

# **Supervivientes**

Hoja de ruta para la gestión  
del duelo por suicidio

Juan Francisco Lorenzo

## **Supervivientes**

### **Hoja de ruta para la gestión del duelo por suicidio**

**Textos:** Juan Francisco Lorenzo  
**Ilustraciones:** Marta San Martín García

**Primera edición:** Mayo 2025  
**DL:** BU 113-2025

Juan Francisco Lorenzo

De todas las especies que habitamos este planeta, el ser humano es el más desconcertante. Con nuestra inteligencia hemos creado un cuerpo de conocimiento que ha transformado nuestra forma de vivir y, a la vez, surfeamos con dificultad el proceso de autoconocimiento y el manejo del mundo emocional en el que naufragamos con frecuencia.

No es fácil hablar de suicidio ni tener una relación serena con todo lo humano que no entendemos o no podemos controlar. Nos gustaría tener control sobre todo para vivir sin inseguridad ni incertidumbre pero, en la práctica, solo somos capaces de ejercer control sobre nuestro carácter, nuestras acciones y reacciones y sobre la forma de relacionarnos con los demás.

La muerte, el suicidio, escapan a nuestra comprensión racional, superan los límites de nuestros argumentos y nos sitúan en ese estado de desasosiego en el que lo trascendente traza en el horizonte una frontera que la razón no llega a traspasar. Aceptémoslo así, aceptemos nuestros límites aunque, aceptarlos, suponga transitar por un camino en el que el dolor y el sufrimiento se convierten en compañeros de viaje.

La opción más sensata es vivir pero, si se vive atrapado en el sufrimiento, puede dejar de serlo. Y así lleva sucediendo desde el principio de los tiempos. No sabemos por qué se suicidan las personas, o sí lo sabemos pero quizá preferiríamos no saberlo, porque eso nos obliga a reconocer el desafío de nuestra vulnerabilidad para el que no siempre estamos preparados: entender el comportamiento humano en toda su dimensión es una tarea inabarcable, a la que han dedicado esfuerzo todas las civilizaciones.

Todos tenemos un yo superficial, esa imagen que presentamos en sociedad ante los demás, que trata de ofrecer siempre su mejor versión. Pero en lo más profundo de nuestro ser existe otro yo, con el que mantenemos una conversación permanente en el espacio que habitan nuestros miedos, frustraciones, éxitos, fracasos, anhelos y renunciaciones. Ese yo profundo es el más personal e insobornable, no se le puede engañar, y en sus entrañas se establecen disputas que se ganan o se pierden empujándonos a sobrevivir o a claudicar.

Ser un superviviente de suicidio es un estado no elegido en el que te sitúa la vida tras la desaparición de otra vida, y es un espacio en el que el dolor puede

llegar a convivir con la paz, si eres capaz de aceptar como propia esa experiencia.

Vivir la vida desde esa perspectiva, nos puede ayudar a comprender o a sentir que vida y muerte son dos caras de la misma moneda, compartiendo el mismo destino e idéntica dignidad.

**Las siguientes líneas solo aspiran a poner algo de luz en la oscuridad.**

# 1.

## Introducción

Después de aquello, nada volvió a ser igual. Era 1 de mayo de 2007, yo estaba viendo por televisión un partido de fútbol y sonó el móvil: eres Juan Francisco Lorenzo, sí, contesté. Al otro lado del teléfono una compañera médica a la que conocía me dijo: soy yo, te llamo para informarte que tu hijo se ha precipitado a la calle, hemos intentado reanimarle pero no lo hemos conseguido, lo siento. No recuerdo que apenas pudiera contestar nada ni decir nada, me invadió un dolor indescriptible y me quise morir. Sólo se me ocurrió llamar a un amigo que vivía cerca de casa de mi hijo para contarle lo que había pasado, para que fuera al domicilio a acompañar a los que allí estaban.

Cada vez que hablo o escribo de esto, sigo sintiendo un profundo dolor, y es que a partir de ese momento el dolor se convierte en un compañero de viaje inseparable que va contigo adonde tú vayas, no te da tregua y tienes que aprender a convivir con él, no es fácil, pero la vida obliga a muchas personas a convivir con dolores crónicos, de mayor o menor intensidad, y a transitar con ellos.

