

fundación

ASMOZ

formación on-line

Asistencia a las Víctimas de Experiencias Traumáticas

4.4. Asistencia psicológica a Víctimas del Terrorismo adultas: cuestiones especiales

Profesor: © Enrique Echeburúa Odriozola



Universidad
del País Vasco

Euskal Herriko
Unibertsitatea

ÍNDICE

Introducción.....	3
1. Daño psicológico del terrorismo en las víctimas directas, en las personas amenazadas y en la población general.....	4
a) Víctimas directas.....	4
b) Personas amenazadas.....	5
c) Personas no amenazadas.....	6
2. El papel del perdón en el bienestar emocional de las víctimas.....	6
3. ¿Cómo debe ser el tratamiento psicológico con las víctimas?.....	8
4. Conclusiones.....	9
Lecturas recomendadas.....	11

INTRODUCCIÓN

Víctima es todo ser humano que sufre un malestar emocional a causa del daño intencionado provocado por otro ser humano. Junto al elemento *objetivo* (el atentado terrorista), hay un componente *subjetivo*: las reacciones emocionales negativas (miedo intenso, depresión, rabia, sensación de inseguridad, problemas en las relaciones interpersonales, embotamiento afectivo, etcétera), que son muy variables de unas víctimas a otras.

Los sucesos traumáticos desbordan, con frecuencia, la capacidad de respuesta de una persona, que puede sentirse sobrepasada para hacer frente a las situaciones que se ve obligada a afrontar. En estos casos la persona es incapaz de adaptarse a la nueva situación y puede sentirse indefensa y perder la esperanza en el futuro, lo que le impide gobernar con éxito su propia vida.

En cuanto a la tipología específica, hay tres tipos de víctimas del terrorismo:

- a) Víctimas escogidas por sus verdugos por su responsabilidad profesional (policías, militares, jueces, etc.).
- b) Víctimas escogidas por sus verdugos por su responsabilidad moral y política.
- c) Víctimas escogidas por sus verdugos arbitrariamente para demostrar que nadie está a salvo del terror.

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.

1. DAÑO PSICOLÓGICO DEL TERRORISMO EN LAS VÍCTIMAS DIRECTAS, EN LAS PERSONAS AMENAZADAS Y EN LA POBLACIÓN GENERAL

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.

2. EL PAPEL DEL PERDÓN EN EL BIENESTAR EMOCIONAL DE LAS VÍCTIMAS

El perdón, que se plantea especialmente en el caso de las víctimas de delitos violentos (agresiones sexuales, terrorismo, etcétera), es un tema muy complejo de asumir. Hay víctimas que están dispuestas a perdonar al agresor en determinadas circunstancias, pero otras, en cambio, no lo están.

El perdón no puede ni debe ser obligatorio solicitarlo al verdugo ni concederlo a la víctima. El perdón afecta a la esfera personal. El perdón es individual y se trata de un don gratuito del ofendido al ofensor cuando éste lo solicita. Por tanto, como señala Ricoeur, nunca se debe; sólo se puede demandar, pudiendo ser rechazado con toda legitimidad. Por ello, ningún perdón verdadero puede ser el resultado de una decisión colectiva (Gobierno, Parlamento, etcétera). Al Gobierno sólo le corresponde la justicia; no el perdón, que sólo corresponde a las víctimas.

Perdonar supone aceptar una disculpa por una ofensa recibida, renunciar a cualquier tipo de venganza y no guardar ningún resentimiento o rencor al agresor. En este sentido la conducta del ofensor desempeña un papel muy importante en la actitud mostrada por la víctima. En concreto, es fundamental por parte del agresor expresar arrepentimiento y solicitar el perdón a la víctima, que ha de implicar necesariamente un dolor sincero por lo realizado. En cualquier caso, el perdón auténtico requiere reconocimiento del daño causado, arrepentimiento, muestras de compasión con la víctima y solicitud de indulgencia, así como algún tipo de reparación. Sólo así se redime el agresor y se puede conseguir la clemencia de las víctimas. Pretender lo contrario es hacer escarnio del dolor de las víctimas.

