

SUICIDIO



El suicidio es la acción voluntaria que provoca la muerte de la persona. Antes del suicidio, algunas personas, no todas, manifiestan, de forma verbal o no verbal, la posibilidad de realizar una acción suicida; es lo que se denomina «la comunicación suicida».

También puede haber intentos de suicidio cuando existe una conducta con la intención de quitarse la vida sin que llegue a provocar la muerte.

El suicidio de un familiar es un trauma profundo que afecta a cada miembro de la familia de manera diferente, pero siempre con un denominador común: la búsqueda de respuestas.

¿ Cómo puede impactar el suicidio en los diferentes miembros de la familia?

Las autolesiones pueden ser difíciles de identificar porque suelen ser una conducta silenciada y escondida. Algunas señales son:



- **Padres o madres:** Suelen sentir una culpa abrumadora y la sensación de haber «fallado» en su misión de proteger al hijo o la hija. Es una pérdida que rompe el orden natural de la vida.



- **Hijos o hijas:** Pueden crecer con miedo al abandono, baja autoestima o el temor de tener la misma «herencia» emocional. A menudo se sienten responsables de no haber sido «suficiente» para hacer que el padre o la madre se quedara.



- **Hermanos o hermanas:** Pueden sentir que tienen que ser perfectos para no dar más problemas a los padres o madres o sufrir un gran vacío al perder a su igual y confidente.

- **Pareja:** Se enfrenta a una soledad repentina y a muchas preguntas sobre la intimidad de la relación, acompañada a menudo de un sentimiento de ira por haber sido dejada.

¿ Qué sentimientos son comunes a toda la familia?



- **La culpa:** pensar constantemente en qué se podría haber hecho diferente.
- **El estigma:** la vergüenza ante la sociedad, que a veces hace que la familia se aíle.
- **El silencio:** la dificultad de hablar de la causa de la muerte, lo cual dificulta el duelo.

El duelo por suicidio es complejo y no tiene un tiempo marcado. La ayuda de profesionales o grupos de apoyo es clave para sanar sin cargar con culpas que no corresponden.



Más información:

<https://einasalut.caib.es/documents/4307018/4817849/Recursos%20castell%C3%A0.pdf/c8cf2fb7-a5a1-a78c-7dde-7599d7eb43ea>