No quisiera con este texto que tienes en tus manos escribir algo que suene a tragedia que se puede superar, no creo que la palabra superación sea la adecuada para hablar del objetivo a conseguir cuando pierdes un hijo en circunstancias así. Lo que queda a continuación es aprender a convivir con el dolor, al principio a sobrevivir a ese hecho y, con el paso del tiempo, a saber cómo se acepta esa pérdida sin caer en la desesperación más absoluta ni en un agujero negro emocional del que no sabes salir.

La muerte de un hijo es, a mi juicio, lo peor que a una persona le puede suceder. Naturalmente para quien no tenga hijos la lista de tragedias por orden

de gravedad será otra, pero para un padre o una madre, el nacimiento de una hija o un hijo es el acontecimiento más singular que sucede en su vida. Después, con el paso del tiempo y en función de cómo sea esa relación, puede seguir siendo algo maravilloso o convertirse en la peor de las pesadillas. Digo esto desde la experiencia profesional y personal de conocer familias con hijos con problemas de diferente índole sean jóvenes o no tan jóvenes, a quienes los problemas de algún hijo acaban sumiendo en situaciones dramáticas por ese afán sempiterno de los padres de ayudar a los hijos, sean cuales sean las circunstancias que motivan ese problema. Ese no era mi caso.

Tras este suceso, los días siguientes recibí una avalancha de solidaridad, cariño y amor, como nunca antes había recibido, y ese es el único consuelo que tienes en el estado de shock en el que estás, más allá de cualquier cosa que nadie te pueda decir con la mejor de las intenciones. En situaciones extremadamente dolorosas lo mejor que podemos dar y recibir de otras personas es su presencia, estar ahí cuando alguien sufre, acompañando. Estoy aquí, contigo, solidarizándome con tu dolor. Los otros no pueden sufrir como tú, nadie te puede sustituir, pero esa compañía hace más llevadero el estado de soledad en el que te encuentras, por esa ausencia inesperada, por esa desaparición violenta y desgarradora que te sume en una tristeza infinita que te hace pensar que nunca más serás capaz de reírte, porque la vida a partir de ahí, no tiene ninguna gracia.

Después, a los pocos días, esa avalancha de solidaridad se va atenuando, va diluyéndose poco a poco hasta ir desapareciendo y, con el paso del tiempo muchas personas de tu entorno, la mayoría, cuando están contigo no te hablan de lo sucedido, no te preguntan cómo lo llevas, movidos con seguridad por el hecho de no querer hacerte daño, de no remover la herida, aunque tú lo que necesitas es hablar de ello, de la misma manera que necesitamos hablar de los asuntos importantes que nos suceden en la vida.

En ese momento, de forma casi simultánea, puede suceder, al menos a mí me sucedió, que personas cercanas a ti desde hacía tiempo, te cuentan que a ellos les pasó lo mismo o algo parecido, que también ellos han vivido suicidios en su familia. Nunca te lo habían dicho pero, en esas circunstancias, que lo compartan contigo te ayuda a no sentirte un bicho raro, a darte cuenta de que otros han pasado antes por ese dolor, y esa confianza hace que te sientas más acompañado.

## 2.

### Supervivientes

Yo desconocía que existieran los llamados grupos de supervivientes, pero al tener noticia de personas del entorno que estaban viviendo circunstancias parecidas, se me ocurrió que al estar en un duelo similar sería más fácil si lo compartíamos. Y así fue.

Junto a otras dos personas que habían perdido a su padre y a una hermana, nos reunimos para hablar de ello. No había guion ni objetivo preconcebido, sólo la necesidad de hablar sin miedos, de igual a igual con los iguales que gestionaban un duelo similar al tuyo. En esas circunstancias no hay que dar explicaciones, puedes dejar fluir tus emociones y contemplar lo que pasa por la cabeza y el corazón de los otros, sentir el latido de su dolor que suena al unísono con el tuyo aunque el de cada uno sea único, irrepetible.

Cada persona allí presente está con su ausencia, con su historia, con el relato de lo sucedido y el impacto emocional perenne de un hecho que, aunque hubiera sido anunciado nunca deja de sorprenderte, de dolerte, de lamentarte de no haberlo visto venir o, de haberlo visto, pero no haber podido hacer nada para evitarlo.

