

Guia per a l'acompanyament al dol per suïcidi



Índex

Estem amb tu	3
Les paraules importen	4
El dol per suïcidi	5
Grups d'ayuda mutua i suport al dol per suïcidi a Reus	8
Emocions protagonistes	9
La gestió amb l'entorn més pròxim	11
El dol per suïcidi i els nens	12



Si estàs llegint aquesta guia, possiblement hakis perdut algú per suïcidi. Sabem que el camí del dol és complex, ple d'emocions intenses i preguntes sense resposta. No hi ha un “com hauria de ser” en aquest procés, però el que sí volem dir-te és que no estàs sol/a.

Propòsit de la guia

Aquesta guia ha estat creada per acompanyar aquelles persones que han perdut algú per suïcidi.

Sabem que el dol per suïcidi pot ser diferent d'altres tipus de pèrdua: s'hi sumen el xoc, la culpa, l'estigma i el desconcert. És per això que el nostre objectiu és proporcionar informació, eines de gestió emocional i recursos que puguin ser d'ajuda durant aquest procés.

A qui va dirigida?

Aquesta guia està pensada per a qualsevol persona que hagi perdut algú per suïcidi: familiars, amistats, companys de feina... Sigui quin sigui el teu vincle amb la persona que has perdut, el teu dolor és vàlid i mereix ser escoltat i acompanyat.

També pot ser d'utilitat per a professionals o persones que vulguin comprendre millor aquest tipus de dol i com donar suport a algú que l'estigui vivint.

Un camí d'acompanyament

Aquesta guia no pretén donar respostes definitives ni marcar un camí tancat. Més aviat, vol ser una companya de viatge, un recurs que puguis consultar quan ho necessitis, que et recordi que el teu dolor és compartit i que hi ha eines i persones disposades a ajudar-te.

Pren-te el teu temps. Llegeix a poc a poc, fes pauses i recorda que cada persona viu el dol d'una manera diferent. No hi ha una manera correcta ni un ritme fix.

Des de l'Associació Catalana per a la Prevenció del Suïcidi, et volem dir que estem aquí per acompanyar-te.

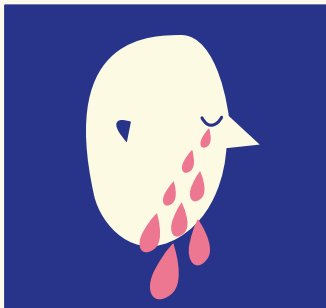
LES PARAULES IMPORTEN

Suïcidi



El suïcidi és un fenomen complex influenciat per múltiples factors: biològics, psicològics, socials i ambientals. No és el resultat d'una única causa, sinó la conseqüència d'un patiment profund. La persona que es suïcida no vol deixar de viure, el que vol és deixar de patir. És important entendre que el suïcidi no és una decisió egoïsta, sinó l'expressió extrema d'un dolor que la persona no ha sabut com gestionar.

Dol



El dol per suïcidi és diferent d'altres tipus de dol. Pot anar acompanyat de sentiments de culpa, vergonya, ràbia o incomprensió. No hi ha un procés lineal ni un temps definit per integrar la pèrdua. Cadascú viu el dol a la seva manera i al seu ritme. És normal sentir una muntanya russa d'emocions, i totes elles són vàlides. Permetre's sentir-les i expressar-les és part del procés de curació.

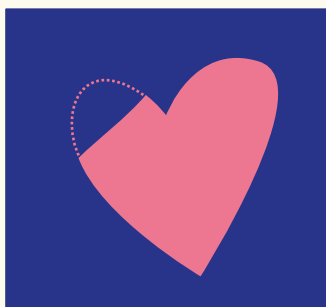
Trauma



El trauma és una ferida emocional profunda que pot deixar una marca duradera. Quan una persona perd algú per suïcidi, el seu cos i la seva ment poden reaccionar com si estiguessin en estat d'alerta constant. Algunes respostes comunes inclouen flashbacks, dificultats de concentració, apatia, sentiment de desconexió o respostes físiques automàtiques a situacions que recorden la pèrdua. Aquestes reaccions són mecanismes de supervivència que la ment utilitza per intentar processar l'esdeveniment.

