

El dolor incomprensido
*El sufrimiento en las víctimas
del terrorismo* **Lucía Sutil**
y Eduardo E. Lázaro



Plataforma Editorial
Barcelona

Título original: *El dolor incomprendido.*
El sufrimiento en las víctimas del terrorismo

Primera edición en esta colección: octubre de 2007

© Lucía Sutil y Eduardo E. Lázaro, 2007
© de la presente edición: Plataforma Editorial, 2007
(Reservados todos los derechos)

Plataforma Editorial
Plaça Francesc Macià 8-9 – 08029 Barcelona
Tel.: (+34) 93 494 7999 – Fax: (+34) 93 419 2314
www.plataformaeditorial.com
info@plataformaeditorial.com

Depósito legal: B. 45.805-2007
ISBN: 978-84-935962-3-1
Printed in Spain - Impreso en España

Diseño de cubierta y composición:
Rubén Verdú y **peeping monster**
www.peepingmonster.com

Composición:
Natàlia Campillo

Impresión:
Romanyà-Valls - Verdaguer, 1 - Capellades. Barcelona
www.romanyavalls.es

Quedan rigurosamente prohibidas, sin la autorización escrita de los titulares del *copyright*, bajo las sanciones establecidas en las leyes, la reproducción total o parcial de esta obra por cualquier medio o procedimiento, comprendidos la reprografía y el tratamiento informático, y la distribución de ejemplares de ella mediante alquiler o préstamo públicos.

■ Índice ■

Introducción	9
1. LAS VÍCTIMAS, O MÁS BIEN, CADA VÍCTIMA	13
1.1. El proceso de aprender a vivir con lo sucedido en los supervivientes	17
1.2. El proceso de aceptar la realidad y la elaboración del duelo en los familiares de los fallecidos.....	22
2. LA VIDA CONTINÚA: EL PRINCIPIO DE LA RECUPERACIÓN	29
2.1. La soledad	35
2.2. Lesiones y secuelas.....	39
2.3. Indemnizaciones y ayudas.....	43
2.4. El tiempo	47
2.5. El reconocimiento social.....	51
2.6. Los problemas psicosociales	55
(La vuelta al trabajo, reestructuración de la familia, etc.)	
3. APRENDIENDO DE NUEVO A VIVIR	65
3.1. Las emociones	66
3.2. La autoestima	74



3.3. La confianza en los demás.....	75
3.4. El proyecto de vida.....	76
4. NUESTRO MENSAJE.....	83
4.1. A las víctimas.....	83
4.2. A los familiares y entorno social.....	85
4.3. A los profesionales.....	90
4.4. A las asociaciones de víctimas del terrorismo.....	91
4.5. A las instituciones.....	93
4.6. A los medios de comunicación.....	96
4.7. A la sociedad.....	97
5. NECESIDAD DE APOYO Y COMPRESIÓN.....	101
6. UN MENSAJE DE ESPERANZA Y REALIDAD.....	113



■ Introducción ■

El dolor de las víctimas del terrorismo es tan variado como personal. Es profundo e intenso, como el disparo que lo produce. Es fulminante y expansivo, como la explosión que lo genera.

Está el dolor de los que sobreviven a los atentados y sus seres queridos, y el de los familiares y allegados de los que mueren en ellos. Además, el sufrimiento tiene continuidad a lo largo del tiempo. En algunos casos se da la imposibilidad de superar el trauma, y en otros muchos la dificultad de elaborar el proceso de duelo por la pérdida. Hay que añadir también los efectos de la amenaza y la extorsión, tan difíciles de sobrellevar dada la inseguridad que generan.

La idea de escribir este libro surgió al comprobar que en los grupos de terapia de víctimas del terrorismo, con los que trabajamos desde hace varios años, suele ser recurrente

el tema de la incomprensión social, familiar, de sus amigos, conocidos y compañeros de trabajo. También solemos hablar de cómo las personas ajenas a la experiencia terrorista no comprenden, porque en muchos casos no conocen, el sufrimiento que acompaña a las víctimas. Por eso se nos ocurrió que una forma de apoyar a estas personas podría ser expresar públicamente cómo se sienten, cómo sobrellevan su dolor, para que la sociedad en general pudiera saber algo más de este tema. Sin pensarlo dos veces, comenzamos a hablar de los testimonios, vivencias y experiencias que podrían ser interesantes y comenzamos a escribir.