La historia de todo suicidio es la historia del sufrimiento de una persona. En algún sitio he leído que más que preguntarnos por el sentido de la vida, deberíamos interrogarnos acerca del sentido del sufrimiento. Todas las personas sufren, mucho o poco, antes o después, por diferentes motivos, cada uno tiene los suyos y para cada uno los suyos son los más importantes.

En mi consulta de Medicina Interna, actividad profesional que he realizado durante 40 años, era frecuente encontrarme con personas que decían: doctor hay algo que quiero consultarle, seguro que es una tontería pero

“

Respeto, un respeto  
infinito merece  
cualquier persona  
que haya decidido  
quitarse la vida.



necesito decírselo. Ante este planteamiento solía pedir a mis pacientes que me definieran qué significaba para ellos la palabra “importante”. Tras esa pregunta se quedaban en silencio e inmediatamente yo les aclaraba: importante es lo que importa, si a ti eso que necesitas consultarme te importa, significa que no es una tontería, que es importante.

Para cada uno es importante lo que nos importa, por eso debemos respetar los motivos de sufrimiento de las personas por mucho que para nosotros ese motivo nunca lo fuera. Somos distintos y conviene aceptarnos así.

Respeto, un respeto infinito merece cualquier persona que haya decidido quitarse la vida, por mucho que ese sufrimiento que les impulsa a tomar la decisión, y que desaparece con su propia desaparición, nos lo trasladen a nosotros con su brusca ausencia.

Un grupo de supervivientes funciona como un grupo de autoayuda, cada uno de los participantes ayuda y es ayudado, escucha y es escuchado, acude con su dolor y recibe el eco del dolor de otros o su fortaleza, que de todo hay y de todo se aprende. No importa cuál ha sido el desencadenante, o lo que parece el desencadenante que no siempre está claro, no importa cómo lo haya conseguido, pero sí nos importa a todos el relato de los hechos que cada persona tiene en su recuerdo, sobre la última vez que estuvimos con esa persona, cómo nos llegó la noticia de lo que había sucedido, todo lo que en definitiva tiene que ver con ese suceso traumático.

En lo que a mí respecta, la manera de recibir la noticia es una de las peores posibles. No es sensato dar una noticia así por teléfono sin saber si la persona que la recibe está sola o acompañada, si alguien podrá recoger los despojos que quedan de ti y acompañarte en el estado de desesperación en el que entras al saber lo que ha pasado. En mi trayectoria profesional tuve que aprender a dar malas noticias; si trabajas en un hospital y en un servicio como Medicina Interna donde la edad media de los pacientes es alta, asistes al fallecimiento de muchas personas y eso, hay que aprender a acompañarlo y también a informarlo. Incluso el hecho de informar de un diagnóstico grave no debería hacerse en un pasillo sino en un despacho con la persona que va a recibir la información sentada, y acompañando el eco emocional que va a producir en ella.

En un grupo de supervivientes se comparte todo, incluida la experiencia

de cómo se recibió la noticia, y todo aquello que ha quedado grabado en tu memoria, que te quita el sueño o que te irrita porque consideras que alguien podía haber hecho algo más y no lo hizo, todo lo que te desasosiega que es mucho, puede ser compartido y compartirlo es terapéutico, contar lo que nos pasa lo atenúa, y aunque no deja de estar ahí, su percepción resuena con otra vibración.

La intensidad del dolor es tema frecuente de nuestras conversaciones. Ninguno estamos de acuerdo en que el tiempo lo cure todo, el paso del tiempo puede tener cierto efecto terapéutico en algunos aspectos, pero el dolor es algo profundo que brota de dentro a afuera y lo hace de forma caprichosa y sin control. Es experiencia común que puede haber épocas en las que uno está más tranquilo, como si hubiera alcanzado un cierto estado de calma pero, de repente, y sin saber por qué, el monstruo reaparece, y el monstruo es el dolor que viaja contigo y con el que hay que negociar. Cuando se hace presente tienes que recibirle, no puedes huir aunque quisieras, hay que dejar que haga su efecto y esperar a que desaparezca, a que se vaya, y lo hace. En el fondo se trata de que tú tengas un dolor, un dolor crónico, pero que él no te tenga a ti, que no te posea.