Saber que aquestes respostes són normals en el context de dol per suïcidi pot ajudar-te a transitar el procés amb més comprensió i menys autocrítica. Recorda que buscar suport i parlar-ne és un pas important cap a la sanació.

Supervivent



L'Organització Mundial de la Salut (OMS) utilitza el terme supervivent per referir-se a les persones que han perdut un ésser estimat per suïcidi. Aquest concepte es va inspirar en els supervivents dels camps de concentració, ja que el dolor i l'estrès posttraumàtic que experimentaven era la referència més propera per descriure la intensitat del dol que viuen les persones que han perdut algú per suïcidi. Així, aquest terme reconeix la profunditat de l'experiència i el repte emocional que comporta.

EL DOL PER SUÏCIDI

1 El primer xoc: primeres reaccions

La pèrdua per suïcidi pot generar un xoc profund. Els primers moments poden estar marcats per la incredulitat, la confusió i un cúmul d'emocions aclaparadores. És normal sentir-se desorientat i no saber com reaccionar.

És important tenir en compte que, enmig d'aquesta situació de desconcert, hi ha tràmits legals i burocràtics que poden resultar aclaparadors. Delegar aquestes gestions a persones de confiança pot ser d'ajuda. També pot ser útil buscar suport en persones properes que puguin acompanyar emocionalment i ajudar en les tasques pràctiques del moment.

2 Pensaments i emocions comunes

El dol per suïcidi pot comportar emocions complexes com culpa, ràbia, desconcert o vergonya. Els pensaments recurrents poden incloure preguntes sobre què es podria haver fet diferent o per què ha passat.

És normal experimentar pensaments obsessius buscant respostes i sentir una intensa necessitat de comprendre el perquè. De vegades, pot aparèixer una sensació de buidor profunda o la dificultat per connectar amb la realitat, com si tot fos irreal. Acceptar aquests sentiments com una part natural del procés de dol pot ajudar a gestionar-los amb més compassió.

3 Després del primer xoc: afrontar el dolor i l'aïllament

Amb el pas del temps, la intensitat del dolor pot canviar, però la pèrdua segueix sent present. És fonamental trobar espais de suport, ja sigui en grups d'ajuda mútua, teràpia o amb persones de confiança.

L'aïllament és una de les dificultats més grans en el dol per suïcidi. Pot sorgir la sensació que ningú més pot entendre el que s'està vivint, o la por que parlar-ne faci sentir incòmodes els altres. No obstant això, compartir l'experiència amb persones que han passat pel mateix pot ser molt alleujador. A més, la teràpia individual o grupal pot proporcionar eines per gestionar el dolor i trobar sentit en el procés.

Aquesta guia no pretén donar respostes definitives, sinó ser un suport en aquest camí. Recorda que cada persona viu el dol d'una manera única i que és important permetre's sentir i expressar les pròpies emocions.



4

Dol complex: per què i què esperar

El dol per suïcidi sovint es considera un dol complex, ja que pot anar acompanyat d'estigma social i dificultats per compartir el dolor amb altres persones. A més, la manera sobtada i inesperada de la pèrdua pot complicar el procés de dol, fent que sigui més llarg o intens.

Les reaccions físiques i psicològiques poden ser variades: problemes de son, pèrdua d'energia, ansietat, records intrusius i dificultats per reprendre la vida quotidiana. És essencial entendre que aquestes reaccions són part del procés i que el suport emocional és clau per avançar.

