanos se encuentran vulnerables y pueden percibir la muerte por suicidio como una forma de aliviar su estado emocional.**

Esríbenos a [cienciaunam@unam.mx](mailto:cienciaunam@unam.mx)  
o llámanos en la CDMX al **56 22 73 03**

Busca más información en [www.ciencia.unam.mx](http://www.ciencia.unam.mx)