La ciencia tiene antídotos para combatir el dolor físico, los analgésicos, y si el dolor es intenso analgésicos potentes. El dolor físico se puede controlar. Pero el dolor emocional no, hay que sentirle, no tiene analgésicos que lo atenúen, no tiene su anti dolor emocional, hay que dejar que te traspase y, a continuación, dejarlo marchar. Y funciona así, a no ser que te aferres a él identificándote con él, lo que no es sano emocionalmente.

Y también se habla del sufrimiento que, en el fondo es una variante del dolor. El sufrimiento aparece cuando te resistes al dolor, cuando no aceptas la situación, cuando la resistencia que ofreces frente a lo que ha sucedido intensifica el dolor, lo apunala, lo instala en lo más profundo de nuestro ser porque no aceptamos que lo que ha pasado haya pasado. Pero ha pasado.

Compartir experiencias así desde el respeto, la comprensión y el cariño, ayuda a hacer más llevadero lo insoportable.

Hablamos de las fechas de aniversario, del impacto de la Navidad, tiempo donde ciertas sensibilidades afloran con más fuerza, de esos días especialmente señalados que hacen más presente al que no está. Cómo lo vivimos,





Un grupo de supervivientes de suicidio es un espacio de escucha, de comprensión y amor.

cómo nos impacta, cómo influye en nuestro estado de ánimo y cómo lo gestionamos.

Algunas personas dejan cartas de despedida, y hay quien se atreve a leerlas con el consiguiente impacto emocional que produce en el resto pero, en mi experiencia compartir esto es sanador para quien así lo quiere, se realiza voluntariamente y el feed back que se recibe es de un amor infinito y una inmensa comprensión. Se llora, se habla, también se ríe, y todo en un ambiente sereno, comprensivo y compasivo.

Se suele comentar qué se ha hecho con los enseres personales, si se ha cerrado su habitación y no se ha vuelto a entrar o se está en proceso de hacerlo. Todo eso necesita tiempo, pero pasado un tiempo razonable es sano tomar decisiones. Hablamos del impacto que en nosotros tienen las cosas, las del que se fue o las compartidas: cada una genera su recuerdo y cada recuerdo una emoción que evoca paz o desasosiego. Se trata de aprender a convivir con ellas cultivando los buenos recuerdos.

Y también hay espacio para la sonrisa. Una persona del grupo nos contó con cierto sentido del humor, lo que le había costado tirar unas latas de mejillones caducadas compradas por la persona desaparecida, como si al tirarlas estuviera cometiendo alguna falta de respeto.

Un grupo de supervivientes de suicidio es un espacio de escucha, de comprensión y amor en el que sientes que eres uno más en ese trabajo de aceptación que va a durar toda la vida, y en el que puedes ir trasformando el dolor en amor, convirtiendo los recuerdos tristes que te invaden en momentos de conexión con esa persona tan querida que se ha marchado.

Es una buena opción para gestionar el duelo.

“

El amor por quien se ha ido está presente como una llama inextinguible, y el amor es la energía más poderosa, es superior a la muerte.



### 3.

## Culpa y vergüenza

El sentimiento de culpa es la primera emoción que surge al saber lo que ha pasado.

Todos los supervivientes de suicidio saben de lo que hablo. Culpa por no haberlo evitado, culpa por lo que en su momento no dije y tenía que haber dicho, o por no callarme ante algún conflicto. Culpa por no haber sabido darme cuenta de lo que estaba pasando, por no ser consciente de lo mal que se encontraba, por no haber estado atento a las señales que ahora, después de lo sucedido, parecen muy claras. Culpa por mi torpeza.... culpa, culpa, culpa por todo.

Pues no, nadie es culpable de la decisión que toma otra persona, a nadie se puede responsabilizar de que, en un momento especial, alguien decide que lo mejor que puede hacer es eso, que no puede soportar más su sufrimiento y no encuentra mejor solución, o peor solución, que marcharse, acabar así con su dolor aunque nos lo traslade a otros. Nadie puede apropiarse de los méritos o deméritos de otra persona, cada uno somos responsables de nuestras vidas, de nuestras acciones, de nuestras reacciones, y de las decisiones que tomamos. Nadie debe cargar en su conciencia lo que no le corresponde, y sólo nos corresponde lo que depende de nosotros.

Nada de esto mitiga el dolor de la ausencia, pero no es sensato aumentar ese dolor culpabilizándonos de lo sucedido.

