ASOCIACIÓN SOSDESAPARECIDOS
www.sosdesaparecidos.es
@sosdesaparecido
649 952 957
645 075 293

Desde el año 2010 difundiendo los casos de personas desaparecidas.
"Los desaparecidos son de todos"

Guía Psicológica "DESAPARECIDOS"

¿Qué es un desaparecido?

Ps. Patricia Raquel Cabrera Sena
Área Psicología Sosdesaparecidos
(Noviembre 2018)

Asociación SOSDESAPARECIDOS
N.I.F. G-73703910
http://sosdesaparecidos.es/
Avda. Juan Carlos I, 8, 3º I - 30400 Caravaca De La Cruz (Murcia) – Tel: 645075293 – Mail: sosdesaparecidos@gmail.com -sosdesaparecidos@sosdesaparecidos.es
Pintor Ribera, 24 – 04140 Carboneras (Almería) – Tel 649952957 – Mail: joaquinamills@hotmail.es
Delegaciones Nacionales: *SOS-Andalucía, SOS-Aragón, SOS-Asturias, SOS-Baleares, SOS-Canarias, SOS-Cantabria, SOS-Castilla León, SOS-Castilla La Mancha, SOS-Cataluña, SOS-Comunidad Valenciana, SOS-Euskadi, SOS-Extremadura, SOS-Galicia, SOS-Madrid, SOS-Murcia. SOS La Rioja*
Delegaciones Internacionales: *SOS-Bélgica, SOS-Francia, SOS-Suiza.*

ÍNDICE

Prólogo: La desaparición es una urgencia emocional. Pág. 1

Estoy desaparecido/a. Pág. 1/5

I.- EN LAS DESAPARICIONES NOS ENFRENTAMOS ANTE UNA CRISIS DE IMPACTO PSICOLÓGICO SUSTANCIAL, UN DESAJUSTE REPENTINO E IMPREVISTO DEL PSIQUISMO. Pág. 6/7

Cualquier situación de CRISIS genera un estado de EMERGENCIA.

II.- ¿POR QUÉ LA PSICOLOGÍA ES UNA HERRAMIENTA BÁSICA PARA ASIMILAR APROPIADAMENTE LAS DESAPARICIONES? Pág. 7/8

Reacción del contexto Social

III.- EL RECORRIDO EMOCIONAL DE ACEPTACIÓN Y SUPERACIÓN PARA SALIR DEL ESTADO CRITICO: Pág. 8/11

a) Una vida a la que nadie te prepara:
b) Fines inmediatos del apoyo psicológico apropiado
c) La persona debe entender que se le acompañará en el proceso de asimilar la nueva realidad.
d) Objetivo primordial

IV.- REACCIÓN EMOCIONAL TARDÍA. Pág. 12

V.- TODA DESAPARICIÓN IMPLICA UN ESTADO DE CRISIS PERSONAL Y FAMILIAR Pág. 13/14

VI.- CONSECUENCIAS PSICOLÓGICAS DE LAS DESAPARCIONES Y LAS EXPECTATIVAS DE LOS FAMILIARES. Pág. 14/18

a) ¿Qué debe hacer un profesional para contener apropiadamente al familiar de un desaparecido?
b) ¿Cómo aprender a convivir a diario con emociones tan fuertes que le condicionarán el resto de su vida hasta que por fin encuentre respuestas a sus preguntas?

LA DESAPARICIÓN ES UNA URGENCIA EMOCIONAL.

Las desapariciones son un fenómeno social y emocional. No solo números que registrar. El entorno afectivo que rodea a una desaparición requiere de manera inmediata contención emocional a todas las personas involucradas con el desaparecido.
La familia más inmediata y amistades más íntimas relacionadas al desaparecido entrarán en un proceso que transita por distintas etapas desde el shock emocional (o primer impacto) generado por la desaparición de su ser querido... hasta el duelo y aceptación de la nueva situación.

ESTOY DESAPARECIDO/A

Pocos son los que conocen mi mundo…

Pero quieren que te lo presente, que lo conozcas, que lo vivas al menos por un breve momento en tus entrañas... que lo visualices... que uses tu imaginación y tu desesperación para comprenderlo... y que finalmente jamás vuelvas a jugar a los distraídos cuando alguien te hable de lo que viven las familias de un desaparecido. Intenta ahora mismo ir hacia una relación importante de tu vida, con la que hayas compartido años de vivencias intensas, con la que tengas recuerdos buenos y malos, una persona de tu vida a la que hayas tocado, acariciado, con la que se hayan mirado por largos y profundos ratos... puede ser tu pareja... tu hijo... tu padre... tu amigo... alguien muy especial que dejó huellas en tu recorrido personal, con la que tienen secretos y reminiscencias de cosas que solo vivieron juntos... que nadie más puede contar porque es algo demasiado íntimo entre tú y esa persona... ve a ese hijo... ve a ese padre... ve a ese amigo... o a esa pareja... y míralo... míralo aunque él no te vea... deja que siga atendiendo lo que está haciendo... y guarda ese registro, esa imagen, ese cuerpo, esos movimientos tan únicos, que solo él tiene, ese olor que solo él tiene, esos gestos tan suyos que lo caracterizan como especial para ti, esa sonrisa, esa mirada, esa mueca distraída, o esa forma bien exclusiva de cantar ... lo que sea... guárdalo... grábalo sobre una superficie imborrable de tu memoria porque cuando abras los ojos... ¡ ESA FIGURA DESAPARECERÁ!... cuando abras los ojos esa persona que tiene tanta historia contigo, que forma parte sustancial de tu vida, que dejó huellas indelebles en tu pasado, simplemente no volverá a estar a tu lado, no la podrás volver a ver, no podrás ni abrazarla ni discutir con ella, no podrás hacerle preguntas, sacarte dudas, aclarar cosas que quedaron pendientes, no podrás ni siquiera verla de lejos... ni tocarle la mano si te necesita, ni siquiera saber el destino que tuvo... no tendrás idea de dónde está, de qué le pasó, no podrás llamarla y que gire su cabeza y te diga: ¿si? ¿Qué necesitas?... ¡No podrás escuchar más su voz!... ni sus bromas, ni sus rezongos, o sus malos humores, no lo verás ni feliz ni cansado, simplemente se esfumará... desaparecerá... como un terrorífico acto de magia del peor espectáculo de tu vida.