El objetivo de este libro es doble. Por un lado, describir el sufrimiento de las víctimas. Por otro, aportar desde nuestra experiencia personal y profesional algunas recomendaciones. Si bien nos relacionamos con la mayor parte de las personas que han sufrido el terrorismo de una manera profesional, el hecho de acompañarlas en algunos aspectos de su vida personal hace que en cierto modo podamos hablar también de nuestra experiencia personal, por la empatía que nos une. Nuestra intención es que sus vidas sean en lo posible más felices. Creemos que necesitan la comprensión y el apoyo de la sociedad en su conjunto y de las personas con las que se relacionan directamente. Las víctimas sufrieron los atentados en su día, y siguen sufriendo hoy sus consecuencias.

Partimos de la base de que una acción terrorista es un ataque a la sociedad. En la práctica, unas personas concretas soportan de forma individual el daño colectivo. Si bien es difícil conocer las intenciones de los terroristas, pensamos que lo que quieren es provocar daño para conseguir unos propósitos. Pero lo que en realidad consiguen es castigar y destruir. Sus pretensiones son irrealizables en una sociedad

que respete las libertades y los derechos humanos. Este absurdo persiste para siempre en la memoria de las víctimas.

En este libro, nos referimos al terrorismo desde una perspectiva general, porque hablamos de víctimas de ataques terroristas de diferentes épocas y lugares. Y, por otro lado, también descendemos a lo particular en cuanto a las vivencias que describimos. Podríamos estar hablando de las víctimas del terrorismo de cualquier parte del mundo, sin que por ello fuese necesario diferenciar la irracionalidad del origen de su sufrimiento. Además, profundizar en las vivencias personales es la clave para poder aliviar las secuelas del dolor. Por esta razón, en el primer capítulo nos planteamos las distintas reacciones a los atentados que hemos observado en las personas con las que trabajamos. Si lo que pretendemos es comprender su situación y problemática personal en el presente, hay que tener en cuenta varios factores, como la diversidad de situaciones personales previas al atentado, las múltiples variedades de los mismos atentados, y los distintos efectos y formas de afrontarlos de las propias víctimas y de la sociedad en general. Detrás de cada noticia, detrás de cada dato, hay personas concretas que sufren. Los distintos aspectos y matices del sufrimiento humano se manifiestan en el momento del atentado y en la vida que continúa. Precisamente, esa vida que continúa es el tema del segundo capítulo. Allí se tratan los aspectos más relevantes que influyen en la recuperación: la soledad, el tiempo, las lesiones, las indemnizaciones, el reconocimiento de la sociedad y los problemas de tipo psicosocial. En el capítulo tercero, analizamos algunas circunstancias que van a condicionar esa nueva vida, posterior al atentado: las emociones, la autoestima, la confianza y el proyecto de vida. El mensaje del capítulo cuarto va dirigido a diversos

colectivos, incluidas las propias víctimas. La intención es mejorar desde lo personal y lo colectivo, desde lo privado y lo público, las vidas de las personas que han sufrido directamente los atentados. También mejorar la vida de la sociedad en relación con el terrorismo, desde la comprensión y el entendimiento. En el capítulo quinto, explicamos cómo el apoyo y la comprensión son necesarios para sobrellevar con ánimo el daño ejercido por el terrorismo. Por último, en el capítulo sexto, intentamos poner un poco de esperanza entre tanto dolor, asumiendo que, aunque la realidad nos lo pone difícil, la vida sigue teniendo sentido.