5

Començant a integrar la pèrdua

A mesura que el temps avança, el dolor de la pèrdua no desapareix, però es transforma. Potser et sorprenguis descobrint moments en què el somriure torna de manera espontània, en què sents curiositat per coses noves o en què la vida, a poc a poc, recupera cert sentit. Integrar la pèrdua no significa oblidar, sinó aprendre a conviure amb l'absència, però sense que ho envaeixi tot. Permet-te sentir, viure i continuar avançant al teu ritme, sense pressa i amb la certesa que recordar no implica quedar-se atrapat en el passat, sinó honrar el vincle d'una manera diferent.

Alguns exemples de com altres supervivents s'han revinculat amb els seus éssers estimats són:

- ♥ Escriure-li cartes o missatges com si encara poguessis parlar-hi.
- ♥ Mantenir viva alguna de les seves aficions o valors, com fer voluntariat, cuidar de la natura, o ajudar altres persones.
- ♥ Crear un espai simbòlic a casa amb una fotografia, una espelma o un objecte significatiu.
- ♥ Crear un àlbum de fotos per mantenir viu el seu record i les seves vivències.
- ♥ Compartir records amb altres persones que també l'estimaven.
- ♥ Fer rituals personals en dates especials (aniversaris, aniversari de la mort) per recordar-la des de la calma i la connexió.
- ♥ Dir-li mentalment coses importants que han passat o que voldries compartir-li.

Alguns supervivents han volgut acompanyar-te en aquests moments amb algunes frases:

“El pitjor és veure com la teva persona estimada cau en l’oblit. Mor el dia que deixa de respirar, i segueix morint cada dia que ningú parla d’ella. L’estigma i el tabú que rodeja el suïcidi maten el seu record. És per això, que vaig decidir començar a parlar de suïcidi”.

Laura Horcajo,
supervivent i psicòloga a l’ACPS

“La culpa és molt injusta, jutja el teu passat amb el que coneixes ara en el present”

Rosa i Miguel,
supervivents i escriptors del
llibre “Una puta merda”

“Si fem el dol podem arribar a trobar una altra manera de vincular-nos amb la nostra persona estimada i això ens continuar vivint i construint vida”

Dolores López,
supervivent i escriptora del llibre “Te nombro”

“Recordar a mi madre no me duele, recordarla me emociona y, por encima de todo, me siento en paz con todo lo que fue y como fue”

Darío Nogués,
supervivent i escriptor del llibre
“Proceso de duelo de un superviviente”

Facilitem els títols dels llibres ja que tracten la mort per suïcidi desde la pròpia experiència de persones que han viscut el dol per suïcidi molt d’aprop, i creiem que poden ajudar-te en a transitar la teva vivència.

Tu decideixes si és el moment per llegir-los.

GRUPS D'AYUDA MUTUA I SUPORT AL DOL PER SUÏCIDI A REUS

Desde l'Associació Catalana per la Prevenció del Suïcidi volem que sàpigués que no estàs sol/a.

Som una entitat formada per i per a supervivents. Si has pedut a algú proper per suïcidi i vols poder parlar amb algú que pugui entendre el que estàs vivint, parlan's.

Com us contacto?

El primer pas és que ens enviïs un whatsapp o un email sol·licitant que et contactem.

Whatsapp: 623 30 04 55

Email: prevenciosuicidiacps@gmail.com

Què puc esperar?

El primer de tot faràs una acollida amb una de les persones de la entitat. Totes som supervivents i estem formades en prevenció i dol per suïcidi, per la qual cosa t'escoltarem amb molt de carinyo i comprensió. T'explicarem qui som l'ACPS i quines persones conformen en aquell moment el/s GAM/s. També et facilitarem tots els recursos que creiem que puguin ajudar-te, més enllà dels GAMs.

Com funcionen els GAM de l'ACPS?

El motiu dels nostres GAMS és poder treballar el dol de la nostra persona estimada que ha mort per suïcidi. Per tant, totes al grup som supervivents i totes creiem en la necessitat de esdevenir un paper actiu en la nostra recuperació.