Reconozco que es fácil decir esto pero no tan fácil gestionarlo. El sentimiento de culpa, como el resto de la tormenta de emociones es recurrente, aunque con el paso del tiempo la tormenta se va apaciguando. Al principio, cuando pensaba en mi hijo sólo sentía dolor. Ahora sigo sintiendo dolor

pero inundado de mucho amor. El amor por quien se ha ido está presente como una llama inextinguible, y el amor es la energía más poderosa, es superior a la muerte.

El sentimiento de vergüenza también puede hacerse presente. A mí no me sucedió, sea como fuere siempre me he sentido orgulloso de mi hijo, de su vida que fue corta, y con el orgullo que siente cualquier padre y madre por el hecho de serlo. Pero sucede.

El suicidio siempre ha sido estigmatizado y puede que desde ahí, aparezca el sentimiento de vergüenza. No está bien visto, habitualmente se ha ocultado, se trataba de forma clandestina y no se hablaba de él con el argumento de que pudiera tener un efecto llamada que incitara a otras personas a hacer lo mismo. Para esa mala imagen contribuyó notablemente la Iglesia que, en su santa miopía, lo consideraba un hecho indigno, un grave pecado.

Pero morir nunca es indigno, se tenga la edad que se tenga y sean cuales sean las circunstancias de la muerte. Es lo más trascendente que sucede en nuestra vida y no está sometido al juicio de nadie. De nadie.

Ante un suicidio lo que procede es mostrar respeto, hablar de lo que sucede pero con el máximo respeto que podamos expresar, independientemente de como se haya producido y, en el entorno de ese respeto, no hay sitio para la vergüenza aunque es humano que pueda aparecer.

La vida es digna en cualquier circunstancia, y la muerte forma parte de esa misma vida y comparte con ella idéntica dignidad.

Los supervivientes tenemos que aprender a vivir sin culpa y sin avergonzarnos, somos eso, supervivientes, pero no culpables, y tampoco tenemos que avergonzarnos porque alguno de los nuestros haya tomado esa decisión huyendo del sufrimiento. Les recordamos con dolor pero también con mucho amor, y orgullosos de haber compartido años de nuestra vida con ellos, con esos que ya no están y a los que siempre seguiremos queriendo.

## 4.

### Dolor y sufrimiento

A lo largo de estas líneas es inevitable que aparezca con frecuencia el dolor. El suicidio de un ser querido genera un inmenso dolor. Inicialmente, a mí ese dolor se me asemejaba más al sufrimiento, parece que la palabra sufrimiento expresa un dolor más intenso. El sufrimiento no te deja vivir, permaneces en estado de supervivencia, comes, respiras, caminas, realizas funciones vitales de un modo semiautomático porque no te queda más remedio aunque en tu fuero interno desearías quedarte quieto, como si también estuvieras muerto.

Con el paso del tiempo, ese sufrimiento inicial que tanto dificulta vivir, se puede transformar en un dolor crónico que te acompaña como tu sombra.

El dolor no te abandona nunca, y cuando digo nunca es nunca aunque varía su intensidad. No se presenta siempre de la misma manera, y habitualmente aparece sin avisar aunque algunos hechos como fechas señaladas justifican su presencia. No se puede evitar, no se puede combatir, no tiene antidotos, pero se puede pactar con él. Al menos así he ido aprendiendo yo a relacionarme con él.

Pactar significa aceptar que aparece cuando aparece y no lo puedes evitar. A veces lo justifica algún hecho pero otras no, se presenta sin avisar, por sorpresa, y te puedes quedar atado a él.

No existe un estado de felicidad permanente pero, afortunadamente, tampoco hay por qué instalarse en un estado de dolor consciente permanente. Si no aprietas los puños, si no peleas contra él acaba diluyéndose, volatilizándose, marchándose. El problema surge cuando ante su presencia tratas de ofrecer resistencia.



## 5.

### Resistencia

Resistirte ante algo que ha pasado y que genera dolor, no es una forma sensata de relacionarse ni con el hecho ni con el dolor, pero resistirse a aceptar una mala noticia es una reacción profundamente humana y comprensible porque no somos robots.

La resistencia va desapareciendo en relación directa con la gestión del proceso de aceptación, y ahí radica el secreto, en la aceptación.