Creemos que es importante exponer el sufrimiento de las víctimas del terrorismo a través del relato de sus experiencias y de sus testimonios. Tanto por nuestra relación profesional como personal, tenemos conocimiento de lo que piensan y sienten muchas personas en los atentados y en su vida posterior. Algunas cosas se suponen, por evidentes y lógicas. Pero también hay otras que sólo se comprenden si se ha pasado por una experiencia de terrorismo. En uno y otro caso, y con la intención de que se comprenda mejor el dolor de las víctimas, hemos intercalado a lo largo del libro algunos testimonios y experiencias personales de las propias víctimas. Todos estos ejemplos son reales, pero, por respeto a su intimidad, no mencionamos a ninguna persona en concreto, ni especificamos los atentados que sufrieron. Tampoco nombramos a organizaciones, instituciones, partidos o asociaciones relacionadas con el tema, ni a ninguna banda terrorista.



Capítulo 1

Las víctimas, o más bien cada víctima

Un superviviente a un atentado terrorista nos comenta:

«Cuando explotó la primera bomba, quedé aturdido y busqué una salida. En ese momento luché por seguir vivo. Pero cuando se produjo la segunda explosión, me vine abajo y sólo deseaba que el final fuese rápido. Después comprobé que aún vivía... Pensé en mi mujer y mi hija... Fue muy duro. Nunca lo olvidaré. Como tampoco olvidaré a las personas que yacían muertas, a los heridos que necesitaban ayuda y el sonido de los móviles con las llamadas incesantes de sus seres queridos, en medio del silencio de la tragedia.»

Una mujer cuya hija y yerno fueron asesinados se lamenta pensando en sus pobres nietos huérfanos. Se imagina lo difícil que puede ser la vida para ellos sin sus padres. A



su lado, un hombre que perdió a su esposa en el mismo atentado la intenta animar, explicándole cómo lucha día a día para no hundirse y seguir ocupándose de su hija, que le pregunta a menudo por mamá.

Una joven superviviente de un atentado que desfiguró parte de su rostro e instaló el miedo en su recuerdo, comenta a sus compañeros de grupo, también supervivientes en las mismas circunstancias:

«Días después del atentado creía que los terroristas vendrían a mi casa para matarme. Estaba convencida de que al ser ésa su intención al colocar la bomba, no pararían hasta conseguirlo. Mi padre me decía que me tranquilizara, que eso no podía ser, pero yo tenía miedo y me escondía.»

Esta persona, después de ocho años del atentado en el que mataron a su hermano y a la mujer de éste, tiene que enfrentarse al hecho de que el terrorista —quien había solicitado champán para celebrar el doble crimen—, sale de la cárcel después de haber cumplido una pequeña parte de las condenas que acumulaba por múltiples asesinatos.

Un hombre que perdió a su padre como consecuencia de un atentado terrorista nos relata lo que sintió durante el juicio, diecinueve años después:

«Sentí una grandísima pena al comprobar cómo, mientras relataban los hechos, mi madre lloraba desconsoladamente en silencio. La pobre no quería que se le notase. Y todo para no ponernos mal a mi hermano y a mí.»

Una mujer declara en una entrevista que quedó totalmente traumatizada al ver cómo su mejor amigo moría delante de

ella, en un atentado terrorista. No le quedó más remedio que ir al psicólogo durante una temporada, para sobreponerse.

Estos ejemplos ponen de manifiesto que el sufrimiento de las víctimas del terrorismo que sobreviven a los atentados y el de los familiares y seres queridos de los que mueren en ellos es muy diverso, y puede evolucionar de forma distinta con el paso del tiempo. A esto habría que añadir el sufrimiento que generan la amenaza y la extorsión, también tan variado como las formas de ambas modalidades de terrorismo.

Es por esta diversidad por lo que resulta imposible generalizar. Podríamos decir que el sufrimiento de las víctimas del terrorismo tiene un mismo origen, pero se vive de una forma personal y diferenciada. Por esta razón las necesidades personales después del atentado son muy variadas. En vez de hablar de apoyar a las víctimas, se debería hablar de apoyar a cada víctima. No hay que olvidar que muchas personas que han sufrido un atentado no están integradas en asociaciones ni tienen contacto habitual con las instituciones, y a veces quedan aisladas del apoyo oficial que pudieran recibir.