Su cuerpo y toda su esencia se escurrirá de tus manos...

Solo quedarán registros de memoria… recuerdos que te atacarán constantemente, que no te soltarán las manos jamás...

Quedarán también sus cosas gritando su nombre, su ropa, sus caprichos, su cuarto, todo impregnado con su olor...

Soy un desaparecido, y eso está sufriendo mi gente, mis seres queridos, mi familia, mis amigos.

No comprenden nada lo que pasó... y yo no puedo llegar a ellos para contarles.

Un muro inesperado e impactante nos separa. Y todos chocamos contra él...

Los desaparecidos queremos llegar al otro lado, y avisar lo que nos ha pasado.

Los que nos aman chocan desesperados tratando de trepar al intransigente muro, pero él se vuelve resbaladizo, les impide subir... hagan lo que hagan caerán siempre del mismo lado, nadie los ayuda, nadie los escucha, nadie se acerca para un trabajo juntos bien hecho. Están solos ante el muro de las impotencias y chocan contra él sin cansarse, el amor les impide desfallecer, no abandonarán la lucha... ¡ lo sé!

Ellos me esperarán siempre... y yo me fui sin poderles decir cómo y a dónde.

Seguramente me fui sin mi voluntad, quizás para siempre... quizás algún día aparezca... quizás con vida y pudiendo contar lo que pasó, ...quizás sin vida dejando una eterna interrogante entre los que me esperaron y me buscaron.

Pero soy un desaparecido que busca justicia, que intenta tener una voz, a pesar de mi silencio, y que trata de ser escuchado a través de los gritos desesperados de los que aún me esperan.

Así hablaría un desaparecido... si lo dejaran, si pudiera.

En psicología hay temas extremadamente delicados para tratar, y éste es uno.

¿ Cómo es el mundo del desaparecido?... ¿cómo es el mundo de los que quedan de éste lado del muro?... una vez ese ser querido se fue de la realidad diaria... de la convivencia... del compartir tantos detalles... se fue de las charlas, de los encuentros, se fue de la mesa y dejó su silla vacía, se fue de los paseos especiales que solo hacíamos con él, se fue de las conversaciones profundas, y de las bromas que siempre compartíamos, se fue en forma abrupta de nuestra vida, como si un cuchillo invisible cortara el lazo que nos unía, y una sombra oscura se lo devorara. Y no pudiésemos hacer nada para encontrarlo, y todo intento abre mil interrogantes más...

La impotencia de los que quedamos de éste lado se vuelve un sube y baja de emociones encontradas, de duelos que quedan pendientes, no podemos llorar un muerto, ni podemos tener certezas de que volverá a aparecer, solo hay interrogantes constantes que no pueden responderse, se vive en un mundo de preguntas que nadie contesta, y nos damos de frente contra otro muro más que desconocíamos: el de la indiferencia.

El entorno hace un camino único: al principio se acerca, brinda palabras de apoyo, se vuelven optimistas, nos motivan a continuar con la búsqueda, se ofrecen, participan, llaman, escriben... pero poco a poco se van alejando por la misma impotencia de ya no saber qué decir ni qué hacer... y nos abandonan en el dolor, ocasionales palabras de apoyo que no llenan ni un milímetro de nuestra desesperación, no la calman, no la alivian.

¿Qué nos queda en el interior? El infaltable signo de interrogación que como un fantasma diario nos pisa los talones... y el altibajo normal de sufrir con desesperación por momentos... y en otros buscar con optimismo intentando reanimar a la cansada esperanza...

El entorno familiar se va desarticulando lentamente... cada persona se va perdiendo en su propio proceso de aceptación, algunos se resisten a reconocer que el desaparecido no aparece... otros lo ven vivo... otros lo imaginan y lo aceptan muerto... según la fortaleza, según los hechos, según lo que se va descubriendo, según la entereza interna, cada miembro se defiende del golpe bajo de una desaparición según sus propias herramientas de autoprotección

Al principio servía estar juntos, pero poco a poco y desde la relación misma con el desaparecido, cada uno queda haciendo su propio camino... y se para ante el que ya no está de un modo distinto... y sin darse cuenta se van alejando unos de otros...distanciando...

De todos modos hay momentos de unión a través de la nostalgia y el recuerdo, y algunos se unen volviendo a revivir al que ya no está en esas memorias compartidas... y casi sin querer traen al desaparecido por un rato a la vida y a la mesa...

Pero el dolor impacta profundo, y los duelos necesitan hacerse... y el desprendimiento se impone... si los años pasan y el no saber lastima como un puñal caliente en el pecho, la persona siente alivios al asumir el duelo... al asumir que mejor es volver a la vida pero SIEMPRE ESPERANDO, SIEMPRE BUSCANDO, SIEMPRE MOVIENDO FICHAS, LEVANTANDO PANCARTAS, COLGANDO CARTELES Y FOTOGRAFÍAS, REGISTRANDO LA DESAPARICIÓN EN CADA OPORTUNIDAD QUE SE CRUCE, en internet, en diarios, en revistas, en programas de radio, en supermercados, en marchas... la tarea se vuelve parte esencial de la vida, no hay otra opción, el amor puede más que cualquier indiferencia de otros, el amor y el saber la verdad de qué pasó, que es lo único que brindará paz a la familia.