Idealment els grups els conformaran entre 5 i 10 persones, sent 5 el número mínim per a poder iniciar un GAM i podent arribar a un màxim de 12 persones abans d'haver de crear un nou GAM. Els grups de l'ACPS es defineixen com oberts fins que assoleixen la seva amplada màxima. Aleshores, passen a ser un GAM tancat.

La freqüència dels nostres GAMS és quinzenal i la durada dels nostres GAMS són d'1h i 30 minuts.



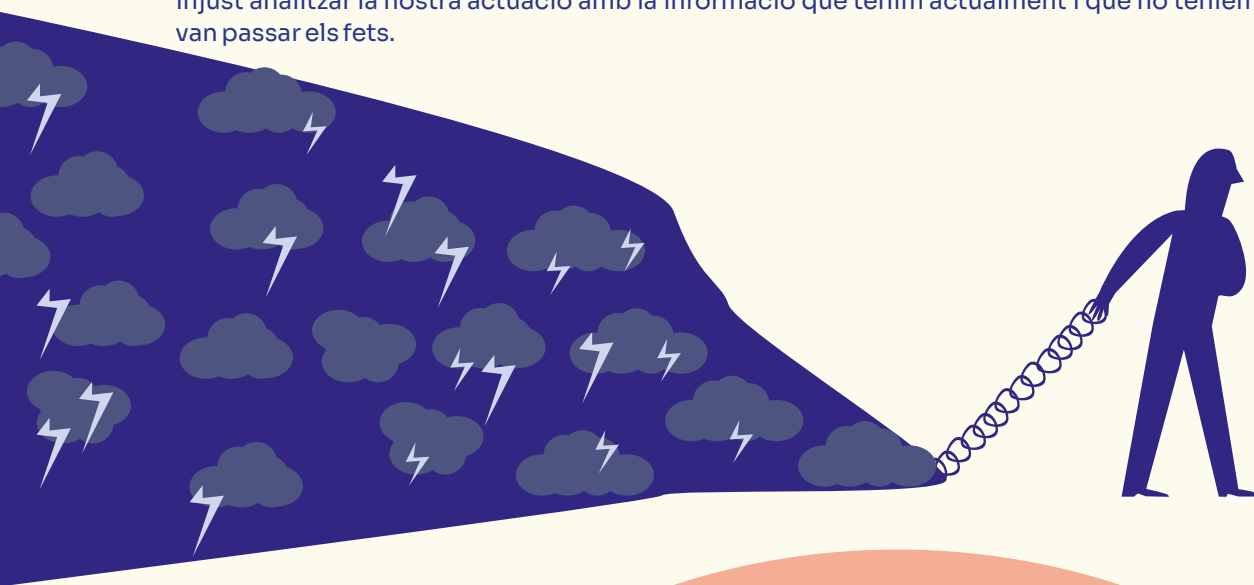
EMOCIONS PROTAGONISTES

La culpa

La culpa és una emoció molt present en el dol per suïcidi. Pot sorgir la sensació que es podria haver fet més per evitar el suïcidi, o la idea que s'ha passat per alt algun senyal d'alerta. Aquests pensaments poden ser aclaparadors i prolongar el procés de dol.

És important recordar que el suïcidi és un fenomen complex i multicausal. Ni tan sols els professionals de la salut mental poden preveure amb certesa tots els casos. Hem de saber que el suïcidi és prevenible però no és previsible. No teniem el control de la situació tot i que ara la culpa ens faci creure que sí, que nosaltres teníem el poder d'haver evitat la seva mort. Ningú pot vigilar una altra persona les 24 hores del dia, tot i que es tracti d'una persona que ens hagi expressat prèviament ideació suïcida (que en molts casos, ni tan sols ha estat així).

És així que moltes vegades ens atribuïm la responsabilitat del comportament del nostre ésser estimat, i és molt injust analitzar la nostra actuació amb la informació que tenim actualment i que no teníem en el moment que van passar els fets.



