

IX ANIVERSARIO IN MEMORIAM DE FERNANDO BUESA

VITORIA-GASTEIZ

19 DE FEBRERO DE 2009

Víctimas del terrorismo: la resistencia humana y la superación del trauma

Enrique Echeburúa

Facultad de Psicología
Avda. de Tolosa, 70
20018 San Sebastián
Email: enrique.echeburua@ehu.es

Introducción

Ser víctima de una acción terrorista, como serlo de una agresión sexual, de violencia de pareja o de la muerte de un hijo por una acción violenta, es lo peor que le puede suceder a una persona desde el punto de vista de su salud mental. Todos estos sucesos, aun con sus diferencias, tienen un punto en común: la intencionalidad del daño por parte del agresor. Esto es justamente lo que agrava el daño causado a la víctima.

En el caso del terrorismo hay un agravante adicional. Al tratar los terroristas de justificar su acción, vierten acusaciones y denigran a la víctima, bien por su profesión, bien por su ideología política, bien por sus actividades profesionales. Esto supone un dolor añadido para las víctimas y sus allegados.

Daño psicológico en las víctimas

Una acción terrorista puede compararse a una piedra arrojada en un estanque. La onda expansiva de un suceso traumático actúa en círculos concéntricos. En el primer círculo se encuentran las víctimas directas, en el caso de que hayan sobrevivido, y sus familiares, que tienen que afrontar el dolor de sus seres queridos y readaptarse a la nueva situación. El segundo círculo está constituido por las personas amenazadas, que ven mermada considerablemente su calidad de vida, al estar afectadas por el temor y la indefensión ante acontecimientos futuros. Y el tercer círculo corresponde a los miembros no amenazados de la comunidad, que muestran unas conductas peculiares, pero anómalas, adaptadas a las circunstancias.

a) Víctimas directas

Más allá de las reacciones psicológicas concretas (ansiedad, depresión, trastorno de estrés postraumático), un acto terrorista quiebra el sentimiento de seguridad de la víctima, genera una sensación permanente de indefensión, destruye la confianza básica en el ser humano, altera profundamente la esperanza en el futuro y crea problemas de adaptación a la vida cotidiana. La reexperimentación vivencial del suceso, bien espontáneamente o bien en función de algún estímulo asociado (un ruido, una pintada, otro atentado, un aniversario), puede reavivar la herida psicológica de la víctima. Y a veces puede aparecer la soledad como compañera. Se trata de una etapa de *deconstrucción forzada*: lo que antes le servía a la víctima para vivir ya no le sirve para continuar adelante.

Se produce a veces un cambio de personalidad. La víctima puede comportarse de una forma más retraída, desconfiada, apática, dependiente e irritable, todo lo cual incide especialmente en la convivencia con los familiares y las personas próximas. Estos rasgos se acentúan cuando el superviviente de un atentado, en función de las heridas sufridas, ya no puede volver a ejercer su profesión o sus aficiones habituales.

Las víctimas de secuestros prolongados pueden presentar un perfil distinto. No son tan habituales los síntomas de reexperimentación, pero sí los problemas disociativos, es decir, la dificultad para recordar los detalles de lo ocurrido y vivido, en un intento de saltar por encima de las experiencias vividas. El malestar psicológico se agrava cuando las víctimas no han sido liberadas por la policía, sino que han tenido que pagar un cuantioso rescate por su liberación, lo que ha afectado seriamente a su economía familiar.

Los familiares son las víctimas indirectas del suceso. El efecto *contagio* está relacionado con la convivencia con la víctima. Un contacto cercano y prolongado con una persona que ha sufrido un trauma grave, especialmente cuando ha quedado discapacitada o ha sufrido una transformación profunda de su carácter, puede actuar como un estresor crónico en el familiar, hasta el punto de que puede ser responsable de un deterioro físico y psíquico. Los familiares pueden mostrar problemas psicosomáticos, acudir con más frecuencia al médico de atención primaria e incluso negarse a sí mismas el derecho a disfrutar.

b) Personas amenazadas

Las personas amenazadas por su profesión, por su compromiso político o por su valentía moral pueden constituir otro tipo de víctimas. La condición de amenazado obliga a la víctima a modificar su vida cotidiana en diversas formas: no disfrutar de intimidad (al vivir con escoltas), no poder acudir a *lugares calientes*, aislarse en casa o verse obligado a salir fuera los fines de semana y romper con hábitos de vida regulares, lo que supone un gran coste de energía para el ser humano.

Las repercusiones psicológicas no son tan graves como en las víctimas de terrorismo, pero pueden mermar considerablemente su calidad de vida. En algunos casos el miedo puede llevar a conductas de sobresalto, síntomas ansioso-depresivos, abuso de alcohol o problemas de pareja; en otros, pueden darse cambios sutiles, como desconfianza en los demás, rigidez de pensamiento o aislamiento social. Todo ello puede verse agravado porque en las personas amenazadas no existe el mismo reconocimiento social del problema que en las víctimas de atentado o de secuestro.

c) Personas no amenazadas

Una situación de terrorismo prolongado, como la que vivimos en el País Vasco, afecta a toda la sociedad. El miedo, en una situación política de terrorismo activo, genera el aprendizaje de la siguiente pauta de conducta: cada uno a lo suyo y que cada cual se las arregle como pueda. Hay un tono de cautela en el hablar y hasta en el mirarse los unos a los otros. Las personas comprometidas son en ciertos entornos como apestados. Todo ello está en el germen de una profunda desconfianza de unas personas con otras.

