

Más allá de la supervivencia:

sugerencias para sobrevivientes de muertes por suicidio.

Iris M. Bolton

1. Sabes que puedes sobrevivir; puede que no lo creas, pero puedes.
2. Lucha con el "por qué" sucedió hasta que ya no necesites saber el "por qué" o hasta que TÚ estés satisfecho con respuestas parciales.
3. Reconoce que puedes sentirte abrumado por la intensidad de tus sentimientos, pero que todos tus sentimientos son normales.
4. La ira, la culpa, la confusión, el olvido son respuestas comunes. No estás loco, estas de luto.
5. Ten en cuenta que puedes sentir una ira apropiada hacia la persona, el mundo, Dios, usted mismo. Está bien expresarlo.
6. Puedes sentirse culpable por lo que crees que hizo o no hizo. La culpa puede convertirse en arrepentimiento o perdón.
7. Tener pensamientos suicidas es común. No significa que actuarás de acuerdo con esos pensamientos.
8. Recuerda vivir un momento o un día a la vez.
9. Encuentra un buen oyente con quien compartir. Llama a alguien si necesitas hablar.
10. No tengas miedo de llorar. Las lágrimas se curan.
11. Date tiempo para curarte.
12. Recuerda, la elección no fue tuya. Nadie es la única influencia en la vida de otro.
13. Espera contratiempos. Si las emociones regresan como un maremoto, es posible que solo estés experimentando un remanente de dolor, una pieza inconclusa.
14. Trata de posponer las decisiones importantes.
15. Date permiso para buscar ayuda profesional.
16. Se consciente del dolor en tu familia y amigos.
17. Se paciente contigo mismo y con los demás que no comprendan.

18. Establece tus propios límites y aprende a decir que no.
19. Mantente alejado de las personas que quieren decirte qué o cómo sentirse.
20. Reconoce que hay grupos de apoyo que pueden ser útiles, como Compassionate Friends o Grupos de Sobrevivientes de muertes por suicidio. Si no es así, pídele a un profesional que inicie uno.
21. Recurre a tu fe personal para que te ayude a salir adelante.
22. Es común experimentar una reacción física a su dolor, p. Ej. dolores de cabeza, pérdida del apetito, incapacidad para dormir.
23. La disposición a reírse con los demás y de uno mismo es curativa.
24. Agota tus preguntas, enojo, culpa u otros sentimientos hasta que pueda dejarlos ir. Dejando ir no significa olvidar.
25. Se que nunca volverás a ser el mismo, pero puedes sobrevivir e incluso ir más allá de sobrevivir.

Reproducido con permiso de *Suicide and its Aftermath*
(Dunne, McIntosh, Dunne-Maxim, Norton et al., 1987).

—