Respecto al apoyo de las personas de su entorno, hay que tener en cuenta que cada víctima lleva su ritmo de recuperación y sus necesidades pueden ser distintas de las que nosotros podamos suponer. La mayoría de las personas que han perdido a un ser querido en un atentado terrorista nos comentan que les molesta oír, incluso en boca de sus propios familiares, que ya ha pasado suficiente tiempo para estar mal. Hay que comprender que el duelo por la muerte en un caso de terrorismo es complicado, y su evolución, normalmente más lenta. Lo mismo sucede con el

miedo en el caso de los supervivientes: las situaciones son tan variadas que para algunos es cuestión de días y para otros es un problema de por vida. Sería bueno que nos acostumbráramos a pensar que detrás de cada noticia de terrorismo hay personas concretas con sus problemas y sus necesidades particulares. Generalizar no sólo es frío, sino además erróneo.

Ahora vamos a analizar las diferentes problemáticas psicológicas de las víctimas del terrorismo.

En primer lugar, distinguimos las consecuencias psicológicas de quienes han vivido personalmente un atentado terrorista o si han perdido en él a un ser querido. Así, podemos hablar de dos formas distintas de vivir estos efectos: la de los supervivientes y la de los familiares de los fallecidos.

Los diferenciamos porque la vida de ambos grupos se ve modificada de una manera distinta (aunque en los dos casos son víctimas directas). Es necesario tener presente esta información, porque la confusión puede aumentar el dolor. A veces, cuando ambos grupos coinciden en actos sociales e intercambian experiencias, llegan, sin conciencia de ello, a hacerse daño mutuamente. Hay que tener en cuenta que los procesos que viven son distintos, a pesar de que tienen mucho en común: el trastorno emocional que sufren.

Cuando la persona sobrevive a un atentado, comienza un proceso vital de recuperación, cuyo objetivo es aprender a vivir con la nueva realidad. Esto va a teñir el resto de su vida. En algunos casos, los supervivientes tienen grandes sentimientos de culpa, ya que piensan que sus cuerpos se salvaron gracias a que las ondas expansivas de las bombas fueron amortiguadas por los cuerpos de los fallecidos, y que por lo tanto no deberían vivir. Pero, por otra parte, en muchas ocasiones, es tal el deterioro personal y vital que

sufren, que envidian a los fallecidos porque ellos ya no sufren. Por su parte, los familiares de los fallecidos envidian a los supervivientes porque piensan que cualquier forma de vida, por muy deteriorada que sea, es mejor que la muerte.

Para evitar añadir más dolor a sus vidas, las víctimas necesitan comprender que las secuelas de cada uno son distintas, pero igual de dolorosas. Comparar niveles de sufrimiento o entrar en una especie de competencia por quién padece el mayor dolor, no es una actitud que favorezca los procesos de recuperación en ningún caso. Porque el dolor es un fenómeno o proceso personal que no es comparable entre las personas. Esto sí que es común a los procesos de recuperación.

Veamos ahora por separado los efectos de un atentado terrorista y los procesos de recuperación en ambos grupos de víctimas.

I.I. EL PROCESO DE APRENDER A VIVIR CON LO SUCEDIDO EN LOS SUPERVIVIENTES

Aquí nos volvemos a encontrar con una parte común a todos los supervivientes y con una gran cantidad de particularidades.

Un factor que parece decisivo en el proceso de recuperación es la biografía de la persona, sus antecedentes y su personalidad; en definitiva, su experiencia. Hay datos biográficos que son relevantes a la hora de la recuperación de la sonrisa y las ganas de vivir. Por ejemplo, no tener antecedentes psiquiátricos o psicológicos, una buena estabilidad emocional y familiar, y una buena capacidad para resolver conflictos y manejar el estrés.

Veamos ejemplos reales que ilustran esta reflexión.

- Una mujer de 36 años, casada, madre de dos hijos de 6 y 8 años. Estatus socioeconómico medio. Con antecedentes de patología psicológica.
- Otra mujer de 39 años, casada, madre de tres hijos de 10, 12 y 18 años. Estatus socioeconómico medio-alto. Sin patología psicológica pasada ni actual.

