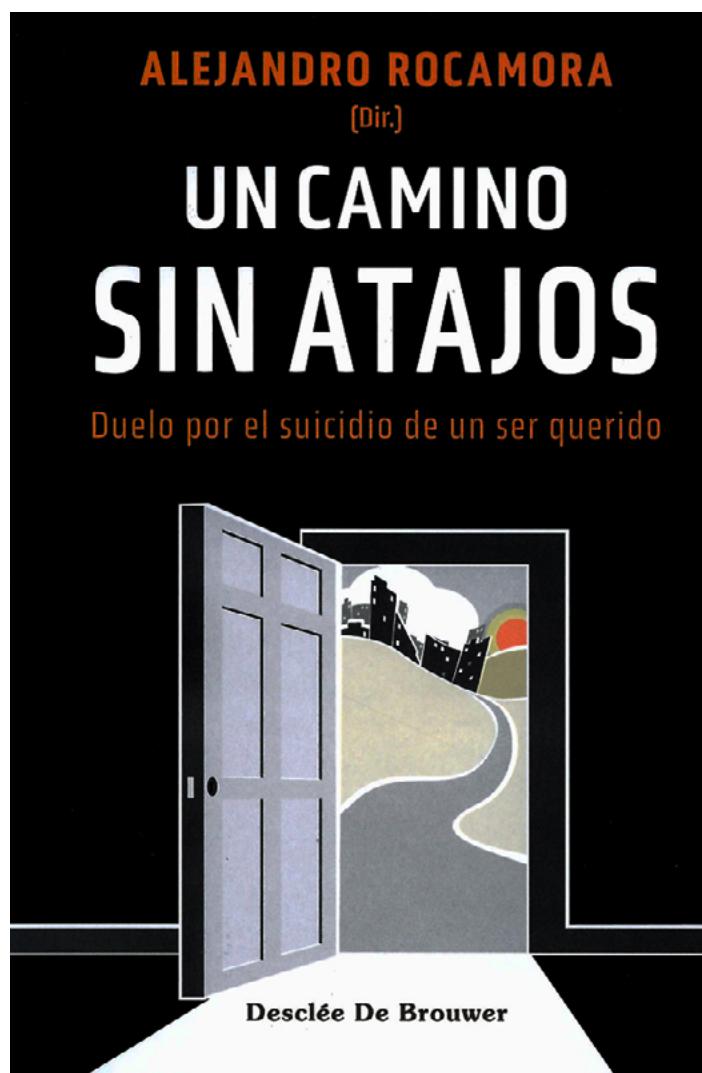


Rocamora, Alejandro (2022). Un camino sin atajos. Duelo por el suicidio de un ser querido. Editorial desclée de brouwer. 2011 páginas

Montserrat Montés Germán
RedAIPIS, España



El autor del libro es psiquiatra, con formación en orientación psicodinámica, humanista y logoterapia. Ha trabajado en un Centro de Salud Mental de la Comunidad de Madrid y como profesor colaborador en la Facultad de Psicología de la Universidad Pontificia Comillas (Madrid). Estuvo en el inicio del Teléfono de la Esperanza y fue vicepresidente de la Asociación de Investigación de Prevención e Intervención del Suicidio (RedAIPIS) de la que sigue siendo un estrecho colaborador. Tiene una extensa obra entre libros y artículos en la que destacamos algunos: «*Crecer en la crisis. Cómo recuperar el equilibrio perdido* (2006)», «*Intervención en crisis en las conductas suicidas* (2012)», «*Estoy deprimido. ¿Cómo salir de aquí? Claves psicológicas de ayuda personal y familiar* (2014)», «*Cuando nada tiene sentido: Reflexiones sobre el suicidio desde la logoterapia* (2017)».

El libro «*Un camino sin atajos. Duelo por el suicidio de un ser querido*» está dividido en cuatro capítulos y como expresa el autor «son cuatro miradas diferentes ante la realidad del suicidio y sus consecuencias en los seres queridos». La primera mirada está enfocada al proceso de duelo del superviviente. La segunda mirada es una reflexión sobre la adversidad y el trauma. La tercera es una mirada hacia la sociedad y la familia en relación con el suicidio. Si estos tres capítulos son más teóricos en

Montserrat Montés Germán es psicóloga. Presidenta de la Asociación de Investigación, Prevención e Intervención del Suicidio (RedAIPIS).
<https://www.redaipis.org/>

Este es un artículo Open Access bajo la licencia CC BY-NC-ND.

el cuarto capítulo el libro da un giro de lo teórico pasa a lo vivencial. En sus más de cien páginas que compone este capítulo, esta cuarta mirada recoge los testimonios de varios supervivientes en duelo por suicidio. Cada uno de estos testimonios están analizados por profesionales de la Asociación RedAIPIS.

La peculiaridad del libro es que su lectura puede ayudar y dar formación tanto a psicólogos como a supervivientes.

