

Ana Isabel Gutiérrez Salegui

- Psicóloga General Sanitaria. Psicóloga Forense.
- Profesora de la Escuela Internacional de Ciencias de la Salud
- Profesora del Instituto de Probática e Investigación Criminal

Nº Col: M-20963



¿Y A TI DONDE TE LLORO?

Duelo complejo en familiares de desaparecidos

Superar una pérdida es difícil, casi cualquier pérdida, pero hay factores que van a dificultar aún más la asunción de la misma. Y muchos de ellos aparecen en la elaboración del duelo de las personas desaparecidas.

La primera es el factor sorpresivo, una enfermedad te prepara para la despedida, en cambio un accidente, un infarto o una desaparición te cogen por sorpresa, dejando a abuela con la comida puesta, a los amigos preparando esa fiesta de cumpleaños, y a la hermana organizando ese viaje juntas. Con frases a medio decir y sentimientos de incredulidad. Nos cuesta creer aquello que nunca hemos pensado previamente.

El segundo factor está preñado de dudas. La familia no sabe si prefiere creer que se ha ido, aún sin comprender por qué, aún sin encontrar motivos para ello, que pensar que alguien se ha llevado a la persona que quieren. Si se ha ido puede volver a aparecer en cualquier momento, extrañándose de la expectativa que ha generado su ausencia. La esperanza y la incertidumbre protagonizan una etapa en la que muchos familiares se quedan anclados. Creer que se fue da menos miedo que pensar que lo llevaron.

En esos casos, la cama sigue hecha y la ropa recién planchada sobre ella, convirtiéndose la habitación en una extensión de la esperanza de los familiares. Cualquier día se abrirá la puerta y la vida continuará donde la dejaron ayer.

A veces hay indicios, más o menos contundentes que señalan que la persona no se ha ido, que alguien ha tenido que llevársela y entonces aparecen el recelo y las sospechas, llegando en ocasiones al paranoidismo, pensando casi cada momento, que aquel vecino que nos pregunta insistentemente, a lo mejor sabe algo que no nos quiere contar. En nuestra mente es más fácil

aceptar una desaparición por una catástrofe natural que cuando interviene la mano humana, esto último nos enfrenta al hecho incuestionable de que la maldad existe. Y se nos rompe algo más dentro, algo fundamental para convivir en sociedad, la confianza en el ser humano.

Y aun así, aunque todo apunte a que alguien le hizo desaparecer necesitamos creer que nuestro ser querido está secuestrado, pero vivo, quizás en manos de una mafia, pero vivo, atrapado en una secta, pero vivo, amnésico, orate o enganchado a las drogas. Pero vivo.

Pero pasan las semanas, los meses y los años y solo quedan dos opciones, aceptar que no va a regresar o perder el contacto con la realidad y seguir creyendo absolutamente a ciegas en lo que casi nadie ya puede creer. No hay duelo si no hay pérdida pero la ausencia y las preguntas sin respuesta martillean constantemente sobre los que se quedan.

“La muerte de un ser querido es una experiencia amarga. El duelo es el conjunto de reacciones de tipo físico, emocional y social que se producen por el fallecimiento de una persona próxima y que pueden oscilar desde un sentimiento transitorio de tristeza hasta una sensación de desgarramiento y de desolación completa, que, en los casos más graves, puede durar años e incluso toda la vida” (Echeburúa, 2004)ⁱ

¿Pero qué ocurre cuando no podemos saber con certeza si esa muerte se produjo? ¿Cuándo queda un resquicio que nos hace que nos neguemos a creerla? En el duelo patológico la persona niega la pérdida pero ¿cómo no negarla en estas circunstancias?

La pérdida de un ser querido puede ser el factor más estresante en la vida de una persona, especialmente si se produce de forma imprevista y se trata de un hijo. El proceso de aceptación de su muerte es el más difícil de todos. La muerte de un hijo es un hecho antinatural, que produce una inversión del ciclo biológico normal. Ni siquiera hay un término para describir al superviviente, como lo hay en el caso de la pérdida de un padre (huérfano) o de un marido (viuda). Alrededor de un 20% de los padres que pierden a un hijo no llegan a superarlo nunca (Pérez Trenado, 1999)ⁱⁱ. (Echeburúa y Herrán 2007)ⁱⁱⁱ.

Criterios diagnósticos del duelo complicado. (Lacasta y Soler 2004)^{iv}

Criterio A: estrés por la separación afectiva que implica la muerte

Presentar, cada día o de forma acusada, 3 de los 4 síntomas siguientes:

1. Pensamientos intrusivos (que entran en la mente sin control) acerca del fallecido.

2. Añoranza del fallecido (recuerdo de su ausencia con enorme y profunda tristeza).
3. Conductas de búsqueda del fallecido, aún sabiendo que está muerto.
4. Sentimientos de soledad como consecuencia del fallecimiento.

Criterio B: estrés por el trauma psíquico que supone la muerte Presentar, cada día o de forma acusada, y como consecuencia del fallecimiento, 4 de los 8 síntomas siguientes:

1. Falta de metas y/o tener la sensación de que todo es inútil respecto al futuro.
2. Sensación subjetiva de frialdad, indiferencia y/o ausencia de respuesta emocional.
3. Dificultad para aceptar la realidad de la muerte.
4. Sentir que la vida está vacía y/o que no tiene sentido.
5. Sentir que se ha muerto una parte de uno mismo.
6. Asumir síntomas y/o conductas perjudiciales del fallecido, o relacionadas con él.
7. Excesiva irritabilidad, amargura y/o enfado en relación con el fallecimiento.
8. Tener alterada la manera de ver o interpretar el mundo.

Criterio C: Cronología La duración de los síntomas mencionados debe ser de al menos 6 meses.

Criterio D: Deterioro El trastorno causa un importante deterioro de la vida social, laboral o de otras actividades significativas de la vida de la persona en duelo.

Cuando pensamos en personas desaparecidas la mayoría de la gente piensa en la víctima, en el desaparecido, no en las otras víctimas de esa ausencia, sus padres, esposas, maridos, hermanos o hijos. Personas encerradas en esa habitación vacía, atrapadas en ese momento del pasado en que le vieron por última vez, atadas a preguntas sin respuesta.

ⁱ Echeburúa, E. (2004). Superar un trauma: el tratamiento de las víctimas de sucesos violentos. Madrid: Pirámide.

ⁱⁱ Pérez Trenado, M. (1999). El proceso de duelo y la familia. En W. Astudillo, C. Arrieta, C. Mendinueta y 1. Vega de Seoane (Eds.). La familia en la terminalidad. Bilbao. Sociedad Vasca de Cuidados Paliativos.

ⁱⁱⁱ Echeburúa, E. y Herrán, A. (2007). ¿Cuándo el duelo es patológico y cómo hay que tratarlo? Análisis y Modificación de Conducta, 33(147), 31-50.

^{iv} . Lacasta Reverte MA, Soler Sáiz MA. El duelo: prevención y tratamiento del duelo patológico. Cuidados después de la muerte. En: Manual SEOM de Cuidados Continuos. Camps Herrero C, Carulla

Torrent J, Casas Fdez. de Tejerina A, González Barón M, Sanz Ortiz J, Valentín V (eds.). Sociedad Española de Oncología Médica (SEOM). 2004.