Unirse es un modo de aliviarse... los que compartimos un mismo dolor somos los mejores en entendernos, es ya una costumbre social: agruparse por un mismo dolor, por vivir una misma causa, por sufrirla juntos, porque:

¿ quién puede entendernos más que el que pasa o pasó por lo mismo?, y surgen ideas, proyectos, organizaciones, y sin darnos cuenta se suman extraños que conocen y practican hasta en las entrañas la palabra solidaridad, compañerismo, complicidad, participación, ayuda, defensa, respaldo, FUERZA... FUERZA.....FUERZA...que justamente es lo que más necesitan los que llevan una lucha tan incierta... diaria... sin descanso... sin fin seguro...sin idea del destino... sin el cuerpo del que amamos y buscamos... sin idea de qué hacer con el amor que le teníamos...¿ dónde ponerlo?... ¿ dónde depositarlo?...

El lazo con el desaparecido a diferencia de debilitarse se va transformando y fortaleciendo... se comienza una relación nueva con él... se le habla, se le recuerda, se le confiesan cosas, no se sabe su condición real y actual pero se lo tiene presente... y por momentos casi palpable...

Pero la vida sigue y el familiar que quedó buscando debe volver a la vida... debe procesar esa nueva situación emocional, debe buscar soportes afectivos, debe animarse a reír y a llorar, debe asimilar que mientras se busque la silla no estará realmente vacía... que hay contenidos que jamás se borrarán, y se mantendrá un lazo de unión invencible, indestructible, inquebrantable... donde quizás los cuerpos ya no se abracen pero sin duda el amor estará INTOCABLE, perdurará en la búsqueda, nadie se cansará... siempre se esperará al que se fue... siempre se querrá saber ¿ dónde, cómo, quién, cuándo? , siempre se recorrerá el camino de LA INCANSABLE BÚSQUEDA DE NUESTROS QUERIDOS DESAPARECIDOS.

I.- EN LAS DESAPARICIONES NOS ENFRENTAMOS ANTE UNA CRISIS DE IMPACTO PSICOLÓGICO SUSTANCIAL, UN DESAJUSTE REPENTINO E IMPREVISTO DEL PSIQUISMO.

Una situación nueva avanza de un modo masivo e invasivo en el equilibrio psicológico de la persona.
Y genera un desorden emocional que se debe atender a tiempo.
Se desata una reacción en el mundo de los sentimientos DESCONOCIDA.
La persona no puede asimilar, ni comprender con la lógica habitual (en la que suele desenvolverse) algo NUEVO que está descolocando y desarticulando el orden establecido en su vida.
Una situación totalmente desafiante para el psiquismo humano porque tiene que ver con la DESAPARICIÓN DE UN SER QUERIDO.
Algo desconocido invade y se impone en su vida.

Poco a poco la persona se enfrenta a los **NO ROTUNDOS y limitantes**... que jamás imaginó que debería encarar:
UN **NO** COMPRENDER
UN **NO** ACEPTAR
UN **NO** SENTIRSE APOYADO POR EL ENTORNO
UN **NO S**ABER
UN **NO** PODER ACTUAR
Etc...

El psiquismo entra en un estado de ALERTA.
Algo en su interior lo dispone para lo desconocido, algo para lo que NADIE lo preparó.

La persona va descubriendo que **para sobrevivir a ésta crisis deberá aprender a usar herramientas que jamás conoció.**

EL **miedo** *va conquistando el mundo emocional de la persona, de manera sutil y progresiva al comienzo, e invasiva y masiva después.*

La persona finalmente termina DOMINADA POR EL MIEDO. Y es recién en ese momento cuando toma conciencia de la gravedad de los hechos y de la poca capacidad que tiene para defenderse de la nueva situación.

<u>Cualquier situación de CRISIS genera un estado de EMERGENCIA.</u>

Una desaparición crea un estado de ALERTA y de desajuste en varias áreas a tener en cuenta. La institucional, las autoridades, la social, la económica, la familiar, la laboral, y obviamente: la emocional. En su mayoría son todas áreas en las que se movía el desaparecido.

Su trabajo, su entorno social, sus ingresos en el hogar, su puesto y compromisos laborales, y por supuesto el lugar afectivo que ocupaba con las personas que lo rodeaban.

El desaparecido es hijo de alguien, esposo de alguien, padre de alguien, hermano de alguien, amigo de alguien...

Todos sus vínculos más directos se verán profundamente afectados por la incertidumbre y desesperación de aquellos que no saben su nueva situación personal: ¿dónde está?, ¿con quién?, ¿qué pasó?, ¿cuándo? y ¿cómo?.

Todo ese desajuste emocional necesita contenerse en forma inmediata antes de que la repercusión (por no ser atendida apropiadamente) derive en patologías serías, desequilibrios emocionales graves, reacciones de furia, de desesperación, agresivas, desajustes afectivos, impactos en la dinámica familiar, divisiones, escisiones, discusiones y diferencias en la reacción de cada miembro de la familia, falta de sentirse entendidos, apoyados, y atendidos en su demanda de querer saber qué ha pasado con su desaparecido, abandono personal, pasividad crónica, aislamientos, y duelos pendientes que necesitará transitar.

II.- ¿POR QUÉ LA PSICOLOGÍA ES UNA HERRAMIENTA BÁSICA PARA ASIMILAR APROPIADAMENTE LAS DESAPARICIONES?

