

Después del Suicidio Asociación de Supervivientes

---



Thaïs Tiana Sastre  
La rabia en el duelo por suicidio



Thaïs Tiana Sastre

nació en Barcelona en 1980. Estudió Psicología en la Universitat de Barcelona y, desde entonces, su formación se ha centrado en la asistencia clínica. Trabaja en el Hospital de la Santa Creu i Sant Pau y forma parte, junto a la psiquiatra Aina Fernández Vidal, del *Programa de Prevención del Suicidio* y del *Programa de Atención al Superviviente*.

¿Cómo no sentir rabia ante la vivencia brutal de sobrevivir a la muerte por suicidio de un hijo, de un padre, de un amigo...?

La rabia, una emoción que nos enciende y que, no lo olvidemos, tiene sus funciones: nos activa ante las injusticias y emerge en nosotros cuando nos sentimos impotentes. La activación fisiológica que la acompaña nos da fuerza y nos impulsa a luchar aumentando nuestra capacidad de reacción. Pero ¿qué ocurre cuando no puedo resolver esa injusticia porque permanece y permanecerá siempre? Puede ser entonces cuando la rabia no sólo se instale sino que incrementa y deja de ser funcional para pasar a ser tóxica, y nos empuja a actuar de forma impulsiva e incluso destructiva.

El Dalai Lama ha investigado los sentimientos de odio y cólera y considera que son los principales obstáculos que impiden el desarrollo de la compasión, el altruismo y el logro de la paz interior.

Didion, en *El año del pensamiento mágico* define el duelo como un lugar que ninguno conocemos hasta que llegamos a él.

Para los supervivientes, la aceptación tarda más en llegar. Y puede hacerse más evidente el estado de enfado y de rabia por no poder evitar la pérdida. Se buscan razones causales y culpabilidad, y es ahí donde puede aparecer la rabia, e instalarse; y quedarse...

No considero que vivir intoxicado de rabia sea una forma digna de vivir para un ser humano y reivindico el derecho a poder frenar el efecto devastador de cualquier emoción que pasa a convertirse en tóxica. Y eso no pasa por no sentir rabia, sino por **darme permiso para reaccionar de forma diferente ante su presencia y sus urgencias. Nosotros, en definitiva, tenemos un rol importante en el manejo de la rabia y en la transformación individual para promover una acción eficaz.**

¿Y si pudiéramos notar la rabia -incluso expresarla- sin intoxicarnos, sin dañarnos? Poder experimentarla sin tener que añadir sufrimiento extra a nuestra existencia, porque añadir un castigo tal a una persona que ya está sufriendo me parece injusto, muy injusto.

Puede ser que incluso ahora mismo, leyendo estas líneas estés experimentando rabia. Puede que la

notes en tu estómago, o en la tensión de tu mandíbula, o en tu garganta, en forma de nudo... y puede que también sientas tristeza, una emoción que a menudo va de la mano de la rabia. Y es que, en muchas ocasiones, la emoción primaria, la que experimentamos en el primer instante es esa, la tristeza. Pero cuando **nuestra mente empieza a evaluar y a juzgar los motivos de nuestra tristeza, la rabia empuja y pasa a ser la emoción principal. Si ese cambio de emoción, cuando la tristeza muta a rabia, nos pasa desapercibido es cuando corremos el riesgo a quedar atrapados en esa emoción y en sus efectos secundarios que pueden llegar a ser tóxicos.**

En este punto, me gustaría parafrasear a Michel Houellebecq: *La muerte de los otros es la muerte más triste de la vida. A menudo, lo que hace que estés cansado de vivir es precisamente la muerte de los otros. No es original, pero es la verdad.*

**Perder a un ser querido abre ante nosotros un aprendizaje, un aprendizaje que no hemos escogido adquirir pero que se presenta ante nosotros sin tregua. Eso implica aprender a asumir lo que ha ocurrido de una forma genuina, reconstruir nuestra vida y reconstruir todo lo que esa persona significaba.**

Una buena brújula en este proceso brutal sin duda son nuestros valores personales, lo que realmente nos importa en la vida; ese es un horizonte<sup>1</sup>, en mi opinión, *el horizonte* al que dirigir la propia existencia. Y recorrer ese camino sin duda nutre nuestro sentido de vida, nuestra esperanza y nuestra aceptación, todos ellos antídotos para la rabia tóxica.