El capítulo primero, el autor lo ha denominado ***Los supervivientes: una mirada teórica***. Al comienzo del capítulo podemos encontrar esta explicación «Es una aproximación teórica tanto de la vivencia suicida como del superviviente». Dos caras de una misma moneda encontramos en este capítulo, por un lado, nos acerca al *proceso de la vivencia suicida*, y por otro lado el *proceso de la vivencia del superviviente* ante la pérdida de su ser querido por suicidio. El vínculo, *adversidad y conducta suicida*, es otro de los puntos que el autor ha querido destacar en este primer capítulo.

Una de las preguntas que nos hacemos frecuentemente, tanto los profesionales como los supervivientes, es precisamente la que el autor plantea «¿Qué mecanismos psicológicos se pone en marcha para determinar la autodestrucción?» La eterna pregunta que los familiares y allegados en duelo por suicidio (a partir de ahora supervivientes) se cuestionan una y otra vez sin encontrar ninguna explicación posible que pueda calmar su sufrimiento.

El autor nos explica en este capítulo «el proceso de la conducta suicida comienza con el sentimiento de vacío, soledad o vivencia psicopatológica [...] pasando por la desesperación y desesperanza de la persona que piensa en el suicidio».

Si la persona que se suicida pasa por esos sentimientos, los supervivientes tendrán que manejar otras tantas emociones más, como la vergüenza, la rabia, la culpa, el perdón. El autor de manera clara y concisa nos explica el proceso de cada una de ellas.

En el capítulo segundo, denominado ***El suicidio, una mirada psicológica***, describe con maestría la conducta suicida desde una «mirada psicológica» como subraya Rocamora. En palabras del autor «una conducta que en cada caso hay que descodificar y precisa de un acompañamiento que facilite una salida sana». El capítulo lo ha dividido en dos partes, la primera nos habla de la *adversidad*, la segunda parte, sobre la *conducta suicida*.

En este capítulo el autor para hablar de la adversidad, comienza con el título del libro de Spencer Johnson (1998) ¿Quién se ha comido mi queso? Original manera para explicarnos que el

«queso» representa los distintos objetivos que cada persona quiere conseguir en su vida. El mensaje es que ante las adversidades, cuando no conseguimos nuestros objetivos, hay «otros quesos». Rocamora comenta «lo más significativo no es la pérdida en sí, sino como reaccionamos: pasivamente, quejándose de la mala suerte o actuando».

Todos los puntos que trata este capítulo son puras enseñanzas de cómo manejar la frustración, el dolor que provoca cada adversidad. En el corolario de este capítulo el autor nos dice sabiamente «la vida es un entretejer de lazos que se fortalecen y lazos que se rompen» un frase para reflexionar.

En el capítulo tercero, denominado ***El suicidio: una mirada sociológica y familiar***, el autor hace un análisis del comportamiento de la sociedad ante la conducta suicida. Divide este capítulo en cuatro puntos. El primero comienza sobre el «*Suicidio: tabú y una forma de comunicación*». El segundo punto trata del «*Silencio de la sociedad. Mecanismos defensivos*». El tercer punto describe «¿Cómo romper el silencio de la sociedad ante la conducta suicida? Mecanismos facilitadores». El cuarto y último punto de este capítulo escribe sobre el «*Duelo por suicidio y familia resiliente*».

Las últimas estadísticas de INE, las del 2020, indica 3941 personas que se han suicidado en España, en este contexto grave, el autor se pregunta ¿por qué la sociedad mantiene un silencio total sobre el suicidio? ¿Cómo podemos facilitar a nuestra sociedad la aceptación de estos comportamientos?

A lo largo de este capítulo iremos encontrando las explicaciones del por qué el suicidio se convierte en un tabú. ¿Pero fue siempre así? Rocamora nos regala unas páginas de historia. Otra pregunta que nos formula el autor es la siguiente ¿cómo podemos ayudar a la familia en situaciones tan dramáticas? Las respuestas a estas y otras preguntas nos las va contestando el autor a lo largo de las páginas de este capítulo.

La peculiaridad de este cuarto y último capítulo es que no ha sido escrito por el autor del libro. En palabras del autor considera este capítulo como el “broche de oro” a todo lo anterior descrito». El gran valor de este

capítulo es que parte de testimonios de supervivientes en duelo por suicidio. Es un broche de oro para todas aquellas personas que aun superando su dolor quisieron dar sus testimonios «si nuestros testimonios ayudan a los demás merece la pena el dolor que nos causa escribir cada línea». Cada testimonio ha sido analizado por profesionales de RedAIPIS, pero como comenta el autor del libro «No pretende ser un recetario de pautas sino más bien pistas para que otras personas encuentren su camino saludable y sin “atajos”».