Hasta el presente se ha dado poca importancia al lugar determinante que ocupa el poder atender lo antes posible a los familiares de desaparecidos desde la psicología, tanto grupal como individual.
La conflictiva emocional relacionada a las desapariciones puede ser muy variada, pero todas se centran y giran alrededor del mismo tema: una nueva situación afectiva forzada se impuso en la familia. Una desaparición sin explicación.

Un ser vivo querido, su cuerpo, su historia, su relación con todos... se ha evaporado en el aire... no hay proceso de duelo emocional posible que pueda cerrarse.. todo queda atrapado entre muros de humo, de incertidumbres, de miedos, de confusiones, de suposiciones desesperadas y dudas.

Algo amenazante va introduciéndose en el psiquismo de los involucrados.
Algo sucedió, un ser querido desapareció... ¿por qué?... ¿qué pasó?.

La persona se ve necesitada de buscar un apoyo efectivo, un espacio donde reencontrarse con su parte fuerte y clara.
Un lugar donde poderse sentar a ordenar el desorden interior en el que se hundió a partir de la desaparición.

La primera reacción institucional, el primer compromiso que la sociedad debe adoptar es ayudar a la persona a generar una nueva postura ante la pérdida que acaba de sufrir. Sacarla de su estado de parálisis y shock.

Porque toda desaparición implica una pérdida. Algo ya no será jamás como antes.
La nueva situación invadió el mundo emocional de todos.

El psiquismo debe prepararse a enfrentar y transitar duelos emocionales.
Hay una tendencia habitual de asociar al DUELO con la MUERTE. Pero en realidad debe procesarse un duelo ante cada situación de pérdida. De ruptura. Una situación ya no será como antes, algo la alteró, se ha perdido la unión que existía… hay que preparar al psiquismo para el quiebre de una realidad anterior.

Reacción del contexto Social:

La respuesta del entorno ante la crisis existencial que la familia vive desde la desaparición son:
.- silencio
.- impotencia
.- miedo
.- distancia
.- confusión
.- incomodidad
.- un no saber qué hacer ni qué decir, y en consecuencia surge la evitación.

Los familiares vuelven a quedar solos ante el problema.
El apoyo práctico y efectivo en la búsqueda pasa a centrarse en los movimientos de las autoridades a cargo de la desaparición.

Pero el apoyo emocional queda demorado, enlentecido. En algunos casos abruptamente cortado.

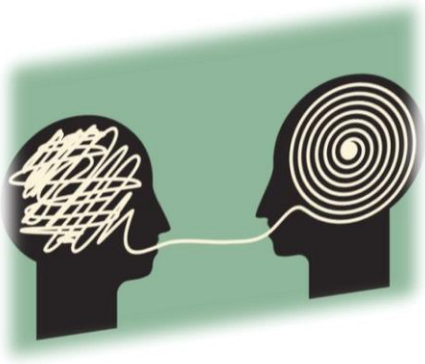
Por esta razón es que se necesita un espacio específico al que el familiar pueda recurrir para procesar todo lo que le está sucediendo tanto en su mundo externo como el interno.

III.- EL RECORRIDO EMOCIONAL DE ACEPTACIÓN Y SUPERACIÓN PARA SALIR DEL ESTADO CRÍTICO:

No hay cuerpo que llorar... ni que despedir... ni que cuidar... ni que tocar... evidentemente toda ésta nueva realidad cuesta demasiado procesarla solos.

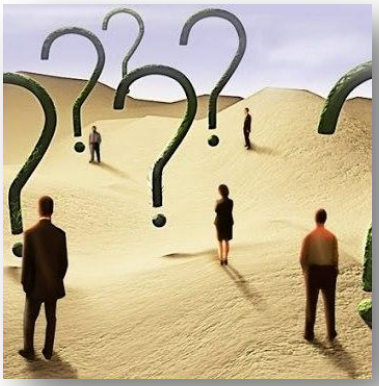
Urge en momentos así tener un espacio inmediato de contención donde sentarse a hacer todas éstas preguntas y evacuar los miedos y las impotencias.
Aunque no haya respuestas… se necesita volcar afuera la incertidumbre que carcome por dentro. El sólo acto de hacerlo calmará a la persona. No dará una solución práctica a la desaparición pero sí dará un alivio emocional al que la está sufriendo. Y eso sería el comienzo de un proceso de duelo necesario de transitar. Nada será como antes.

Debe existir un sitio formalmente reconocido a nivel institucional que la población sepa que es especialista en el tema de las DESAPARICIONES, un lugar donde con solo una llamada el familiar perciba un apoyo inmediato a su estado en crisis.



Hay que tener en cuenta que EL PODER PROCESAR UNA DESAPARICIÓN no es una temática usual en el área de la psicología.
Sólo profesionales que sean expertos en el tema deberían considerarse los más apropiados para brindar contención y sostén emocional mientras la persona transita el duelo y la aceptación de la nueva situación.
No se trata del duelo acostumbrado que se recorre emocionalmente ante cualquier pérdida (para el que están preparados todos los licenciados en psicología).

No se trata de una muerte segura.
No se trata de aceptar con nitidez afectiva una nueva situación concreta... porque NADIE SABE CUÁL ES LA NUEVA SITUACIÓN. Sólo se sabe que alguien y todo lo relacionado con él desapareció… eso es lo único seguro. Y esa es la nueva situación a procesar, a asimilar.



En definitiva, para el profesional: sólo se sabe que hay un ser querido desaparecido y es en base a esa única verdad segura y precisa que se debe trabajar con el paciente.

Comencemos por lo único concreto y real que existe: ***la desaparición***, y todo lo que ella puede implicar emocionalmente al que la está enfrentando.