Ambas son mujeres de mediana edad, emprendedoras, activas, trabajadoras, cariñosas, con un hogar estable, etcétera. Residen en la misma ciudad y vivieron el mismo atentado terrorista. La diferencia es que la primera había sufrido una depresión por la muerte de su madre, dos años antes del atentado y, aunque ya se había recuperado, podemos observar en su narración que este hecho afecta su recuperación. Esto, a pesar de que los efectos físicos del atentado de la primera mujer fueron leves, frente a los de la segunda, quien en la actualidad ha sido operada en más de veinte ocasiones.

La primera mujer nos cuenta así su experiencia:

«Siempre he dicho que el tren es mi vida; paso dos horas al día en él, lo que significa diez horas a la semana. Es un tiempo que aprovecho para mí: pienso, leo, coso, duermo. Llevo años cogiendo el tren de las 6:56 y, salvo algún retraso, nunca había sucedido nada, hasta aquel 11 de marzo de 2004. En mi vida va a haber un antes y después de esta fecha fatídica.

»Son las 6:58 de la mañana, viene mi tren, hoy es de dos plantas, me subo en el vagón de siempre y me siento en el tercer asiento, al lado de la ventana.

»Hoy no me apetece coser, por lo que saco un libro que me ha dejado mi amiga. Comienzo el primer capítulo y, como siempre, me meto en la historia, me engancho desde el principio. No me doy cuenta, pero van pasando las estaciones. No estoy segura de si se han abierto las puertas, lo que sí es cierto es que el tren estaba parado y yo seguía leyendo. De repente, se oye un ruido seco y sordo que no puedo describir... El cristal de la ventana me golpea en la cabeza... No han pasado ni cinco segundos, cuando se oye otro ruido igual que el primero. Me quedo sentada, no sé qué pasa, la gente sale corriendo... No hay luz en el tren, pero hay un olor desconocido para mí, y una especie de neblina, no humo, como partículas que flotan en el aire, apenas se distinguen en el aire, pero yo sí las veo. No estoy segura, pero creo que no miro atrás, al fondo del vagón, el olor me asusta, consigo levantarme y salgo del vagón.

»Ya no existe la puerta del vagón, sólo cuelgan unos metales que hay que esquivar para no lastimarse. El tren iba lleno de viajeros, pero soy de las últimas en salir, quizá porque no soy consciente de que se han producido dos explosiones.

»Cuando salgo al andén, sólo oigo quejidos, llantos lastimeros, no oigo gritar a nadie, pero veo el miedo en sus caras... Intento ayudar a otras personas, pero... A partir de esto no consigo hilar mis pensamientos, mis movimientos, qué se produce antes o después de lo que quiero relatar, empiezo a ver la magnitud de lo sucedido y esto hace que me desorienta... Empiezo a ponerme muy nerviosa, me tiemblan las piernas y las manos, empiezo a sudar como cuando me dan las crisis de ansiedad y el estómago es una soga retorcida, llevo más de un año y medio sin tomar un tranquilizante, pero necesito uno. De repente me acuerdo

de que en el bolso llevo un Trankimazin para casos de emergencia. Pero me doy cuenta de que no tengo mi bolso... ¿Dónde está mi bolso? Sigo pensando que necesito mi medicina, no soy capaz de sujetar el libro que se me ha quedado entre las manos... Veo que no hay nadie que se mueva en el vagón, pero yo tengo que entrar de nuevo a buscar mi medicina... Avanzo hacia mi asiento, quiero encontrar mi bolso, lo necesito por la medicación... revuelvo entre... pero no lo veo, todo es un caos, ya no queda nada de las dos bolsas que llevaba. Vuelvo a salir del vagón, olor, silencio, una mujer se acerca y me pregunta si estoy bien, yo le digo que sí, que no tengo heridas, pero que necesito encontrar mi bolso, que tengo un medicamento que tomar... su comentario no se me va a olvidar en la vida: “No te preocupes, lo vamos a encontrar entre las dos, sé cómo te sientes, yo tengo una hermana esquizofrénica”. Mi cara debía de reflejar todo el miedo y el dolor que sentía en esos momentos. Al oír esto, una chica que estaba al lado me indicó que alguien tenía varios bolsos que había encontrado... Por fin tenía mi bolso, estaba roto, pero no importaba. Lo cogí como una posesa y empecé a buscar mi Trankimazin, me ayudaron a buscarlo porque las manos no me dejaban de temblar y las piernas se me doblaban, pero nada importaba: ¡Por fin lo encontré! Como me temblaba todo el cuerpo, incluida la boca, me costó mucho colocarme la pastilla debajo de la lengua, pero por fin lo conseguí...»

