

PSYCHOLOGIES España		Tirada: 300.000	Sección: -	
		Difusión: 300.000	Espacio (Cm_2): 395	
Nacional	Femenina	Audiencia: 1.050.000	Ocupación (%): 64%	
Mensual		01/10/2008	Valor (€): 5.800,39	
			Valor Pág. (€): 9.000,00	
			Página: 52	Imagen: Si

Psicólogos ante el duelo

Los dos psicólogos explican su trabajo con los supervivientes y familiares de las víctimas del accidente aéreo de Madrid-Barajas.
Un trabajo a largo plazo para restañar las heridas de esta catástrofe.



Pilar Varela
psicóloga

La muerte inesperada de un ser muy querido provoca el mayor dolor humano. Parece que no es imaginable otro igual; sin embargo, el sufrimiento aún puede incrementarse según sean las condiciones del fallecimiento. No es lo mismo que esa persona haya fallecido en un accidente, que en un atentado, un secuestro o bajo los efectos de una tortura. Tampoco es igual si pensamos que hubiéramos podido evitar su muerte. Estamos preparados para la muerte que consideramos "ley de vida", pero cuando esa ley se torna aleatoria y cruel, el desbaratamiento sentimental

lloramos ante las catástrofes, tampoco las entendemos). En las primeras sesiones el paciente será un torrente de mensajes confusos, emociones enredadas, contradictorias, llanto, miedo, ira y a veces culpa. Es inevitable, las emociones deberán liberarse y no se trata de eliminar la pena. Poco a poco se irán ordenando sus sentimientos e irá notando la ayuda firme y serena del psicólogo. El duelo, que es como se llama al proceso que va desde el horror hasta la aceptación, requiere su tiempo. No todo el mundo responde igual, pero una terapia de unos seis meses será suficiente para conseguir estos tres objetivos: que el paciente recupere sus capacidades para afrontar su día a día, que vuelva a encontrar un sentido a su vida y eliminar su sentimiento de culpabilidad, si existiera. Las personas estamos hechas para salir a flote, y algunas, especialmente fuertes, pueden afrontar el dolor por sí mismas con el apoyo de su entorno. Conviene saber, no obstante, que frases como "hay que sobreponerse" o "ánimo, tú puedes", dichas con afecto por amigos o familiares, no valen para nada e incluso pueden ser contraproducentes. La víctima necesita comprensión y cariño, desde luego, pero, sobre todo, necesita directrices clave y ejercicios que le conduzcan a la adaptación. Los psicólogos aportamos técnicas modernas para problemas tan viejos como el sufrimiento, pero nunca olvidamos que el dolor es parte de la vida y que vivir, a veces, resulta insoportable.

LA VÍCTIMA NECESITA COMPRENSIÓN Y CARIÑO, PERO, SOBRE TODO, DIRECTRICES QUE LE CONDUZCAN A LA ADAPTACIÓN

es tan feroz que todo, absolutamente todo, se trastoca. Los psicólogos entonces podemos ayudar. Los especialistas en intervención en catástrofes lo hacen en los primeros momentos y su participación es clave; pero después muchos afectados seguirán necesitando de su ayuda porque continuarán desarraigados de su propia existencia, sin aceptar lo irreversible, y muchos sin deseo de vivir. El primer encuentro en la consulta es definitivo. El psicólogo recibirá de pie a su paciente y le hará saber, con palabras y gestos, que entiende su dolor y que lo siente profundamente. (Es verdad, lo sentimos, los psicólogos también



Familiares de víctimas del accidente aéreo de Madrid-Barajas, atendidos por personal de Cruz Roja.

El psicólogo es el profesional que mejor comprende el pensamiento, las emociones y el comportamiento del ser humano. Cuando se produce una catástrofe, estos tres sistemas de respuestas se ven alterados de manera muy importante en las víctimas, en las familias que han perdido a seres queridos y en los profesionales intervinientes en todo el proceso de la crisis. Por este motivo, los psicólogos aportan estrategias técnicas y humanas para facilitar la primera ayuda psicológica a las víctimas inmediatamente después de producirse la tragedia.

Hoy día contamos con un número elevado de psicólogos que cuentan con experiencia y formación específica en intervención en desastres. Para intervenir en estas situaciones difíciles han adquirido habilidades psicológicas (autocontrol emocional para evitar una excesiva implicación. Autocontrol de la ansiedad. Reconocer sus propios límites, hasta dónde puede llegar. Capacidad para tomar decisiones y resolver problemas...), habilidades de comunicación (escucha activa, empatía, reforzar...), habilidades sociales (relacionarse eficaz y afectivamente con los familiares...) habilidades técnicas (intervención psicológica...), entre las habilidades más importantes. Con estos recursos se puede dar una primera ayuda psicológica en situaciones críticas, pero en ocasiones el psicólogo, al

igual que otros profesionales intervinientes, sufren un desgaste emocional importante por las dimensiones de la tragedia y la asistencia a cientos de personas que están viviendo una situación terrible. En estos casos se crea un dispositivo de psicólogos que van a trabajar con estos profesionales para facilitarles que gestionen sus emociones y mitigar las consecuencias del suceso.

Cada persona se enfrenta de manera diferente ante el fallecimiento de un ser querido y ante las circunstancias difíciles tras una catástrofe. La forma de afrontar el suceso traumático va a de-



Vicente Prieto
psicólogo
clínico

LA FORMA DE AFRONTAR EL SUCESO TRAUMÁTICO DEPENDE DE LOS RECURSOS PERSONALES DE CADA UNO

pende de los recursos personales y sociales con los que cuenta la persona afectada. Cómo gestiona sus emociones y controla sus pensamientos, su estilo para tomar decisiones y resolver problemas, sus habilidades para relacionarse, tener familiares y amigos que le apoyan son recursos que le van a permitir a la persona asumir la situación y adaptarse a la nueva circunstancia que tiene que vivir a partir de la tragedia y conseguir hacer una vida normal lo antes posible.