Florentina, de 87 años, natural de un pueblo de Zamora, no olvida los fusilamientos de su padre y de sus dos hermanos en la Guerra Civil, que eran maestros y fueron denunciados por el alcalde del pueblo, ya fallecido. Ella misma y su madre sufrieron la persecución del régimen. Cuando se le pregunta si perdona, responde: "¿Y a quién perdono?". Tiene, sin embargo, una actitud generosa cuando se le pregunta por el nombre del delator: "No, no lo diré, porque tiene hijos, y los hijos no son culpables de las canalladas de los padres" (El País, 27 de enero de 2003).

En general, la disposición a perdonar por parte de la víctima, e incluso la forma concreta de hacerlo, dependen de la percepción de la ofensa, de las diferencias individuales, de la historia anterior, del sistema de valores y de la concepción de la vida, así como de la actitud del ofensor. Perdonar puede ser la única posibilidad que posee el ser humano para modificar el pasado, para cambiar un hecho ya inmodificable. El perdón permite romper con la irreversibilidad de lo ya sucedido. Dado que no podemos cambiar lo que nos ocurre en la vida, sí podemos modificar nuestra mirada y nuestra actitud hacia esos mismos sucesos para reinterpretar su significado de una forma más positiva.

El perdón, que no implica el olvido de lo ocurrido, puede tener unos efectos psicológicos positivos en la víctima: no vivir atormentada, sacudirse el yugo del pasado, mejorar incluso la salud, reconciliarse consigo misma y recuperar la paz interior. Por el contrario, el odio enquistado al agresor (el rencor), al margen de su aspecto destructor, absorbe la atención, encadena al pasado, impide cicatrizar la herida y, en último término, empaña la alegría de vivir.

A un nivel filogenético, la tendencia humana a perdonar es una cualidad genética favorecida por la fuerza evolutiva de la selección natural porque permite a los miembros de nuestra especie hacer las paces con el ayer, reponerse y perpetuarse.

Hay veces en que la víctima tiene que perdonarse a sí misma por lo que hizo o por lo que dejó de hacer. En todo caso, no se trata de olvidar lo ocurrido, sino de aceptar lo que ocurrió y de proyectar la mirada hacia el futuro, en lugar de hacerlo hacia el pasado. En este sentido la implicación del agresor en las conductas de reparación contribuye a facilitar el proceso del perdón y a superar el malestar emocional.

3. ¿CÓMO DEBE SER EL TRATAMIENTO PSICOLÓGICO CON LAS VÍCTIMAS?

Los tratamientos psicológicos en el ámbito de las víctimas del terrorismo deben responder a una serie de características:

a) Ser inmediatos

El tratamiento debe comenzar de forma lo más inmediata posible en los casos necesitados de terapia. Un tratamiento temprano impide la cronificación de los síntomas y permite a la víctima el restablecimiento de la vida cotidiana.

b) Tener una continuidad en el tiempo y estar ligado a una misma persona

Un tratamiento estructurado tiene que ser llevado a cabo por el mismo terapeuta y estar sujeto a una periodicidad determinada, por ejemplo con un régimen de visitas semanal. Asimismo el paciente necesita establecer una empatía emocional con el terapeuta, lo que requiere una continuidad en la relación.

Si hay un tratamiento combinado (psicológico y farmacológico), debe haber una coordinación entre los profesionales.

c) *Contar con una limitación temporal*

Los tratamientos deben tener un punto de comienzo y un punto final, con arreglo a unos objetivos terapéuticos y tras la aplicación de unas técnicas terapéuticas derivadas de la psicología clínica basada en la evidencia.

Al margen de contar con la necesaria flexibilidad y de prestar atención a la variabilidad entre las personas, un tratamiento puede durar entre 3 y 6 meses, e incluso prolongarse a 1 año. Mantenerlo durante un tiempo superior puede resultar, excepto en casos especiales, contraproducente para el paciente porque se tiende a perpetuarle como víctima y a crearle una dependencia emocional con el terapeuta (efectos iatrogénicos), lo que está en contradicción con los objetivos terapéuticos.