La ràbia

La ràbia pot dirigir-se cap a diferents direccions: cap a un mateix, cap a la persona que s'ha suïcidat, cap al sistema sanitari o, fins i tot, cap a familiars i amics. Pot sorgir la pregunta de per què la persona no va demanar ajuda o per què no es va poder evitar.

És important permetre's sentir aquesta emoció sense culpabilitzar-se per això. La ràbia és una reacció natural davant d'una pèrdua sobtada i injusta. Buscar formes saludables d'expressar-la, com parlar-ne amb algú de confiança o escriure sobre el que es sent, pot ajudar a canalitzar aquesta emoció de manera menys destructiva.

Aquesta guia no pretén donar respostes definitives, sinó ser un suport en aquest camí. Recorda que cada persona viu el dol d'una manera única i que és important permetre's sentir i expressar les pròpies emocions.





La vergonya

L'estigma social que envolta el suïcidi pot fer que els supervivents sentin vergonya o temor a parlar sobre la pèrdua. Algunes persones poden evitar compartir el que ha passat per por a ser jutjades o a sentir-se qüestionades.

Aquest silenci pot intensificar el dolor i generar una sensació d'aïllament. És fonamental buscar espais on es pugui parlar obertament del dol sense sentir-se culpabilitzat. Els grups de suport poden ser de gran ajuda en aquest aspecte.

La pròpia estigmatització social que jutja als familiars pot ajudar a donar força a aquesta emoció.

Si no s'ha dit la veritable causa de la mort la vergonya pot fer-se veure més. Quan perdem algú proper per sempre, de manera repentina i d'una mort tan traumàtica com és el suïcidi, al cervell li costa molt assumir el que ha passat. Si a això li sumem el no poder parlar de la veritable causa de la mort, al nostre cervell li serà encara més difícil entendre-ho i creure-s'ho, el que fa que el procés normal de dol es vegi alterat des dels seus ciments.

Explicar o no la causa de la mort és un dret teu que ningú t'ha de negar. Però la nostra recomanació és que puguis triar persones de confiança amb qui compartir-ho, per tal que tinguis un suport proper. Recorda sempre que pots triar fins on vols explicar i quines coses prefereixes quedar-te per a tu.

LA GESTIÓ AMB L'ENTORN MÉS PRÒXIM

Si coneixes algú que està en dol per suïcidi

Si vols ajudar al teu familiar o amic/amiga, pensa que aquesta ajuda la pots manifestar de moltes maneres.

Acompanyament emocional

És molt important, ja que són moments molt durs i la persona supervivent et necessita. Aquest acompanyament pot ser tan simple com: - Una abraçada - Un missatge on li expressem el nostre suport i que no cal que ens contesti si ara sent que no pot, però que seguirem escrivint-li en senyal de que seguim estant, tot i que no li demanem que ens contesti si no se sent preparada. - Oferir-nos a quedar per parlar quan se senti preparada.

Acompanyament general

No només es pot acompanyar emocionalment, sinó que també es pot acompanyar ajudant en tasques operatives que segur que al supervivent li superen i desborden per complet. Quines són aquestes tasques? - Ens podem oferir per a resoldre tràmits propis davant la mort com són la gestió amb la funerària, comunicar la defunció de l'ésser estimat en el seu treball, gestionar les assegurances de vida, gestions amb els bancs, etc. - Ens podem oferir per a cuinar, portar-li tupperes, ajudar-li a netejar la casa, regalar-li els serveis professionals d'algú que li ajudi temporalment en les tasques de casa diàries, etc.

Recordem: no tots els supervivents accepten l'ajuda en un inici, per això és important que l'oferiment es faci en més d'una ocasió. També hem de saber que ningú espera de nosaltres ni ens demana que resollem el seu malestar, perquè la realitat és que no tenim aquest poder. El que sí podem fer és estar presents en un dels moments més dolorosos de la seva vida.