La segunda mujer también iba en ese tren, sentada en otro vagón, o tal vez en el mismo, no lo recuerda. Se encontraba entre aquellas personas que estaban en el suelo y no se podían mover. Lo recuerda así:

«Iba en el tren leyendo, y de repente oí un ruido seco, sordo y... Lo siguiente que recuerdo es estar en un lugar desconocido [una sala UCI de un hospital] y me preguntaba qué hacía allí... y pensaba que mi marido y mis hijos estarían muy preocupados porque no estaban allí... No podía verme el cuerpo porque lo tenía todo vendado, mi cara... No me reconocía, le pedí a la enfermera que me peinara cuando viniera mi familia para que no me vieran así, sino guapa... Pensaba en lo que sufrirían mis hijos y mi marido, no me atrevía a mirarme al espejo, tenía miedo porque no me podía mover de la cama, mi cuerpo no me respondía...»

De lo que ella no era consciente es de que sus familiares estaban allí. Después de pasar tres meses hospitalizada y afrontar un sinnúmero de operaciones para recomponer el rostro, la espalda, los brazos y las piernas, dice:

«Sí, las piernas eran lo que más me gustaba de mí. Lo que más siento es que no las puedo lucir, porque me da vergüenza, ya que las tengo llenas de metralla y cicatrices. Desde entonces sólo uso pantalones.»

Analizando estos dos testimonios, podemos observar cómo la experiencia del mismo atentado terrorista ha afectado a cada mujer de manera diferente.

La segunda mujer, a pesar de haber sufrido lesiones físicas muy graves, se ha recuperado muy bien psicológicamente. Poco a poco ha ido aceptando la nueva realidad de su vida, ha vuelto a sonreír, a ser coqueta —eso sí, con un nuevo estilo— y va integrando su nuevo esquema corporal. Y lo que es más importante aún, está aprendiendo a vivir con alegría, porque ha recuperado la ilusión por la vida.

En la actualidad, no ha podido volver a trabajar –presenta invalidez total–, puesto que su trabajo requiere una gran capacidad cognitiva y mental, de la que aún no dispone. Así que se dedica a disfrutar de la vida con su marido y sus hijos, con muchas ganas de restablecer los buenos vínculos con sus amigos.

La mujer del primer testimonio, en cambio, sin haber sufrido lesiones físicas graves, tres años después del atentado no consigue dormir, tiene pesadillas, tiende a aislarse de las personas, ha aumentado de peso en forma considerable... en definitiva, no ha recuperado la ilusión por vivir. Manifiesta haber perdido la fe en el ser humano y no ha elaborado aún un proyecto de vida nuevo; lo único que le hace «tirar para adelante, muy lentamente» es pensar que sus hijos la necesitan.

I.2. EL PROCESO DE ACEPTAR LA REALIDAD Y LA ELABORACIÓN DEL DUELO EN LOS FAMILIARES DE LOS FALLECIDOS

Todas las personas que pierden a un ser querido de manera inesperada, es decir, cuando muere alguien joven, que no padecía ninguna enfermedad terminal y gozaba de buena salud, por un accidente, en un atentado terrorista, etcétera, tienen una reacción emocional muy brusca, porque no están preparadas para aceptar esa muerte, nunca se espera que estos hechos le sucedan a uno de los nuestros. Así, aunque la muerte de un ser querido nunca es fácil de aceptar, mucho menos lo es cuando se produce por un atentado terrorista.