La psicología se debe adaptar a ésta nueva instancia que impone LO INCIERTO de una desaparición... y acompañar al familiar a ir asimilando lo que es aprender a vivir con interrogantes.

a) Una vida a la que nadie te prepara:

No hay al menos en la actualidad en los colegios ni en las universidades materias específicas especializadas o centradas en este tema para ir entrenando o capacitando a las personas a una posible desaparición en sus vidas.

El familiar puede ser un niño, un joven, un adulto, un anciano... y ninguna de las edades ha sido avisada de las consecuencias emocionales que pueden traer a su vida una desaparición.

Por eso es tan importante saber que existen espacios de trabajo especializados en el tema de la crisis familiar y personal que genera tener en nuestra vida un ser querido desaparecido.

Brinda un gran alivio saber que hay un sitio específico al que se puede llamar y ser atendido en forma inmediata por la crisis emocional y el impacto anímico (individual y familiar) generado por la misma desaparición.

b) Fines inmediatos del apoyo psicológico apropiado:

Al comienzo el psiquismo se resiste a aceptar que necesita ayuda emocional, el familiar está tan preocupado en buscar soluciones prácticas a la desaparición, que no logra centrarse en todo el daño interno que esa misma desaparición le está causando.

En realidad terminará admitiendo que justamente por vivir esa nueva situación es que necesitará del apoyo de un profesional especializado en el tema, que lo ayude a bajar esas resistencias, y lo acompañe a transitar un duelo de aceptación y dolor, todo esto sostenido por manos capacitadas y entendidas en el asunto de las DESAPARICIONES.

c) La persona debe entender que se le acompañará en el proceso de asimilar la nueva realidad.

Lo primordial es brindar un apoyo emocional incondicional e inmediato.

Todo familiar de un desaparecido debe saber que hay un sitio concreto al que poder recurrir ante una emergencia de esa índole, un lugar donde poder llamar, escribir y acceder sin complicaciones a un apoyo profesional serio y comprometido con su problemática, y como ya se dijo anteriormente: con personal capacitado en el tema.

Ese es un factor determinante para el mejoramiento apropiado de cada caso: saber que está trabajando su drama emocional con un profesional que comprende su problema, y que sabe cómo tratarlo.

El familiar debe vivirlo como un sitio donde pueda desahogar todos sus miedos sin ser malentendido, sentir que sus códigos afectivos son escuchados y entendidos por profesionales de la salud mental, que hay explicaciones lógicas para lo que está sintiendo (el familiar de un desaparecido suele sentir que ha entrado en una "nueva dimensión" en la que nadie lo entiende ni acompaña... la soledad lo derrumba lentamente...)

“ La terapia de apoyo a familiares de desaparecido debe ser un lugar donde aparte de sentirse dirigido por personal especializado en lo que él sufre, también sienta que se le brindará no solo apoyo y guía, sino también una preparación (o entrenamiento) emocional para encarar la nueva situación”.

Debe entender y ***aprender a manejar nuevas herramientas de vida*** aunque al comienzo se resista y no pueda creer lo que está sucediendo, se le acompañará y guiará en el ***proceso de aceptación*** de la nueva situación.
La persona deberá asimilar (sin caer en la desesperación) que AÚN NO SE SABE NADA DE SU SER QUERIDO DESAPARECIDO, y que mientras la realidad sea así, debe aceptarla con el principal fin de no inmovilizar otros aspectos de su vida en general que no debe descuidar.

Deberá aprender a volver a la vida... con la desaparición incluida como un elemento nuevo de su realidad.

Se le expondrá de manera sencilla, entendible y a la vez con sostén emocional firme, la verdad de lo que le tocará transitar, todo esto hasta que se sepa qué pasó con su ser querido desaparecido, o hasta que vayan apareciendo distintas respuestas a sus preguntas.

Es una realidad nueva, que requiere una mentalidad nueva.
Se motiva a la persona a ir asimilando una postura diferente ante su propia vida.
Y como ya sabemos, muchas personas están acostumbradas a no romper esquemas básicos, en los que se apoyan para vivir: rutinas, normas, horarios, costumbres, entornos, relaciones, entran todos esos aspectos en un estilo al que su psiquismo se adaptó y se resiste a cambiar, no saben cómo encarar una situación nueva donde alguien querido simplemente ***desapareció***.

Su ritmo existencial cambia.
Habrán momentos en donde todo será demasiado lento... porque costará asimilar todo lo nuevo y atemorizante... y por otros la vida parecerá ser la misma... habrán instancias de negación y de aceptación entrelazados, las emociones necesitarán organizarse en nuevos recorridos, mientras la persona intentará procesarlas.

Aprender a convivir con la interrogante es un elemento clave para la superación de la crisis.
Es importante que la persona entienda que no debe quedar fijado o paralizado ante el miedo y la incertidumbre del destino desconocido de su ser querido.

Es una buena estrategia y objetivo de la tarea terapéutica hacer de la desaparición una razón de lucha en lugar de vivirla como un arma de aniquilación personal.

Necesita construir sobre la desaparición en lugar de destruir. Aunque su mente y sentimientos solo vivan dolor, aprenderá a continuar su crecimiento personal, en lugar de quedar atrapado en la fuerte crisis que le impuso la desaparición.

Cualquier situación nueva, incluso poco importante, puede generar el desequilibrio o desajuste emocional que se derivará en una crisis seria, depresión profunda, que reclamará urgentemente atención psicológica para poder no solo contener a la persona en crisis sino también para ayudarla a posicionarse de nuevo en la realidad que tiene por delante.