El duelo es un proceso adaptativo ante la pérdida que nos permite volver al equilibrio, pero puede derivar en una forma de no aceptación psicológica, llevándonos a evitar experiencias que consideramos intolerables. Cuando el duelo se complica es porque esa motivación para evitar, para controlar el dolor, paraliza la vida de la persona e impide que avance hacia un horizonte valioso y con sentido.

**Durante el proceso de duelo, y como apunta el profesor Ramón Bayés<sup>2</sup>, la persona puede llegar a experimentar un sentimiento de indefensión absoluta: la vida del superviviente tendrá que continuar hasta**

**el momento de su propia muerte sin la presencia del ser querido.**

En este punto, el superviviente puede que no vea un horizonte con sentido en su vida, ya que una niebla de amenaza, de la falta de control y de futuro incierto lo impide.

**Y aquí, lector, te pido que pares un instante.** Para y nota tu respiración. Nota tu respiración y todo aquello que percibas en este preciso instante de momento presente, de realidad y de verdad. Pon, por favor, tu conciencia y atención en la siguiente reflexión: aunque persista la niebla, el horizonte sigue existiendo. Puede que no sea cuestión de esperar a que la niebla se disipe. ¿Tengo yo control sobre el comportamiento de la niebla? Lamentablemente no. Pero tengo capacidad de movimiento, y este movimiento no desaparece ni queda invalidado en presencia de la niebla. Puede que asuste más moverse cuando no veo más allá de mis narices; pero adentrándome, dando pasos hacia delante, en definitiva, avanzando es la única opción que tengo para atravesar esa niebla, dejarla atrás y ver más allá, VER, en definitiva. La niebla existe, pero también el horizonte. Y habrá otras nieblas, densas y amenazantes, y, tras ellas, siempre el horizonte.

**Tenemos derecho a movernos, tanto si hay niebla como si no, tanto si hay miedo como si no, tanto si hay tristeza como si no. Y en presencia de la rabia, también podemos movernos, y caminar junto a ella.** Ahí mi conciencia tendrá que estar en mis pasos y en mi brújula, que no deja nunca de marcar su dirección, ya que siempre funciona, incluso cuando hay niebla.

Murray Parkes, pionero en la investigación del duelo, habla de permitirse adaptarse gradualmente a la nueva realidad hasta el momento en que podamos aceptarla e integrarla en una nueva identidad. Este es un proceso largo, complejo y difícil que va a necesitar compasión y amor bondadoso, de hecho lo merece.

Y eso es algo que cada uno de nosotros nos podemos dar igual que hacemos con personas conocidas y queridas o desconocidas que nos generan compasión y amor.

La autocompasión nos ayuda a sentirnos más conectados y menos aislados cuando sufrimos.

**La compasión supone la sensibilidad a la experiencia del sufrimiento, junto a un profundo deseo de paliarlo (Goertz, Keltner, & Simon-Thomas, 2010). La autocompasión es la compasión dirigida hacia uno mismo<sup>3</sup>. Cuando soy autocompasivo me estoy relacionando positivamente conmigo mismo.**

Elana Rosenbaum<sup>4</sup> propone ser libre para usar la rabia y no para ser consumido por ella. Habla de mejorar nuestra habilidad para crear espacio alrededor del dolor y del sufrimiento y poder respirar en su presencia.

La autora nos propone actuar de una forma más libre, menos atados al sufrimiento, tratando nuestras limitaciones con ternura. Insiste en que nos recordemos que tenemos opciones y que cada próximo momento es un nuevo y precioso momento.