Los familiares de las víctimas de terrorismo pasan por los distintos momentos emocionales que configuran el

proceso conocido en psicología como duelo, durante el que se elabora la pérdida. Todo duelo es difícil de realizar, pero en el caso del terrorismo se añade la dificultad de que no hay una explicación racional. Ante un accidente, es más o menos entendible que un error humano o técnico provoque muertes, incluso las enfermedades terminales también llegan a aceptarse, ya que en ningún caso hay una intencionalidad de matar a la víctima. El proceso se complica en el terrorismo porque los familiares no se explican por qué ocurre, no entienden la intención del terrorista de matar por matar, lo cual es muy difícil de aceptar o admitir.

En nuestra experiencia, hemos observado que casi todos los duelos provenientes del terrorismo se convierten en «duelos patológicos», es decir, duelos con patología psicológica y difíciles de elaborar porque la persona no comprende el porqué de «la matanza y la sangre».

El proceso psicológico de elaboración de un duelo implica varios pasos, que no tienen por qué seguir siempre el mismo orden, ni tampoco sucederse linealmente, ya que se puede retroceder a una fase que se había superado.

El primer paso del proceso normal de duelo es conocido como *negación*. Se caracteriza por un estado confusional de la persona: ésta no cree lo que ha sucedido, lo niega. A la vez, no siente dolor en su cuerpo, sufre una especie de anestesia del dolor ante el impacto emocional, como si todo fuera una pesadilla. En el caso del terrorismo, se añade en esta fase el sufrimiento por la incertidumbre de si la persona querida está desaparecida, o no puede ser localizada entre los hospitales que se recorren compulsivamente con la esperanza de encontrarla, o si podría ser que no haya estado en el lugar del atentado, o... Cualquier cosa

sirve para alimentar la esperanza de que este ser querido esté con vida. Todo se espera menos tener que reconocer su cadáver.

La segunda fase es conocida como *regresión*. En este momento es cuando aparece el vacío de la persona ausente y los familiares entran en un mar de emociones dolorosas, que se manifiestan en gritos de dolor, llanto y en diferentes formas de expresar el dolor. En esta fase no es posible razonar con la persona, porque no es capaz de escuchar. Lo único que se puede hacer para calmarla es sencillamente permanecer a su lado y compartir su silencio, porque no tiene palabras concretas para expresar lo que le pasa, permanece en un estado de explosión emocional.

Cuando la persona comienza a tener conciencia de lo ocurrido, se inicia la fase conocida como *furia*. La persona ya ha llorado, gritado y pataleado... Sólo le queda enfadarse con los culpables, con Dios, con la sociedad y, en algunos casos, con el mismo fallecido, porque la ha abandonado, por la soledad en la que la ha dejado.

A veces puede parecer que la persona se queda mucho tiempo anclada en esta fase, pero no hay que preocuparse porque no es eterna, y también pasa. De otra manera, la persona se moriría agotada y destrozada por la furia interna.

Esta etapa de furia es muy importante, la llamamos etapa *bisagra*, ya que permite anclarse a la realidad, recuperarse de la situación catastrófica de la etapa anterior y prepararse lentamente para lo que viene: el dolor de la tristeza.

La cuarta fase es la de *culpa*: tarde o temprano, la persona comienza a sentir que podría haber hecho algo para evitar esa muerte. Nos viene a la memoria el caso de una madre que perdió a su hijo en un atentado mientras éste iba al

trabajo. Todas las mañanas ella le servía el desayuno a su hijo, por lo que él se demoraba al salir. El día del atentado ella tenía cita con el médico por la mañana y no le pudo servir el desayuno; él salió unos minutos antes de lo acostumbrado, sin desayunar, y tomó el vehículo que tenía la bomba. De ahí su sentimiento de culpa: «Si yo no hubiera ido al médico, le habría hecho el desayuno a mi hijo, y éste no habría pasado por ahí a esa hora sino más tarde, y hoy estaría vivo».

Pero esta etapa también se termina, para dar lugar a la penúltima, en la que inevitablemente llega la *tristeza* profunda. Aunque las etapas anteriores pueden hacer que la tristeza se atenúe o no aparezca, la persona conecta con el sentimiento del propio vacío interno, tiene la certeza de que el ser querido ya no regresará, porque se ha ido para siempre. Esta fase se caracteriza por la desolación, y por eso el trabajo de superación consiste en tomar conciencia de que esto –también– pasa, aprender a convivir con el resto del mundo sin la persona amada, aceptar la pérdida y emprender un nuevo camino sin esa persona. Éste es el fin del duelo.

