

Submódulo 7.4 - Coaching en duelo para personas en duelo por suicidio

El acompañamiento de personas en duelo por suicidio es un desafío particularmente delicado y complejo para el GRIEF COACH, ya que esta forma de duelo a menudo está acompañada de tabúes, estigmatización y reacciones emocionales intensas. Las personas cercanas a alguien que ha fallecido por suicidio se enfrentan a una pérdida repentina e inesperada, que puede provocar un sentimiento de conmoción, incredulidad y caos. También luchan con emociones complejas y a veces contradictorias, como la culpa, la ira, la vergüenza o la sensación de abandono, que pueden complicar su proceso de duelo.

Ante estos desafíos, el papel de GRIEF COACH es ofrecer una presencia empática, no juzgadora y tranquilizadora, que permita a las personas en duelo expresar libremente sus pensamientos y emociones. Es esencial crear un espacio de diálogo seguro, donde puedan compartir su experiencia sin temor a ser juzgados, minimizados o malentendidos. El coach puede ayudarles a poner en palabras sus sentimientos, a normalizar sus reacciones y a explorar sus necesidades específicas. También puede informarles sobre las peculiaridades del duelo después del suicidio, como las preguntas interminables, los escenarios imaginados o las fantasías de reparación, para ayudarles a comprender mejor su experiencia.

Una herramienta particularmente relevante en este contexto es el trabajo con emociones difíciles, como la culpa, la ira o la vergüenza. Las personas en duelo por suicidio a menudo tienden a culparse por el acto de su ser querido, a rumiar escenarios alternativos o a sentir una ira intensa hacia el difunto, la sociedad o ellas mismas. El GRIEF COACH puede ayudarles a explorar estas emociones, a comprender sus raíces y a expresarlas de manera saludable y constructiva. Puede invitarles a escribir una carta a su ser querido fallecido, a mantener un diario de sus pensamientos o a practicar ejercicios de manejo de la ira, como la respiración profunda o la visualización calmante.

Paralelamente, es crucial explorar con las personas en duelo las cuestiones existenciales y espirituales planteadas por el suicidio. Muchas de ellas se preguntan las razones por las que su ser querido decidió terminar con su vida, sobre el sufrimiento que pudo sentir o sobre el sentido de su vida y su muerte. También pueden cuestionar sus creencias religiosas o filosóficas, especialmente en relación con la vida después de la muerte o la responsabilidad individual. El GRIEF COACH puede ayudarles a lidiar con estas preguntas, invitándoles a expresar sus dudas, esperanzas y convicciones. También puede alentarles a encontrar sus propias respuestas, basándose en sus recursos interiores y en sus valores profundos.

En este proceso, la colaboración con otros profesionales y el apoyo de los seres queridos son esenciales. Las personas en duelo por suicidio a menudo necesitan un seguimiento terapéutico específico para tratar los aspectos traumáticos de su duelo y prevenir los riesgos de depresión o de acto suicida. El GRIEF COACH puede orientarles hacia psicólogos o grupos de apoyo especializados, manteniendo un vínculo de confianza y coordinación. También puede involucrar a las personas cercanas en el acompañamiento, ayudándoles a comunicarse de manera abierta y compasiva, a compartir sus emociones y a apoyarse mutuamente. Por último, puede sensibilizarles sobre los recursos asociativos y comunitarios dedicados a la prevención del suicidio y al apoyo a las personas en duelo.

Un ejemplo conmovedor de este tipo de acompañamiento es el de Sophie, una joven de 30 años que perdió a su hermano por suicidio, a quien acompañé como GRIEF COACH. A través de nuestros intercambios, Sophie pudo expresar su culpabilidad desgarradora por no haber detectado el sufrimiento de su hermano, así como su ira contra él por "abandonarla". Exploramos juntos estas emociones, acogiéndolas con dulzura y buscando comprender sus raíces. Paralelamente, Sophie se cuestionó sobre el sentido de la vida y de la muerte, siendo ella una persona de profunda fe cristiana. Reflexionamos juntos sobre las lecciones que podía aprender de esta prueba, desde un punto de vista espiritual y existencial. Sophie también participó en un grupo de expresión para hermanos en duelo por suicidio, donde pudo compartir su experiencia y tejer lazos de apoyo mutuo. Poco a poco, encontró la fuerza para transformar su dolor en compromiso, convirtiéndose en voluntaria en una asociación de prevención del suicidio.

Acompañar a las personas en duelo por suicidio es una misión tan difícil como necesaria para el GRIEF COACH. Esto requiere una gran apertura de mente, una tolerancia al sufrimiento y la capacidad de acoger emociones intensas y a veces contradictorias. Es un camino lleno de dudas, cuestionamientos y momentos de desaliento, pero también de profundas tomas de conciencia y transformaciones interiores. Al ofrecer una presencia estable, compasiva e iluminada a estas personas, podemos ayudarles a atravesar esta prueba con coraje, lucidez y esperanza. Podemos acompañarles en su búsqueda de sentido, de resiliencia y de paz interior, honrando la memoria de su ser querido fallecido y cultivando la vida que continúa en ellas.

Puntos clave:

- El acompañamiento de personas en duelo por suicidio es un desafío delicado y complejo para el GRIEF COACH, ya que esta forma de duelo suele ir acompañada de tabúes, estigmatización y reacciones emocionales intensas.

- El papel del GRIEF COACH es ofrecer una presencia empática, no juzgadora y tranquilizadora, permitiendo a las personas en duelo expresar libremente sus pensamientos y emociones en un espacio seguro.

- Una herramienta relevante es el trabajo con emociones difíciles (culpa, ira, vergüenza), ayudando a las personas en duelo a explorar, comprender y expresarlas de manera saludable.

- Es crucial explorar las cuestiones existenciales y espirituales planteadas por el suicidio, invitando a las personas en duelo a expresar sus dudas y creencias y a encontrar sus propias respuestas.

- La colaboración con otros profesionales (psicólogos, grupos de apoyo) y la implicación de los seres queridos son esenciales en este proceso de acompañamiento.

- Acompañar a personas en duelo por suicidio requiere un gran apertura de mente, tolerancia al sufrimiento y la capacidad de acoger emociones intensas. Es un camino difícil pero que puede llevar a transformaciones interiores profundas.