

# UN DOLOR

*como ningun otro*



# Un dolor como ningún otro

Cuando el suicidio se lleva a alguien que amas

Título Original:  
A grief like no other  
When suicide takes someone you love  
Dra. Kari Vo

Traducción  
Beatriz Hoppe

## ¡ATENCIÓN!

El contenido de este e-book no sustituye el tratamiento médico. Si usted siente que necesita ayuda de parte de un profesional de la salud, como un psicólogo y psiquiatra, no deje de buscarla hoy mismo. Si usted ya está en tratamiento, siga todas las recomendaciones médicas que le han asignado y continúe tomando la medicación que el especialista prescribió.

Una publicación de



**Derechos reservados:**  
Lutheran Hour Ministries  
Cristo Para Todas las Naciones



## Introducción

Este folleto tiene varios propósitos. Queremos disipar algunos mitos sobre el suicidio, a la vez que explicar algunas verdades y también queremos ofrecer algunas ideas que pueden servir de consuelo ante la pérdida de un ser querido por suicidio. Pero, sobre todo, queremos asegurar a todas las personas afectadas por un suicidio que Dios está presente con su amor en medio de su profundo dolor y tristeza y que pueden confiar a su ser querido en sus manos.

Según el Centro para el Control y la Prevención de Enfermedades, en el año 2015 (últimos datos estadísticos disponibles) el suicidio fue la décima causa de muerte en los Estados Unidos con 44.193 suicidios reportados. Esto significa un promedio de una muerte cada 11,9 minutos.

El suicidio afecta profundamente a los sobrevivientes, es decir, a los familiares y amigos que amaron a la persona que se suicidó. Se estima que cada suicidio afecta íntimamente al menos a otras seis personas. En el año 2015 hubo un mínimo de 265,158 nuevos sobrevivientes de suicidio, que se suman a los muchos otros sobrevivientes de años anteriores.

Probablemente tú, como muchos de nosotros, eres uno de ellos. ¡Que Dios te consuele y te fortalezca!

## Las preguntas inevitables

El suicidio de un ser querido nos deja con preguntas: ¿Por qué lo hizo? ¿Cómo pudo hacerme esto a mí? ¿Es mi culpa? ¿Cómo no me di cuenta de las señales? ¿Cómo puede ser que no haya sido capaz de intervenir? ¿Podría haberlo detenido?

Otras veces, en vez de reprocharnos a nosotros mismos, le echamos la culpa a otros: ¿Habrá sido por causa de otro familiar (cónyuge, padre/madre, hijo, hermano, etc.)? ¿Habrá estado luchando con algún secreto que yo no conocía?

Y otras veces nos preguntamos si ese ser querido habría cometido alguna falta terrible que lo llevó a suicidarse, o si simplemente quería castigarnos y causarnos dolor.

## Algunas respuestas

Las respuestas a todas estas preguntas son “no, no y no”. Estas son preguntas totalmente naturales que prácticamente todas las personas que pasan por una situación así se hacen, pero también son inútiles. Lo más probable es que nunca identifiques una “causa” para el suicidio. La mente humana es misteriosa y los seres humanos somos frágiles. De un momento a otro, la vida puede fácilmente dar un giro para mal. Y hay veces en que es imposible que alguien pueda ayudar, por mucho que lo intente. Ser profundamente amado

no es garantía contra el suicidio. Somos personas frágiles que vivimos en un mundo roto.

Esto significa que no tenemos que jugar el juego de la culpa. Jesús, nuestro Salvador, murió por todo eso: todo nuestro quebrantamiento, todos nuestros pecados, todos los terribles errores y acciones incorrectas que hemos hecho. También murió por tu ser querido que se suicidó. Él le ama; le amaba entonces y le ama ahora. Y también murió por ti. Su muerte lo cubre todo.

Muchas personas que se suicidan lo hacen bajo la influencia de una depresión o algún otro sufrimiento mental, ya sea temporal o crónico. La depresión y la esquizofrenia son las dos enfermedades mentales más comunes relacionadas con el suicidio. Se estima que 1 de cada 10 adultos estadounidenses sufren de depresión. También se estima que aproximadamente 1 de cada 6 personas en los Estados Unidos, y casi la mitad de todas las personas que se suicidan o intentan suicidarse, han sido diagnosticadas con algún tipo de enfermedad mental. La depresión es algo terrible y puede ser tan mortal como el cáncer. Así como no culpamos a las víctimas de cáncer por sucumbir al poder de la enfermedad, tampoco podemos culpar sino antes bien tener compasión de quienes se suicidan.