4. CONCLUSIONES

Objetivamente una víctima va a serlo para siempre. Pero por lo que se refiere al componente subjetivo, que es el que resulta más significativo psicológicamente, las víctimas deben dejar de ser víctimas lo antes posible, como el depresivo o el cardiópata deben dejar de serlo. La identidad de víctima a perpetuidad es contraproducente porque prolonga el duelo de los afligidos y los lastra para comenzar un nuevo capítulo de su vida. De lo que se trata, en definitiva, es de que la víctima comience de nuevo a *vivir* y no meramente se resigne a *sobrevivir*.

Un reto de futuro es detectar a las personas realmente necesitadas de tratamiento, establecer programas eficaces protocolizados de intervención para víctimas de terrorismo e integrar los recursos terapéuticos existentes (Centros de Salud Mental, Asociaciones de Víctimas, asistencia privada, etcétera).

Un tratamiento psicológico requiere el establecimiento de una relación de empatía, de confianza básica, entre el paciente y el terapeuta. Por ello, hay que ser especialmente respetuoso con el sistema de creencias de la víctima, lo que supone una actitud de neutralidad por parte del terapeuta y una renuncia a utilizar a la víctima para otro tipo de objetivos.

Hay que distinguir entre las *víctimas* (que son seres humanos sufrientes por haber sufrido un atentado o por tener una vinculación emocional estrecha con la persona afectada) y los *beneficiarios de ayudas* (que es un concepto más restrictivo,

regulado legalmente y limitado a ciertos tipos de víctimas vinculadas directamente con el fallecido). El tratamiento psicológico debe ser, a veces, más extensivo, por afectar a más personas, que el ámbito estricto de los beneficiarios de ayudas económicas.

Por último, hay que evitar la victimización secundaria de las víctimas. Ello supone, entre otras cosas, no utilizar a las víctimas políticamente, pero, sin embargo, contar con ellas en un proceso de pacificación. Las víctimas pueden estar equivocadas en sus apreciaciones políticas, como cualquier otro ciudadano. En realidad, el dolor e indignación generan una reacción emocional que puede llevar a la deformación de la realidad. Sin embargo, las víctimas tienen un papel fundamental en un proceso de paz para evitar una victimización secundaria.

Más allá de las medidas políticas, que competen a los políticos, las víctimas tienen que pedir justicia, que no se relegue al olvido lo ocurrido, y ser garantes de un proceso de paz. En este sentido, las víctimas son las portadoras de la memoria del terrorismo, y no habrá paz que pueda construirse sin ellas o a pesar de ellas. Las víctimas tienen una obligación moral de dar testimonio de memoria de lo que ocurrió para que no vuelva a suceder y de contribuir a saldar el pasado de una forma digna. No hay mañana sin ayer. Por eso, hay que avanzar en curar las heridas del pasado a través de más justicia, más verdad y más reparación.

LECTURAS RECOMENDADAS

- Baca, E. (2006). Terrorismo. En E. Baca, E. Echeburúa y J.M. Tamarit (Eds.). *Manual de victimología*. Valencia. Tirant lo Blanch.
- Baca, E. y Cabanas, M.L. (Eds.) (2003). *Las víctimas de la violencia. Estudios psicopatológicos*. Madrid. Triacastela.
- Echeburúa, E. (2004). *Superar un trauma*. Madrid. Pirámide.
- Echeburúa, E. (2007). Víctimas del terrorismo: del trauma a la superación. En C. Cuesta y R. Alonso (Eds.). *Las víctimas del terrorismo en el discurso político (pp. 197-212)*. Madrid. Dílex.
- Rojas Marcos, L. (2002). *Más allá del 11 de septiembre. La superación del trauma*. Madrid. Espasa Calpe.
- Trujillo, M. (2002). *Psicología para después de una crisis*. Madrid. Aguilar.