Cuando ofrecemos resistencia a lo sucedido o simplemente nos instalamos en la negación, aumentamos el dolor. Ese proceso también es profundamente humano y tiene que ver con las diferentes fases por las que puede pasar un duelo, aunque no necesariamente todas las personas tengan que pasar por todas esas fases: cada uno elabora el duelo a su manera.

En la descripción clásica inicialmente negamos lo sucedido, de la negación pasamos al enfado, después a la ira, de ahí a la negociación del hecho para que resulte más asequible, pudiendo derivar finalmente en la depresión al sentir el vacío de la ausencia. Finalmente, se puede llegar al estado de aceptación en el que empieza a hacerse presente una cierta paz cuando abandonamos la resistencia a lo sucedido.

Lo ideal es llegar lo antes posible a la aceptación aunque lleva su tiempo.

Resistirte es humano, pero la resistencia incrementa el dolor, lo perpetúa, y ese dolor es extra, es autoinflingido por nuestra reacción, y ya ofrece suficiente dolor el hecho en sí para que le incrementemos voluntariamente.

## 6.

### Aceptación versus resignación

La aceptación no tiene nada que ver con la resignación, son actitudes diferentes ante un mismo hecho.

Resignarse es un acto de sumisión, y toda sumisión es forzada y genera una actitud de rechazo, de rebeldía porque te obliga a vivir en un estado que no deseas. Y te rebelas, porque eso ha sucedido sin tu consentimiento, nadie te pidió opinión acerca de lo que podía suceder, y te opones, cómo no vas a oponerte a que alguien muy querido para ti abandone la vida. Y te enfadas y además, es injusto, cómo no lo va a ser, o al menos, cómo no te lo va a parecer cuando el equilibrio existencial en el que vivías se viene abajo sin previo aviso. Y es verdad. Es una reacción humana y comprensible, y es probable que en alguna circunstancia de nuestra vida todos hayamos experimentado una actitud similar ante algún hecho no deseable.

Pero los hechos son esos y no los puedes cambiar por mucho que te enfades, protestes y pidas explicaciones a un Universo que no te va a contestar. Nadie te va a contestar porque quien podría hacerlo ya no está. Tenemos derecho a no resignarnos pero ese derecho, no nos va a conducir a encontrar la paz. Y necesitamos encontrarla.

¿Se puede encontrar paz en medio del dolor? Sí, se puede, pero no a través de un acto forzado como es la resignación sino a través de la aceptación. ¿Y qué significa aceptación? Aceptar es estar presente en tu propia experiencia. Aceptar es estar ahí, presente en lo que ha sucedido soportando el dolor. No hay lugar al que podamos huir, no podemos escapar, y acabas experimentando que lo insostenible se puede soportar. La capacidad humana se activa en situaciones límite, y cuando las circunstancias te conducen a una situación así, aparecen recursos desconocidos para ti que

permanecían ocultos pero que están ahí, esperando a que se les necesite. Siempre somos capaces de dar más cuando la situación lo demanda.

Aceptar es el secreto, estar presentes en lo sucedido, en tu experiencia, en ese nuevo estado en el que la vida te ha situado de aprender a vivir con una desaparición brusca, inesperada e infinitamente dolorosa. Apoyarse en los iguales para transitar ese camino es una buena ayuda, y apoyarse en profesionales si se necesita también. No todo el mundo necesita tener un apoyo farmacológico, pero si se considera necesario hay que aceptarlo como un buen aliado.

Aliarnos con la verdad, aliarnos con la realidad, es la mejor forma de gestionarla para poder alcanzar el estado de aceptación que nos permitirá vivir con paz y serenidad.

“

Aceptar es estar presente  
en tu propia experiencia.

7.

## Y los niños...

Es normal que surja la duda de cómo informar a los niños, aunque el espectro de edad en los niños es amplio y habrá que individualizar cómo y qué se dice a cada uno.

En mi opinión, tendemos a infravalorar la capacidad de comprensión de los niños, naturalmente guiados siempre por el afán de protegerles, pero ocultar la verdad es una estrategia que antes o después se acaba desmoronando.

En mi trabajo, aprendí que dar una mala noticia a alguien es algo que puede modularse. La dosis de verdad soportable puede ir cambiando y podemos adaptar la información a esos cambios. En realidad se trata de saber acompañar, para que con la información que se va dando la otra persona vaya descubriendo lo que sucede, y nunca mentir abiertamente. Cuando descubrimos que alguien nos miente, se rompe la confianza en esa persona y la relación se resiente. Y si alguien hace una pregunta abierta y directa hay que contestarla.