En esta línea, Thich Nhat Hanh habla de generar la energía de ser conscientes y abrazar la ira cada vez que se manifieste.

**Una forma que ayuda a reconfortarnos cuando estamos sufriendo es darnos a nosotros mismos un abrazo cálido, una caricia o ponernos la mano en el corazón para sentir su calor. De lo que se trata es de hacer un gesto claro que exprese sentimientos de amor, cuidado y ternura. Un tacto reconfortante libera oxitocina, da sensación de seguridad, y calma tanto el estrés emocional como el estrés cardiovascular<sup>5</sup>.**

En lugar de cambiar los sentimientos negativos por los positivos, las emociones positivas se generan para abarcar lo negativo. **La autocompasión<sup>5</sup>** aumenta la motivación y no la indulgencia y está relacionada de una forma significativa con la clemencia. La habilidad de perdonarnos y aceptar nuestras imperfecciones humanas, parece estar vinculada con la habilidad de perdonar y aceptar los fallos de los demás.

Es en este punto que tiene sentido hablar del concepto de validación. **Cuando nos validamos a nosotros mismos o a otros, estamos comunicando inequívocamente que nuestras conductas, pensamientos y emociones tienen sentido y son comprensibles en el contexto actual (Linehan, 1993). Y desde esa validación podemos implementar la aceptación, regular mejor nuestras emociones y no castigarnos por lo que sentimos.**

La rabia siempre va acompañada de juicios: *no debería haber ocurrido esto, no es justo, no es bueno sentirme así* y un sinfín de conclusiones que, en su raíz, esconden un *no me gusta/me duele lo que ha ocurrido*. Darme cuenta de que estoy juzgando, de que mi mente está juzgando es vital para regularme a nivel emocional. Notar el juicio es el punto de partida para conectar con lo que no me ha gustado, con lo que me duele y, a partir de ahí, darme de cuenta de la emoción primaria, que suele ser la tristeza. Es más factible que nos reconfortemos desde la tristeza que desde la rabia y que recordemos, desde esa conciencia plena, que disponemos de autocompasión. **Desde la rabia estamos cegados y encendidos, sintiendo urgencia por luchar, atacar (a otras personas o a nosotros mismos) y, aunque esa rabia es válida y legítima, puede que no sea sabia.**

En algunas ocasiones, el sentimiento de rabia sí es sabio y nos va a ayudar a superar obstáculos que es precisamente una de sus funciones a nivel evolutivo. En el resto de situaciones en las que experimentamos rabia, obedecerla a menudo nos lleva a sentir alivio en un primer momento pero ¿y luego?; al cabo de un rato puede que no nos sintamos bien, incluso puede que notemos más rabia aún, sintiéndonos más intoxicados e invadidos por ella. No tenemos elección en cuanto a la aparición de la rabia pues ésta emerge cuando se dan determinadas circunstancias (internas y externas). Sin embargo, **sí tenemos elección sobre cómo escogemos actuar cuando aparece. Hay opciones más libres, más dignas y respetuosas con nosotros mismos que ser esclavos obedientes de la rabia.**

**Insisto en que no se trata de negar la rabia sino de no tener que reaccionar a ella y poder invertir esa energía en actos más valiosos para mí.**

¿Tiene sentido permitirme parar y ver antes de actuar? Para mí lo tiene, y mucho. Sobre todo si tenemos en cuenta que muchas cosas que me provocan sufrimiento no dependen directamente de mí, y eso genera mucha impotencia. **Saber que puedo tomar decisiones que sí dependen de mí me permite coger las riendas de mi**

**vida y escoger acciones más valiosas, que tengan más que ver con el tipo de persona que quiero ser.**

Los autores K. Neff y C. Germer proponen algunas frases autocompasivas que podemos decirnos en momentos en los que estemos sufriendo: *que yo esté a salvo, que yo sea pacífico, que yo sea amable conmigo, que pueda aceptarme tal como soy*. Son propósitos que marcan una dirección hacia la que es posible avanzar; un cambio de actitud para favorecer que el sufrimiento que experimentamos pueda cambiar.