Este capítulo se divide en siete puntos, donde testimonios y análisis de los profesionales componen este capítulo. Los títulos de lo que nos vamos a encontrar en estos apartados son los siguientes: «*El proceso de duelo en situación de emergencia*», comentado por la psicóloga Eva Cid Labrador. «Reacciones más comunes tras la muerte de una persona por suicidio». «*Julia: un adolescente frente a la muerte por suicidio de su padre*». «*El sentimiento de vacío ante el suicidio de un ser querido*». «*Avanzar en el duelo. Cómo irse incorporando a la vida*», testimonios comentados por la psicóloga Montserrat Montés Germán. «*Después del suicidio: desolación y culpa*», comentado por el psicólogo Javier Jiménez Pietropaolo. «*Las relaciones con los familiares tras la muerte de un ser querido. Cómo afectan las opiniones y reacciones de los demás*», analizado por la psicóloga Antonia Jiménez González y por último comentado por la misma autora, «*Los supervivientes: preguntas y dudas*».

El proceso de duelo en situación de emergencia, la profesional analiza y nos explica paso a paso una intervención donde explica, partiendo de una experiencia, de manera clara cómo se enfrenta a cada una de las diferentes similitudes que surgen en una situación de emergencia y cómo actúa.

El segundo punto, está formado por dos apartados, uno dónde describe las **Reacciones más comunes tras la muerte de una persona por suicidio**, desde el testimonio de la esposa del fallecido, el otro apartado, desde el testimonio de la hija, **Julia: un adolescente frente a la muerte por suicidio de su padre**. Es interesante poder leer dos duelos que se desarrollan en un mismo núcleo familiar, pero desde perspectivas diferentes, la de cónyuge y la de hija. El análisis que hace la profesional nos va ir introduciendo en las diferentes emociones que se enfrenta la familia, la rabia, la frustración, el desaliento, entre algunas de ellas. Para terminar en una reflexión de cómo vive un adolescente la muerte de su padre por suicidio.

El tercer punto, parte del testimonio de una madre que ha perdido a su hijo adolescente por suicidio. El título de este punto **El sentimiento de vacío ante el suicidio de un ser querido**. Un testimonio que a lo largo de su lectura nos va conduciendo a cómo poder seguir viviendo con el vacío que deja un ser querido. En el análisis realizado la profesional destaca la existencia de dos clases de vacíos, el vacío emocional y el vacío físico, entre otras reflexiones.

Hay una emoción que acompaña a casi todos los dolientes en su recorrido, la «culpa». Partiendo de un testimonio, el profesional nos hablará de ella, lo que da lugar al cuarto punto con el título de **Después del suicidio: desolación y culpa**.

El quinto punto, trata de una situación que sufre muchas personas que han perdido a un ser querido por suicidio, las relaciones familiares. A través del testimonio que nos escribe una superviviente surge el título de este punto **Las relaciones con los familiares tras la muerte de un ser querido por suicidio. Cómo afectan las opiniones y reacciones de los demás**. El análisis realizado a este testimonio deja constancia de cómo hay situaciones en algunas familias que si al principio todo era acompañamiento y apoyo, con el tiempo decae y necesitan distanciarse de lo ocurrido.

El sexto punto parte del testimonio de una superviviente que el fallecimiento de su hija ha sido hace años, de este testimonio surge el tema **Avanzar en el duelo. Cómo irse incorporando a la vida**. Pensamiento que casi es imposible de creer en las personas que acaban de perder a un ser querido por suicidio.

El séptimo punto, con el título **Los supervivientes: preguntas y dudas**, se contesta a una serie de preguntas que generalmente se plantean muchos supervivientes.

Lo positivo de la lectura del capítulo cuarto es el mensaje de recuperación que dan los supervivientes «A pesar del gran sufrimiento que supone la pérdida de un ser querido por suicidio, siempre es posible la reconstrucción de la vida».

En el apartado de las conclusiones, Alejandro Rocamora, refiriéndose a la conducta suicida, comenta lo siguiente «Que la conducta suicida es compleja y multidimensional es un hecho aceptado por todos los estudiosos del tema. Una primera conclusión, pues, es que no sirven las respuestas simplistas y reduccionistas a este

hecho. También cada miembro familiar va a vivir de forma particular y exclusiva este tipo de duelo».

Las últimas páginas del libro nos encontramos con una selección bibliográfica muy interesante, toda relacionada con el suicidio.

También hay que destacar dos informaciones que creemos útiles, destacados como Anexo 1, formado por una recopilación de bibliografía recomendada sobre el duelo y el duelo por suicidio, y como Anexo 2, una relación de asociaciones de supervivientes en duelo por suicidio por toda España, cedida por RedAIPIS, y que se puede consultar de manera más detallada en el enlace que se indica en el libro.

Para poner punto y final a esta reseña que mejor, como dice el autor, «parafraseando los célebres versos de Machado podríamos concluir: *superviviente, no hay camino, se hace camino al andar*».

El próximo de 13 octubre se realizará la [Presentación del libro. Un camino sin atajos. Duelo por el suicidio de un ser querido](#) en el Colegio Oficial de la Psicología de Madrid