Quizás estés pensando: "Pero no vi ninguna señal de depresión. Parecía perfectamente normal". Y esto bien podría ser cierto. No todos se suicidan por depresión,

y los que lo hacen a menudo logran ocultar su depresión muy bien, especialmente al final. Dios, sin embargo, conoce todas las circunstancias, y también es totalmente sabio y misericordioso. No necesitamos resolver todo. Podemos confiar a nuestro ser querido en los brazos de Dios, quien le ama mucho más de lo que podemos imaginar.

Desearía no tener que escribir esto, pero dado el mundo en que vivimos, seguramente habrá al menos una persona que te va a decir que, por haberse suicidado, tu ser querido irá al infierno. Sin embargo, la Palabra de Dios nos dice que solo hay un pecado que Dios no perdona, y no es el suicidio. Es el pecado de rechazar al Espíritu Santo, rechazando así su don de fe en Jesucristo.

Tu ser querido puede o no haber cometido este pecado (solo Dios sabe exactamente lo que estaba pasando por su mente en ese momento), pero el suicidio, como todos los otros pecados, está cubierto por la sangre de Jesucristo, nuestro Salvador. Por lo tanto, es perdonable y está perdonado para quienes creen en Jesús. El suicidio no es más fuerte que Cristo, quien es la luz que vence y disipa toda oscuridad. La Biblia también nos dice que "El eterno Dios es tu refugio", y cuando caemos, "debajo están los brazos eternos" (Deuteronomio 33:27 LBLA). Confía en que el Señor ha atrapado a tu ser querido, porque Jesús lo ama y murió y resucitó por él. En tu dolor, descansa en Cristo.

## Sentimientos

Cuando alguien que amas se suicida, experimentas muchos sentimientos diferentes. El dolor es obvio, pero también puedes sentir miedo, vergüenza, ira e incluso culpa. Todos estos sentimientos son normales.

### Dolor

El dolor es lo que sentimos cuando experimentamos una pérdida. Incluye tristeza, un sentimiento de vacío y una tendencia a alternar entre sentirse normal y sentir gran dolor cuando el recuerdo de su pérdida vuelve a aparecer.

El duelo es un proceso que puede llevar años resolver y, aun así, nunca serás la misma persona que fuiste antes. Y está bien que sea así, porque tu ser querido fue importante para ti, y siempre lo será. Aun así, es importante que te des el tiempo suficiente para llorar. No esperes superar tu dolor en cuestión de semanas o meses; no escuches a las personas que te dicen que ya deberías haberlo superado, o que estás haciendo mal (por ejemplo, si sigues usando el anillo de bodas). La pena casi siempre lleva más tiempo de lo que los demás esperan.

Dicho esto, es bueno recordar que existen afecciones como el dolor traumático y el trastorno de estrés postraumático que el sobreviviente del suicidio de un ser querido tiene más riesgo de sufrir. Si sientes que necesitas ayuda adicional, o si tu familia y amigos te dicen lo mismo, busca asesoramiento con un

consejero profesional. También puedes hablar con tu pastor o un amigo cristiano sabio y compasivo. Haz lo que tengas que hacer para cuidarte a ti mismo y a cualquier otro sobreviviente de quien seas responsable, como tus niños.

## Miedo

Por extraño que parezca, el miedo sigue siendo una emoción que se puede experimentar después de un suicidio. Te preguntarás: si algo tan horrible puede suceder en este mundo, ¿qué más podría pasar? ¿Algún otro ser querido se va a quitar la vida? ¿Será que la carga del dolor me llevará a mí a cometer el mismo acto? ¿Y qué pasa con el resto de mi familia? ¿Podrán recuperarse de esto o seremos destrozados para siempre?

Estos son miedos normales y tomará tiempo resolverlos. Una vez más, si estos miedos se vuelven paralizantes, busca ayuda. Sobre todo, confía tus temores a Dios. Tienes permiso para sentirte así. Con el tiempo, el miedo disminuirá.