Si ets tu la persona en dol per suïcidi

Sobre la comunicació: hem de saber que el nostre voltant no sempre sap com respondre. Hi ha persones que poden pensar que és millor no dir-nos res per no fer-nos més mal. Altres persones poden dir coses que ens facin sentir culpables per no entendre que per a nosaltres la vida ha canviat i ja no ens podem relacionar amb ells com abans pel simple fet que les coses ja no són com eren abans. En aquest punt, et plantejem quatre preguntes que et pots fer per tal de decidir amb qui i com parlar.

Aquí li ho vols explicar?



És una persona amb la qual et sents segura?



Què necessites per part de l'altra persona després d'haver-li-ho explicat?

Creus que ara és el moment d'explicar-li?



EL DOL PER SUÏCIDI I ELS NENS

El dol en general, i en concret el dol per suïcidi, pot expressar-se de manera molt diferent en els infants si el comparem al dol dels adults. El llenguatge dels infants sovint es manifesta a través del joc, el comportament i el cos. A més, el suïcidi és una realitat molt complexa d'assimilar i entendre a qualsevol edat, però especialment difícil per a la ment en desenvolupament dels infants.

Com viuen el dol els nens?

Els infants no tenen una comprensió plena de la mort fins aproximadament els 8-10 anys. Això significa que poden entendre la mort com una cosa reversible, temporal o fins i tot com una mena d'abandonament. És habitual que facin preguntes repetides o que barregin fantasia i realitat. També poden mostrar canvis de conducta com irritabilitat, dificultats de son, retraïment o regressió (tornar a comportaments més propis de fases anteriors, com fer-se pipí al llit o voler dormir amb un adult).

Què necessiten?

Veracitat adaptada a la seva edat: és important explicar què ha passat amb un llenguatge entenedor i ajustat al seu nivell de comprensió. Evitem eufemismes com “ha marxat” o “està dormint” perquè poden generar més confusió o por. Per exemple: “La persona estimada ha mort. Tenia molt de dolor a dins, un dolor que no veiem, i va pensar que no podia aguantar-lo més.”

Espai per expressar emocions: cal validar totes les emocions, sense jutjar. Frases com “és normal sentir-se trist, enfadat o confós” ajuden als infants a donar nom al que senten i no sentir-se estranys per experimentar-ho. Donar exemple amb el nostre propi dol és indispensable: si et veuen plorar i després recuperar-te, aprenen que també poden expressar i transitar el seu dolor.

Continuïtat i rutina: mantenir les rutines habituals dona seguretat. Els infants necessiten saber que la seva vida quotidiana continua (anar a escola, jugar, veure els amics...).

Presència i escolta activa dels adults: estar disponibles, amb paciència, per escoltar preguntes o repetir explicacions. Sovint, els infants no parlen quan ho necessiten, sinó quan se senten segurs per fer-ho.

Expressió simbòlica: dibuixar, fer manualitats, escriure cartes a la persona difunta, fer rituals de comiat... tot això pot ajudar-los a integrar la pèrdua i sentir que continuen connectats d'alguna manera.



SOM UNA COMUNITAT
CAPAÇ D'ACOLLIR,
SOSTENIR I ACTUAR
PER MILLORAR
EL BENESTAR
CUIDEM LA VIDA

**Projecte coordinat i redactat per l'Associació
Catalana per a la Prevenció del Suïcidi (ACPS)**

Contingut a càrrec de Laura Horcajo Andaluz,
psicòloga i supervivent
www.acps.cat

Supervisió tècnica

Regidoria de Salut i Esports
Escola Oberta de Salut Dr. Frias
www.eos.reus.cat

Disseny i edició:

Julia Subiza
www.juliasubiza.com

Revisió lingüística:

Núria Masdeu
Serveis lingüístics
correccioencatala.cat