Evitar que se desprenda de la realidad es uno de los primeros objetivos, y ayudarla a adaptarse a la nueva situación es lo siguiente.

d) Objetivo terapéutico primordial:

En un espacio así se ayuda a la persona a volver a la vida, y no quedar atrapado en las interrogantes sin saber cómo volver a vivir.

Enseñarle las armas apropiadas para defenderse ante el dolor, la incertidumbre y el miedo.
Rescatarlo de la desesperación, enseñarle que es normal esa reacción en las emociones, hacerle ver lo trágico del momento como una situación superable sólo si él se lo propone.

Darse el permiso de reconocer que TODA DESAPARICIÓN IMPLICA UNA DESESPERACIÓN PARA EL FAMILIAR. Es una crisis que rompe todas sus estructuras afectivas conocidas y como tal se vive.

Y sobre esa desesperación es sobre la que hay que trabajar en las sesiones privadas.

Muchos parientes se obligan a estar fuertes... hasta poder saber algo de su desaparecido. Es un mecanismo defensivo de sobrevivencia para transitar el momento sin derrumbarse.
Pero la estructura mental, física, y emocional llegan a un punto de quiebre... hay que estar preparado para ese momento. Hacerle ver que es entendible y lógico desmoronarse, pero también mostrarle que incluso de pozos así se puede salir, solo si él lucha por su propia vida... mientras intenta saber qué pasó con la vida de su desaparecido.

La vida del familiar debe continuar. Y en eso debe trabajar: priorizar su sanidad, antes de que el shock emocional lo derrumbe y aniquile. A él y a su entorno.

IV.- REACCIÓN EMOCIONAL TARDÍA:

Hay que tener en cuenta que uno de los efectos psicológicos más frecuentes en las desapariciones es la "***reacción emocional tardía***".

¿Esto qué **significa**?
Muchas personas en los primeros momentos de una desaparición transitan la situación de crisis con una lucidez admirable, con practicidad, haciendo lo que deben hacer, priorizando el cumplir con lo correcto, autoerigiéndose respuestas efectivas y acertadas en todo momento ante las autoridades, intentando actuar con eficacia, abarcando lo mejor posible todas las opciones que pueda para colaborar de manera contundente en la búsqueda del desaparecido.

Se comprometen al máximo, tanto con el cuerpo como con su inteligencia, ideas, aportes, etc. volcándose en un cien por ciento a apoyar en la búsqueda.

Ya pasado el primer tiempo donde la persona lo vive sin mucha conciencia de lo serio que está sucediendo... la persona finalmente toma conciencia real de los hechos, y toda su primer actitud de colaboración se transforma y se deriva en un estado de agotamiento físico, también emocional y mental, que lo quiebra. **En esos momentos cualquier disparador emocional sirve para desatar una profunda crisis que puede ser vista de manera exagerada por otros que no entienden lo que está sucediendo realmente.** En realidad lo único que está pasando es que la persona no se dio el permiso de llorar antes, y es por eso que lo llora ahora. El disparador de su explosión emocional sólo fue la gota que desbordó el vaso. Su paciencia y dolor llegaron a su punto de tolerancia cero. Aguantó hasta que su psiquismo dijo: "no doy más". La causa puede ser algo circunstancial y de poca importancia. Muchos no entenderán por qué tanta sensibilidad ante un hecho insignificante. Es importante que el mismo familiar del desaparecido sepa lo que le está sucediendo, en terapia se podrá trabajar abundantemente en esto para que no sienta que "está enloqueciendo". En realidad hay explicaciones lógicas para lo que le sucede.

La reacción emocional fue contenida en un primer tiempo pero tarde o temprano las puertas de la represa se abren y las aguas de los reales sentimientos dañados invaden e inundan emocionalmente a la persona. La ahogan.

La mente en un comienzo suele (en forma defensiva) negar la gravedad de la desaparición en su justa medida, la persona no concibe que su ser querido realmente está desaparecido, que no lo volverá a ver... hay una resistencia psicológica a ver los hechos con la real crudeza y gravedad que implican.
Pero con el paso del tiempo, con los miedos que van creciendo, con las incertidumbres e impotencias, con las autoridades sin respuestas, la persona va finamente asimilando el aspecto serio del problema, su mente está finalmente aceptando que algo grave y serio está sucediendo.

El familiar ve por fin que en verdad todos los elementos apuntan a que la nueva situación deja en evidencia un riesgo potencial serio, incluso con un posible resultado final trágico para todos.

V.- TODA DESAPARICIÓN IMPLICA UN ESTADO DE CRISIS PERSONAL Y FAMILIAR.

La terapia de apoyo a familiares de desaparecidos debe considerar que a la par de haber un espacio individual donde trabajar todo también la tarea personal se debe complementar con un espacio grupal (familiar).
Los desajustes emocionales estarán a la orden del día, invaden de forma invasiva y progresiva.
Los miembros de la familia del desaparecido suelen entrar en una dinámica de grandes diferencias, cada uno procesa el miedo a su tiempo y con sus propias armas defensivas, algunos niegan más que otros lo que está pasando, hay encares y discusiones con fuertes choques que incluso en muchos casos terminan en una división familiar definitiva.

Como sucede en muchos duelos las personas se sienten solas en el mismo núcleo familiar, cada uno se aparta viviendo su propia batalla interior para intentar entender lo que esa desaparición les trajo a todos.
El intentar acercarse entre los miembros se deriva en más diferencias y discusiones. Echadas en cara. Confrontamientos. Encares dolorosos. Impotencias y enojos. Sentimientos negativos fluyen entre todos.
Si no hay una forma de encausar todas esas emociones destructivas la familia puede sufrir duros impactos, alejamientos y escisiones.