**Otra habilidad que puede ser útil para afrontar el sufrimiento es poner en práctica el *Ablanda, Tranquiliza y Permite*: empezando por soltar el cuerpo, dejando de tensar y, después, permitiendo que los pensamientos vayan y vengan, dejando de luchar contra ellos para hacerse amigo de todo aquello que la mente nos dé, sin resistencia.** El recorrido seguiría por conectarse con los demás, evitando el aislamiento y adquiriendo un compromiso con nuestros valores, con lo que realmente importa.

Uno de los efectos de este tipo de prácticas es que notamos que las emociones más duras, como la rabia y el resentimiento, se ablandan. Desarrollar compasión hacia las personas que nos han hecho daño también ayuda a disminuir nuestro propio dolor.

Y con un deseo compasivo acabo: que **todos podamos cuidarnos y seguir avanzando libremente, también en los días de niebla. Y acompaño el deseo con una cita de Albert Camus: *En medio del invierno aprendí por fin que había en mí un verano invencible.***

## Referencias

- 1 **Luciano y Cabello**  
*Trastorno de duelo y Terapia de Aceptación y Compromiso.*  
Análisis y modificación de conducta, 2001, Vol.27, N°113.
- 2 **Ramón Bayés**  
*Psicología del sufrimiento y de la muerte.*  
Ediciones Martínez Roca. 2001. Barcelona, España.
- 3 **Kristin Neff y Dennis Tirch**  
*Mindfulness, Aceptación y Psicología Positiva.*  
Capítulo 4: Autopasión y ACT.
- 4 **Elana Rosenbaum**  
*Here for now*  
Satura House Publications. 2007. Massachusetts, EEUU.
- 5 **Goets et al**  
*Compassion: An Evolutionary Analysis & Empirical Review.*  
Psychol. Bull. 2010. 136: 351–374.
- 6 **Vicente Simón y Marta Alonso**  
*Mindfulness y Autocompasión.*  
*Programa de entrenamiento de habilidades.*  
2013. Madrid, España.

## Créditos

Esta es una publicación editada por  
“Després del Suïcidi – Associació de Supervivents”  
(DSAS) bajo el permiso del autor.  
Barcelona, Diciembre de 2017.

© De los textos: Thaïs Tiana Sastre, 2017



Después del Suicidio – Asociación de Supervivientes  
[www.despresdelsuicidi.org](http://www.despresdelsuicidi.org)

Para hacer llegar donativos a la asociación:  
ES22 2100 0778 9602 0023 8976

## Colaboran:



**Diseño Gráfico,  
Dirección de Arte  
y Fotografía:**

Sergi Vilà Bori  
[www.sergivilabori.com](http://www.sergivilabori.com)

Para los supervivientes, la aceptación tarda más en llegar. Y puede hacerse más evidente el estado de enojo y de rabia porque no se puede evitar la pérdida. Se buscan razones causales y culpabilidad, y es aquí donde puede aparecer la rabia, y instalarse; y quedarse volviéndose incluso tóxica.

Cuando sufrimos, la autocompasión, nos ayuda a sentirnos más conectados y menos aislados. Desplegar compasión hacia las personas que nos han hecho daño también ayuda a disminuir nuestro propio dolor.

Todos podemos cuidar de nosotros mismos y continuar avanzando libremente en nuestro proceso atendiendo algunos consejos que comentan en esta necesaria publicación sobre la rabia en nuestro duelo.

### DSAS

---

01	Carles Alastuey	<i>Mitos y creencias equivocadas respecto a la muerte por suicidio</i>	Diciembre 2015
02	Carles Alastuey	<i>Sobre la Culpabilidad</i>	Diciembre 2016
03	Thaïs Tiana Sastre	<i>La rabia en el duelo por suicidio</i>	Diciembre 2017