Las personas no amenazadas, con honrosas excepciones, subordinan los aldabonazos de la conciencia a la comodidad de la convivencia. Al no poder vivir en la permanente y corrosiva tensión de los asesinatos, las bombas y las extorsiones a otras personas, se activan mecanismos de defensa contra lo desagradable y angustioso. Así, se niega o minimiza la evidencia, se deforma la realidad (*eso es un problema de otros*) y se aíslan los sentimientos de compasión para que todo ello no interfiera negativamente con el desarrollo de la vida cotidiana y con la propia capacidad de disfrute. Todo ello está en la base de un embotamiento de la sensibilidad, cuando no en una degradación moral, que envilece a la condición humana.

Vulnerabilidad y resistencia

De la misma manera que en los terremotos las viejas casas de adobe o de madera se desmoronan y, sin embargo, en los edificios de cemento sólo se rompen los cristales, no todas las personas reaccionan de la misma manera ante un suceso traumático. El daño psicológico sufrido es mayor cuando la víctima tiene previamente una baja autoestima, un equilibrio emocional precario y una salud delicada, cuenta con pocos recursos psicológicos, dispone de un apoyo familiar y social escaso, tiene hijos pequeños a su cargo, se siente poco apoyada por las instituciones y cuando no se hace justicia con los terroristas.

Sin embargo, hay personas extraordinariamente resistentes ante el estrés que consiguen sacar fuerzas de flaqueza aun en las circunstancias más adversas. Los sucesos traumáticos sirven, a veces, para sacar lo mejor de cada persona. Contar con una estabilidad emocional, una autoestima adecuada y una buena salud, disponer de una inteligencia emocional y de recursos psicológicos para afrontar el estrés, tener unos criterios morales sólidos y sentir un apoyo familiar, social e institucional contribuyen a *digerir* el trauma.

En las personas amenazadas la firmeza de las convicciones políticas, la cohesión social de su grupo y el compromiso cívico y moral de no doblegarse ante los terroristas y sus compañeros de viaje aumenta la fortaleza psicológica de las víctimas.

Superación del trauma

Las víctimas deben dejar de ser víctimas (psicológicamente hablando) lo antes posible, como el tuberculoso o el cardiópata deben dejar de serlo. La situación de víctima es un *estado* transitorio que provoca un *rol* pasajero y se debe mantener el tiempo en que los mecanismos adaptativos del sujeto (o, en su caso, la ayuda profesional) reparan el daño sufrido. La identidad de víctima a perpetuidad (la instalación en el sufrimiento) es contraproducente porque prolonga el duelo de los afligidos y los lastra para comenzar un nuevo capítulo de su vida. Lo fundamental es eliminar el odio del corazón porque, si no, una persona vive tiranizada por el odio. La

mordedura de una víbora no mata; lo que mata es el veneno (odio) que deja dentro.

Por muy terrible que haya sido la experiencia vivida, siempre cabe la posibilidad de cerrar, total o parcialmente, la herida sufrida. No se trata de olvidar lo inolvidable (tarea, por lo demás, imposible), sino de no sentirse atrapado como en una jaula por los recuerdos del pasado. Lo que se pretende es recuperar la capacidad de hacer frente a las necesidades del presente y de mirar al futuro con esperanza. En definitiva, ser capaz de atender a los requerimientos de la vida cotidiana, prestar atención a los estímulos exteriores, disfrutar de lo que se tiene a mano en las circunstancias actuales y hacer planes para el futuro, aunque sólo sea para los días o meses inmediatos, denotan un camino claro de recuperación.

La superación depende de muchas circunstancias (personales y sociales): regularizar el sueño y la alimentación; recuperar las rutinas de la vida cotidiana (el trabajo y las aficiones); compartir con familiares y amigos los sentimientos experimentados, aun los más negativos, porque, como dice un proverbio sueco, *una alegría compartida es una doble alegría y una pena compartida es una media pena*; implicarse en las pequeñas satisfacciones cotidianas, como tener una compañía agradable o ver crecer a los hijos; recuperar la capacidad de sorprenderse y fijarse pequeñas metas; y ayudar a los demás y tener conductas altruistas. Todo ello contribuye a imprimir un significado a la vida de una persona.

Las víctimas de un trauma muestran su recuperación cuando recobran la expresión verbal de los sentimientos (en forma de sonrisas, abrazos, gestos afectuosos) y ponen orden en el caos de las imágenes y recuerdos del suceso traumático y también cuando son capaces de integrar este acontecimiento doloroso en su historia personal, sin la presencia excesiva de emociones negativas, como odio, rabia o impotencia.

De lo que se trata, en definitiva, es de que la víctima comience de nuevo a *vivir* y no meramente se resigne a *sobrevivir*. Es una fase de *reconstrucción* de nuevos objetivos personales. Seguir viviendo es una forma de honrar a los que ya no están (los que han sido víctimas de un atentado terrorista). Hay personas incluso que llegan a experimentar un crecimiento personal, como si el suceso traumático hubiera desarrollado en la persona recursos latentes e insospechados. En el sufrimiento tras un atentado hay personas que han aprendido a crecer a través del dolor, a conocerse mejor a sí mismos, a ser mejores personas, a ser más humanos y a compartir mejor el dolor de sus semejantes.

Por último, la superación del trauma es, por tanto, posible, pero no es sólo un problema psicológico de las víctimas. La sociedad, que no ha sido capaz de proteger a las víctimas, tiene entonces una obligación de asumir una solidaridad activa con sus necesidades y las de sus familiares. No es sólo una cuestión de caridad, sino de compromiso moral. La compasión con la víctima es un gesto condescendiente con el necesitado, pero también la posibilidad de constituirnos nosotros como sujetos morales. Por eso, no se pueden tener las persianas cerradas al sufrimiento de los demás.