La terapia familiar para desaparecidos es un espacio donde sentarse todos a entender las diferentes formas que cada uno está desarrollando para aceptar lo que sucedió. Y aceptar esas diferencias entre unos y otros.
Los miembros familiares deben entender que HAY DIFERENTES FORMAS DE REACCIONAR ANTE UNA DESAPARICIÓN, y que la suya propia no tiene por qué ser forzosamente la mejor.
Cada uno lo vivirá todo desde su lugar peculiar.
Entender que la crisis los afecta a todos de manera diferente. Según las capacidades que cada uno tiene para defenderse del "ataque" emocional que significa una DESAPARICIÓN.

En realidad la familia es un grupo humano unido por intensos lazos afectivos (en su mayoría constructivos) que se han visto amenazados por un fantasma invisible que les ha robado un miembro de la familia: la desaparición.
"El enojo no es entre ellos, el enojo es principalmente con la desaparición".

El otro enojo, pero ya secundario es con LAS DIFERENTES FORMAS QUE TIENE CADA MIEMBRO PARA ASIMILAR LA DESAPARICIÓN. Muchos se enojan por no ver en el otro la misma reacción que él tiene ante la desaparición. Y esa pequeña diferencia se vive a veces imperdonable. Y los roces y entredichos resurgen cada vez con más frecuencia entre todos. La dinámica se va volviendo agresiva y llega a niveles insostenibles de convivencia.

En un espacio neutral como la terapia todos los integrantes de la familia podrán hablar, exponer lo que sienten, enojarse, explicar sus miedos, sus decepciones e impotencias, ante todos los otros. Al estar ayudados por un

mediador (el terapeuta) esto permitirá que se aprendan a respetar las distintas formas que tiene cada uno para sobrellevar una desaparición que "atacó" en realidad a todos, no sólo a uno o unos pocos.
Cada uno tendrá un tiempo personal donde volver a sentirse parte de un grupo que lo escucha y trata de entenderlo, aunque las diferencias existenciales sean otras, y cada uno transite la desaparición desde un lugar diferente, con capacidades diferentes... deberán entender y aceptar que no dejan de ser una familia intentando superar una profunda crisis y enfrentando a un mismo enemigo invisible: la desaparición.

La terapia intentará unir lo que se está fragmentando por las alteraciones psicológicas esperables que toda desaparición impone y genera.

Finalmente un factor clave a trabajar en todas las sesiones privadas con familiares de desaparecidos es el tema de ***LOS DUELOS PSICOLÓGICOS***.

Como tiene tanta importancia se encaró el tema en un artículo aparte que se podrá leer más adelante en ésta guía.

VI.- CONSECUENCIAS PSICOLÓGICAS DE LAS DESAPARCIONES Y LAS EXPECTATIVAS DE LOS FAMILIARES.

No existe apenas documentación apropiada que profundice el tema desde la experiencia e investigación clínica abundante.
Hay distintos abordajes sobre el tema, están escritos en forma breve y no abarcativa, que hacen una exposición muy superficial sobre cómo encarar el tema a la hora de que un profesional sea solicitado como soporte emocional para familiares de desaparecidos.

Por lo tanto podemos decir que el tema está en pleno proceso de investigación, construcción y confirmación de las mejores formas, técnicas y recursos para encarar la problemática de las desapariciones en el ámbito social y las correspondientes crisis familiares y personales que generan.

Los profesionales estamos construyendo de manera intuitiva y con los conocimientos que nos competen un nuevo método de trabajo para ésta clase de conflictos que antes no habían tenido la atención que obviamente se merecían.

El familiar de un desaparecido se ve sometido por la misma situación de la desaparición a un permanente estado de estrés, angustia, y ansiedad que tiene un tiempo indefinido (que va en relación directa a cómo evolucione la desaparición de su ser querido).

Las etapas afectivas que transitan los familiares de desaparecidos son prácticamente las mismas que se atraviesan en un proceso clásico de DUELO.

El duelo es un proceso natural que el psiquismo debe recorrer para superar la nueva situación emocional que surge luego de toda **pérdida o desprendimiento**.

Se aplica a cualquier tipo de pérdida significativa en la vida del que lo sufre, puede tratarse de un divorcio, pérdidas relacionadas a la salud, al trabajo, la amistad, muerte de un ser querido, etc. y toda desaparición es obviamente una pérdida.

Normalmente cualquier **duelo** recorre distintas etapas, las más conocidas son:

LA FASE DE NEGACIÓN.
LA FASE DE ENOJO, IRA O INCLUSO INDIFERENCIA.
LA FASE DE NEGOCIACIÓN.
LA FASE DE DOLOR EMOCIONAL.
LA FASE DE ACEPTACIÓN.

Por eso mismo es que los profesionales que estamos entendidos en el tema afirmamos que CUALQUIER DESAPARICIÓN EXIGE (al que la está sufriendo) TENER QUE TRANSITAR UN DUELO EMOCIONAL.
Es un desprendimiento sin duda, una pérdida que trae en consecuencia serios daños, dolor, incertidumbres, inseguridad, confusión, sentimientos encontrados, e inestabilidad emocional.

Como dicen las autoras Ginna Pulido y Beatriz E. Encizo: "Dentro de la desaparición forzada se reconstruye una pérdida que no tiene respuesta, un proceso de duelo inconcluso al encontrarse con la imposibilidad de conocer la verdad de los hechos, la forma en la que se produjo y el destino final de la víctima. La soledad, la rabia, la culpa, la incertidumbre, la desesperanza, el resentimiento, el sentirse perseguidos, dejan secuelas graves a nivel psicológico.

Como producto de lo anterior la familia, se desestabiliza, se desmiembra, se desorienta, y entonces el único apoyo real y firme con el que contaban se pierde.