Se puede no mentir pero suavizar la verdad con explicaciones adaptadas a la edad, y nunca rehuir una conversación si el niño la demanda. El consejo de un profesional en esas circunstancias puede ser muy útil, pero no es sensato que infravaloremos la capacidad de comprensión de un niño, y para eso basta con recordar cuantas veces nos hemos visto sorprendidos por el comentario de un niño respecto a algo, reflejando una madurez que por su edad no sospechábamos.

Como suele decirse los niños son niños pero no son tontos, y se enteran de más cosas de las que creemos.

Si no contamos lo sucedido por proteger al niño del sufrimiento y perpetuamos esta actitud, puede que al final acabe oyendo lo sucedido por un cauce que quizá no sea el más adecuado.

En resumen: con los niños hay que hablar, no mentirles, y en todo caso modular el mensaje de acuerdo a su edad contestando a sus preguntas si las hacen. Si no preguntan más, no hay que decir más. Nadie pregunta lo que no quiere saber. Con el paso del tiempo aparecerán nuevas oportunidades.

“

Se puede no mentir pero suavizar la verdad con explicaciones adaptadas a la edad.

8.

## Refugiarse en los buenos recuerdos

Con frecuencia en las reuniones de supervivientes hablamos de los recuerdos. Inicialmente son dolorosos, porque el corazón y la cabeza sólo perciben el sufrimiento. El dolor lo nubla todo, y si surge algún recuerdo aparece en blanco y negro como si el suicidio los hubiera enturbiado todos. También este proceso requiere su tiempo, para cada uno el suyo.

Primero recuerdas con dolor, pero poco a poco vas descubriendo que se puede recordar con amor. Es como tener el recuerdo de algún momento con la persona como si fuera un lienzo, al que ponemos de fondo el color que elijamos. Ya sé que el amor no tiene color, aunque se le relacione con el rosa, pero cada uno puede elegir el suyo. Dar una tonalidad amorosa a un recuerdo es teñirlo de compasión, de comprensión hacia la persona y hacia uno mismo, ser amable con él o ella, y contigo mismo.

En el universo del suicidio todo es drama, al menos inicialmente, pero tenemos la opción de teñir el drama de amor e ir transformándolo progresivamente y, aunque nunca deje de ser un drama, ir cambiando suavemente su percepción.

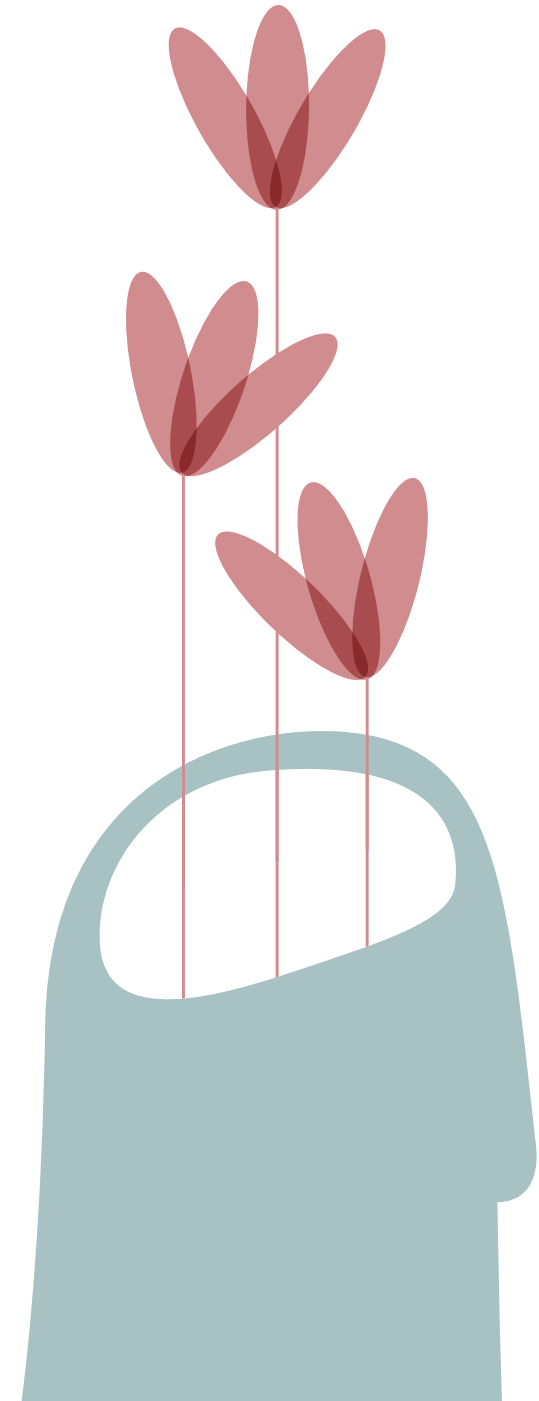
En nuestro grupo de supervivientes, una persona nos ha contado lo mucho que le ha ayudado escribir buenos recuerdos e incluso hacer un álbum de fotos, todo lo cual puede ayudar a construir una presencia distinta con esos recuerdos. Lo que nos duele por dentro adquiere una nueva perspectiva cuando lo contamos, cuando lo verbalizamos. Sucede con todo lo que nos hace daño: al hablar de ello, al oírnos a nosotros mismos parece que resuena de una forma diferente.