## Vergüenza

La vergüenza es otro sentimiento extraño. Nuestra cultura pone mucha estigma en el suicidio; es posible que hasta te resulte imposible decirles a otras personas sobre la muerte de tu ser querido porque te sientes avergonzado. Y, sin embargo, el suicidio no es un hecho que se oculta fácilmente. Esto crea un problema práctico: ¿cómo notificas a las personas que



necesitan saber, sin crear una carga aún más pesada para ti?

Una cosa que puedes hacer es pedirle a un amigo o pariente más lejano que se encargue de notificar a quien corresponda. Por supuesto que querrás pedírselo a alguien que sea compasivo y capaz de hacer frente a una variedad de reacciones. Un pastor podría ayudarte. Decide quiénes necesitan saber y exactamente cuánto quieres que sepan, y luego deja que tu amigo se encargue. La información se difundirá rápidamente y, como resultado, la mayoría de las personas que enfrentarás en los próximos días ya conocerán lo sucedido, por lo que no tendrás que volver a explicarlo. Si te encuentras con alguien que quiere hacerte preguntas que no quieres responder, solo dile: "Muchas gracias por tu preocupación, pero no me siento cómodo hablando de eso". No estás obligado a satisfacer la curiosidad de nadie.

## Ira

Algunas personas se sorprenden al darse cuenta de que están muy enojadas con la persona que ha muerto. Esa ira puede manifestarse en pensamientos como: ¿Por qué lo hizo? ¿Para hacerme sufrir? ¿Cómo pudo abandonarme? ¿En qué estaba pensando? Y otros pensamientos similares.

La ira es una experiencia común en las personas que lloran cualquier muerte, y en el caso del suicidio está prácticamente garantizada. Has experimentado un tremendo dolor, por lo cual sentir enojo es normal y

no es algo por lo cual culparte. Por supuesto, si encuentras que la ira está comenzando a extenderse a otras áreas de tu vida, como dañar tu relación con el resto de tu familia o tu capacidad para funcionar en el trabajo o la escuela, busca ayuda.

Hay una pregunta que me gustaría discutir un poco más. Es la pregunta: "¿Qué estaba pensando?" Puedo hablar de esto por mi entrenamiento, así como por experiencia personal, porque yo también una vez estuve por suicidarme. Lo que quiero que sepas es esto: para mí y para muchas personas suicidas, probablemente para la mayoría, llega un momento en que la visión se distorsiona. Las personas que consideran el suicidio no piensan con claridad, por más que logran disfrazarlo muy bien. El dolor es demasiado terrible. El mundo se les está cerrando, por lo que creen honesta y verdaderamente que el mundo, incluyéndote a ti, va a estar mejor sin ellos.

Tú sabes mejor que nadie que esto no es cierto. Pero a medida que su pensamiento se va distorsionando cada vez más y su ventana a la realidad se vuelve cada vez más pequeña, de veras creen que están haciendo lo mejor para ellos y para todos. No están tratando de lastimarte; no están tratando de hacer nada, excepto de terminar con el dolor. Y han llegado al punto en que ya no perciben que podría haber otra solución a sus problemas, excepto la muerte.

Este es un proceso de pensamiento distorsionado tan extremo, que realmente no se les puede hacer

responsables de gran parte, si es que hay alguno, de los resultados.

También es posible que te enojas con otra persona: por ejemplo, un familiar o amigo que crees que pudo haber evitado el suicidio. Si estos sentimientos continúan por más de unos pocos días, es aconsejable que busques ayuda profesional para que puedas tener una visión realista de la situación. La ira puede ser irracional si es alimentada por el dolor; de hecho, algunas personas tienden naturalmente a manejar el dolor convirtiéndolo en enojo. Si ese es tu caso, busca ayuda antes de que tu ira destruya tu relación con tus otros seres queridos.

La ira con Dios también es común. Tal vez te preguntes: "¿Por qué permitió Dios que esto sucediera? ¿Dónde estaba Dios cuando murió mi ser querido?" Está bien enojarte con Dios y expresar tu enojo en tus oraciones. Dios puede manejarlo, y Él conoce tus sentimientos de todos modos, ya sea que los digas o no. Si estás buscando palabras, el libro de los Salmos tiene muchos gritos enojados, casi desesperados a Dios. Uno de ellos podría ajustarse a tus sentimientos. Cristo mismo gritó usando las palabras del Salmo 22: "Dios mío, Dios mío, ¿por qué me has desamparado?".