Así pues, aceptar la realidad de una pérdida repentina no es fácil y lleva tiempo. Al igual que en el caso de los supervivientes, la biografía de la familia o el proceso familiar y personal en el que se encontraban antes de suceder lo terrible influye en cómo se elabora el duelo. Veámoslo a través de los casos de dos mujeres que perdieron a su marido. Ambas son mujeres maduras, pero con circunstancias familiares, relaciones de pareja y estilos de vida diferentes.

- La primera, de 50 años, con dos hijos, una niña y un niño.
- La segunda, de 46 años, sin hijos.

En el primer caso, la mujer llevaba una vida familiar estable y aspiraba a envejecer junto a su marido. Con una situación acomodada económicamente, ella no trabajaba y su pareja se planteaba acogerse el año siguiente a un plan de jubilación anticipada. Sus dos hijos eran personas adultas e independientes. Tenían una casa en el pueblo y su sueño era establecerse allí una vez él se jubilase y vivir tranquilamente.

Por su parte, la segunda mujer, estando muy enamorada de su marido, dedicaba todo su tiempo al trabajo, porque para ella el éxito profesional era muy importante. Se había fijado como meta llegar a la dirección general de su departamento, después de lo cual se dedicaría a tener un hijo, formar una familia. Su esposo también deseaba tener un hijo y gozaba de una situación económica favorable. El tiempo de la pareja y su deseo de ser padres quedaban supeditados a la carrera profesional de ella. Desgraciadamente, él fue asesinado en un atentado cuando iba a su trabajo. Ella no deja de preguntarse «¿por qué?». A veces, no podemos comprender al otro cuando hace lo mismo que nosotros, porque para su marido el trabajo también era muy importante.

«... Me dicen que ante el estallido, por motivos profesionales, pues trabajaba en las fuerzas de seguridad del Estado, no salió huyendo sino que perdió su vida ayudando a otros a salvar vidas; fue entonces cuando la segunda bomba le arrebató la suya.»

Ahora, ella no se perdona las decisiones que había tomado, y añora «el tiempo que no le dedicó, el hijo que ya no tendrán».

Al hilo de estas experiencias es importante reflexionar acerca de lo que hacemos con nuestras vidas y cómo distribuimos nuestro tiempo, porque, si algo nos enseñan nuestros seres queridos cuando se marchan sin tener la oportunidad de despedirse de nosotros, es que somos mortales y que la vida tiene fecha de caducidad, tenemos un tiempo limitado para cumplir nuestros proyectos. Es una hermosa lección la que aprendemos con un proceso de duelo.

Como hemos podido observar, el proceso de aceptación de la realidad y de reaprender a vivir con lo sucedido, tanto en las víctimas directas del terrorismo como en sus allegados, es muy difícil de superar en soledad. No es fácil manejar tanta angustia, dolor, resentimiento e incompreensión. Por este motivo las víctimas recurren a la ayuda psicológica, para encontrar las herramientas que les permitan vivir con dignidad y no entrar en un proceso de victimismo para siempre, ni hacer del terrorismo su única profesión. Además de víctimas del terrorismo, se trata de personas con un trabajo, una familia, amigos, tiempo libre, capacidad de ser felices, etcétera. El atentado terrorista es una experiencia que tiñe sus vidas para siempre, pero no les impide vivir y ser felices.

Sería bueno que nos acostumbráramos a pensar que detrás de cada noticia de terrorismo hay personas concretas con sus problemas y sus necesidades particulares. Generalizar no sólo es frío, sino además erróneo.

Todo duelo es difícil de realizar, pero en el caso del terrorismo se añade la dificultad de que no hay una explicación racional. Ante un accidente, es más o menos entendible que un error humano o técnico provoque muertes, incluso las enfermedades terminales también llegan a aceptarse, ya que en ningún caso hay una intencionalidad de matar a la víctima.