Escribir tiene un efecto parecido. Nos conecta con la persona liberándola-

nos parcialmente del agujero negro de su ausencia, ponemos palabras que nos rescatan del silencio profundo y el dolor resuena de otra manera. Es legítimo y útil utilizar estas estrategias porque necesitamos sobrevivir, quizá por eso nos llaman supervivientes, y aunque no podamos devolver la vida a nuestro ser querido, vivimos con él lo que estamos viviendo: conectarnos con su ausencia se transforma en una forma de presencia.

“

...conectarnos con su ausencia  
se transforma en una forma  
de presencia.





Escribir una guía para supervivientes de suicidio es un atrevimiento. Pido disculpas por ello.

Y es un atrevimiento porque hablar de suicidio es hablar de la muerte y no hay expertos en la muerte, aunque nos gustaría temerla menos y saber más sobre ella.

Epicuro enseñaba que no debíamos temerla porque, según él, cuando estamos vivos ella no está, y cuando se hace presente tú ya te has ido: en suma, que nunca coincidiremos con ella. Pensar filosóficamente sobre la muerte puede ayudarnos intelectual y emocionalmente, y quizá pueda tener efecto balsámico sobre la desaparición de nuestros seres queridos. Cualquier herramienta es buena si ayuda a sanar el dolor.

En todo caso, estas líneas las justifica la intención de prestar ayuda a las personas que estén inmersas en un duelo por suicidio, transmitiendo mi experiencia y la experiencia de otras personas en iguales circunstancias, ayudándonos unos a otros a gestionar con dignidad y serenidad una pérdida que causa un doloroso vacío.

La experiencia y el apoyo mutuo son dos herramientas útiles para ello, aunque cada uno haga su propio proceso.

**Lo hacemos por nosotros y lo hacemos por ellos, nuestros seres queridos que tomaron esa decisión y a los que recordamos, respetamos y amamos todo lo que somos capaces con la esperanza de algún día, quién sabe, volver a reunirnos con ellos.**

[grupo.conellos@gmail.com](mailto:grupo.conellos@gmail.com)

“

La vida es digna en cualquier circunstancia,  
y la muerte forma parte de esa misma vida  
y comparte con ella idéntica dignidad.

“La labor de mi padre, como ya es sabido, no se ha desarrollado solamente en las estrechas paredes de una consulta o en los desinfectados pasillos de un hospital o entre la concurrencia de una sala de conferencias. Él ha deseado no tratar sólo con monstruos púrpura, con virus, sino también con las personas que se han visto afectadas por ellos, cara a cara, en calidad de ser humano frente a otro ser humano. Mi padre ha sabido conjugar los retrovirales con la pluma, y creo que ha tenido éxito en el uso de ambas herramientas. Él dice que ha sido siempre una persona privilegiada al ser testigo de honor de tantos hechos humanos. También nosotros podemos considerarnos privilegiados de poder contar ahora con su testimonio, su experiencia y también, claro está, con su humanidad “

**(David Lorenzo Magariño 1982-2007)**



Fundación  
Círculo  
Burgos