## Culpa

La culpa es uno de los sentimientos más difíciles de manejar después de un suicidio. Prácticamente todas las personas afectadas pueden pensar en algo que

creen que deberían haber dicho o hecho para evitar esa muerte. Tal vez pienses cosas como:

¿Por qué no me di cuenta de que se sentía así? ¿Y si le hubiera prestado más atención? ¿Por qué no vi las señales? ¿Por qué no me esforcé más por disuadirle? ¿Y si hubiera llegado antes a casa?

Si bien la mayoría de las cosas son más claras en retrospectiva, lo más probable es que no haya nada que podrías haber hecho para evitarlo. Piensa en esta muerte como algo similar a uno de los cánceres o virus más mortales que existen. En algunos casos, ninguna cantidad de conocimiento, sabiduría o esfuerzo produce el final feliz que quisiéramos. Esta culpa es el resultado de nuestra necesidad de encontrar una razón a la cual echarle la culpa. Esta es una parte racional del proceso de duelo.

Entonces, ¿qué puedes hacer con tu culpa, ya sea racional o irracional? Lo primero y mejor es entregársela a Dios. Jesús, nuestro Salvador, es el remedio para todo tipo de culpa. Dile cómo te sientes tantas veces como sean necesarias. Los sentimientos no están bajo tu control, pero Dios puede ayudarlos. También considera hablar con tu pastor u otro cristiano sabio y maduro, alguien que se abstendrá de simplemente decirte que es irracional y que debes "superarlo", o busca ayuda profesional.

Ocasionalmente, hay personas que sienten la tentación de aferrarse a sus sentimientos de culpa porque les da una sensación de control. Es como una

especie de pensamiento mágico que promete que, si esta vez hacen todo bien, no se producirá ningún otro evento catastrófico y todo estará bien. Quizás valga la pena que examines si ese es un motivo para ti. Es terriblemente difícil vivir en un mundo donde el mal ataca al azar, y la tentación de reclamar el control, incluso a través de la autculpa, es enorme. Pero por supuesto, a la larga, ese tipo de cosas solo causan más problemas. No eres Dios, y no controlas nada más que a ti mismo, e incluso mucho de eso está fuera de tu alcance. El verdadero remedio para la culpa y el sentirte fuera de control es ir a Cristo y aferrarte a él con todo tu corazón. Esa es la única fortaleza real para la vida en un mundo infectado con el mal.

## Amor

El último sentimiento que entra en esta mezcla de dolor es el amor. De más está decir que todavía amas a la persona que murió, y eso no se detendrá, sin importar qué otros sentimientos tengas. Y esto es bueno. El amor puede coexistir con la ira, la tristeza y la culpa. No hay nada inusual en tener sentimientos encontrados a raíz de un evento terrible como el suicidio. Tienes derecho a tus sentimientos, por confusos que sean, y es injusto que alguien te culpe por ellos. Si alguien lo intenta, ignóralo. Amas a la persona por la que estás llorando, y Dios también la ama.

## Avanzando

Por mucho que parezca que todo el mundo se ha detenido, eventualmente la vida continúa. Tú también comenzarás a vivir de nuevo, aunque por mucho tiempo podrá parecerte que no es vida. Sé amable contigo mismo. Tómate el tiempo que necesites para llorar. Derrama tu corazón ante el Señor una y otra y otra vez. Él nunca te rechazará.

Haz lo mejor que puedas para cuidar de otros que también sufren a consecuencia de este suicidio. Pueden consolarse y sostenerse mutuamente en oración. Sufrir juntos es a menudo más fácil que permitir que el dolor los separe. Ellos también pueden tener temor de perderte. Tranquilízalos y consuélalos. Si es necesario, toma un tiempo para estar a solas, pero luego vuelve con quienes te aman.

Apóyate en tu comunidad cristiana. Permite que esas personas te cuiden, incluso si solo es para llevarte comida o ayudarte con los niños. Ellos son tu familia en Cristo y te aman. Pídeles que recen por ti o, si no te sientes cómodo haciéndolo, pídele a un amigo que les transmita tus necesidades. La gente quiere ayudarte.

Como mencionamos anteriormente, busca un consejero que te acompañe si las cosas parecen empeorar, si continúan por más tiempo de lo que crees que deberían o si también estás tentado a suicidarte.

Las secuelas del suicidio pueden incluir cosas como sobresaltarse fácilmente, preocuparse todo el tiempo, tener recuerdos dolorosos o enojarse sin razón con otras personas. Hay ayuda médica disponible para estas cosas. Si la necesitas, búscala.

## Cómo ayudar

Quizás estés leyendo este folleto no porque eres un sobreviviente del suicidio, sino porque amas a alguien que lo es. Si ese es el caso, espero que lo que lees te dé una idea de lo que está pasando tu amigo o familiar. Puedes hacer mucho para ayudar. Tu sola presencia ya hace una diferencia que tu amigo nunca podrá describir.

Es triste, pero muchas personas no tienen idea de qué hacer o decir después de un suicidio. Como resultado, tienden a alejarse de los sobrevivientes y a no decir nada. No cometas este error. Su dolor es insoportable. Un simple: "lo siento mucho", valdrá más que el oro y los diamantes para ellos. No debes tener respuestas. No tienes que saber qué decir. Solo ámalos.

Hasta las más simples demostraciones de cuidado pueden ser increíblemente útiles. No te limites a preguntar: "¿Qué puedo hacer para ayudar?" Es muy probable que no te digan nada, porque no están pensando claramente en este momento. En cambio, ponte en su lugar e imagina las pequeñas necesidades que enfrentan todos los días. Por ejemplo, si se trata

de un cónyuge que ha fallecido, el sobreviviente seguramente asume numerosas responsabilidades con las que nunca tuvo que lidiar antes, desde hacer las compras hasta hacerse cargo de pagar las cuentas, pasando por cocinar, ayudar a los niños con sus tareas y cortar el césped. Las pequeñas cosas pueden hacer una gran diferencia.

Resiste el impulso de decirle al sobreviviente que sus sentimientos son de alguna manera incorrectos o exagerados, o que está demorando demasiado en superarlos. Cada persona maneja la tragedia en forma diferente. Si realmente te preocupa que algo esté profundamente mal, habla con tu pastor y pídele tu opinión. De ser necesario, él podrá sugerirte ayuda adicional.

Mientras apoyas a tu amigo o ser querido, asegúrate de tomarte un tiempo para recurrir a la fuente de todas las fuerzas: nuestro Señor Jesucristo. Es difícil cuidar a alguien que sufre; no intentes hacerlo por tu propia fuerza. Dedicar un tiempo para orar, leer la Biblia, asistir a la adoración y participar de la Cena del Señor. Necesitas el consuelo y la fuerza que Dios te da para amar y ayudar a ese sobreviviente.



## La esperanza que tenemos

Al final, nuestra ayuda se encuentra en una sola persona: el Señor, nuestro Dios. Cuando lloras, cuando caminas por el valle de la sombra de la muerte Él está contigo, aun cuando no puedas sentirlo. Rezamos por ti. Junto contigo esperamos con ansias el día en que toda pérdida habrá terminado. Entonces Dios, "... el que está sentado en el trono extenderá su tabernáculo sobre ellos. Ya no tendrán hambre ni sed, ni el sol los abatirá, ni calor alguno, pues el Cordero [Jesucristo] en medio del trono los pastoreará y los guiará a manantiales de aguas de vida, y Dios enjugará toda lágrima de sus ojos" (Apocalipsis 7:15b-17 LBLA).

Y en otro lugar dice: "... He aquí, el tabernáculo de Dios está entre los hombres, y Él habitará entre ellos y ellos serán su pueblo, y Dios mismo estará entre ellos. Él enjugará toda lágrima de sus ojos, y ya no habrá muerte, ni habrá más duelo, ni clamor, ni dolor, porque las primeras cosas han pasado" (Apocalipsis 21:3b-4 LBLA).

## Recursos

[www.suicidology.org](http://www.suicidology.org)

Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades de 2015.

[www.cdc.gov/violenceprevention](http://www.cdc.gov/violenceprevention).

**Sobre la autora:** La Dra. Kari Vo es escritora teológica de Lutheran Hour Ministries. Tiene un doctorado en inglés (período del Renacimiento) de la Universidad de St. Louis y ha trabajado en redacción y publicaciones durante 30 años. Ella tiene varios libros publicados y docenas de artículos. Originaria de California, ella y su familia son misioneros a los inmigrantes vietnamitas en el área de Saint Louis, Missouri.