El tiempo se estanca y las posibilidades de superación del trauma son mínimas en razón de no lograr ni si quiera realizar los rituales establecidos para el duelo por el contexto cultural propio, que encausan en dolor y permiten asumir la pérdida."

a) ¿Qué debe hacer un profesional para contener apropiadamente al familiar de un desaparecido? :

¿Cómo ayudarlo a aceptar la nueva realidad donde el ser que siempre tuvo como alguien significativo en su vida... ya no está... y lo peor aún: sin saber con certeza alguna dónde y cómo se encuentra?

Si el desaparecido es una persona que estuvo altamente involucrada en la vida del familiar (por ej. un esposo, un hijo, un padre, una pareja, etc.) sin duda se generará en la vida de ese familiar un quiebre emocional profundo del que debe aprender a recuperar o se derrumbará definitivamente.

Recurrir a puntos de apoyo y soporte afectivo les permitirá reconstruirse a ellos mismos del impacto que significa ahora tener en su vida UNA DESAPARICIÓN golpeando sus emociones a diario, sin descanso, generándole angustia, impotencia, miedos, desasosiego, incertidumbres, inseguridad, soledad y desesperación.

b) ¿Cómo aprender a convivir a diario con emociones tan fuertes que le condicionarán el resto de su vida hasta que por fin encuentre respuestas a sus preguntas?

Es evidente que su psiquismo pide a gritos un espacio donde poder volcar tantas contradicciones internas... tantas preguntas... tantos temores... tantas impotencias....tanto dolor.

Tener un espacio terapéutico que le permita entender lo que el raciocinio no acepta y las emociones se resisten a admitir.

El proceso de aceptación es igual a la de cualquier **duelo**...solo que hay una enorme diferencia: en los duelos las pérdidas son definitivas, concretas, claras y no generan intriga ni sospechas...se sabe con claridad y en forma indiscutible lo que ya no será más... se conoce la realidad de la que hay que desprenderse... la persona sabe que hay una nueva situación de vida que debe aceptar... hay conocimiento de lo que ya no será jamás como antes.

Pero en una desaparición esa etapa falla, queda inconclusa... porque siempre quedan interrogantes... No se puede hacer un cierre adecuado al duelo emocional.

Inicialmente y de manera impuesta la persona debe aceptar un elemento nuevo en su vida: lo incierto.

Sus emociones deben negociar con los signos de interrogación... hay que aprender a convivir con lo impreciso, con los desconocido, con lo inseguro, y con el constante miedo.

En los demás aspectos el duelo se transita igual:

En la primer fase, que es la de **NEGACIÓN**, el familiar se resiste a asimilar que alguien que hasta hace poco habló con él, convivió con él, compartió momentos íntimos con él... simplemente YA NO ESTÁ... se ha desvanecido en el aire... no hay forma de contactarlo, de saber cómo, y dónde está...
El primer impacto emocional es no poderlo creer, ni aceptar.
Una realidad que ha sido tan consistente y firme en nuestra vida... que de pronto "desaparezca" como en un acto de magia, deja a la persona con una desestructuración en su psiquismo.

Una parte de sí mismo no puede asimilar la nueva situación. Y su psiquismo simplemente **la niega**.

En la siguiente etapa que es la del **ENOJO**, las emociones comienzan a fluir... y lo hacen a la par con la impotencia que se siente: surge el enojo al ver que hay preguntas sin respuestas... al ver que el entorno no comprende la gravedad de lo que se está viviendo... al sentirse solos en la lucha... ver que el esfuerzo que ponen a diario buscando al desaparecido no son suficientes, que no hay un respaldo social que los contenga...
También surge el enojo con el desaparecido porque no supo informar en forma apropiada sobre sus actividades, sobre a dónde iba, cuándo volvería, con quién estaría.

A la par que el misterio se va concretando alrededor de la desaparición el enojo y la impotencia aumentan.
En la fase de la **NEGOCIACIÓN**, el psiquismo (buscando respuestas) entiende que no hay mejor forma para sobrevivir a la crisis generada por la desaparición que ir buscando efectividad en los movimientos, aprender a encarar la nueva realidad con las herramientas más apropiadas, dejar de perder energía y dolor que no llevan a ningún tipo de avance ni alivio.

Se buscan soluciones a la nueva situación emocional de todos.
Y se logran acuerdos con el entorno inmediato, familiares, amigos, sociedad, autoridades... enfocando un estilo de vida más tolerable para continuar la búsqueda sin tantos derrumbes.
En ésta etapa el psiquismo pide un descanso, una tregua.

En la fase siguiente el **DOLOR** es el protagonista principal. Emerge con fuerza el sufrimiento...
De todas las etapas del DUELO es en la que más a flor de piel se siente la angustia, tras entender con menos rebeldía que la realidad ya no será la misma... es el comienzo de la **ACEPTACIÓN** de la nueva realidad...

Y todo eso conlleva el tomar conciencia de los hechos acontecidos sin adornos, sin velos, sin engaños, al desnudo, se percibe con más intensidad la **PÉRDIDA**.
Es aquí cuando el familiar del desaparecido más sufre y se derrumba... y es transitando ésta etapa del dolor que se llega a la fase final: la **ACEPTACIÓN**.
Entendiendo que no es lo mismo aceptar que olvidar... se posiciona al desaparecido en un nuevo lugar en sus vidas... en este preciso momento se toma como objetivo la lucha, la reorganización interna apunta solo a una meta: que es encontrarlo y ser la voz y presencia del desaparecido desde el amor.

Aquí es cuando se asume con firmeza que el lazo afectivo con el desaparecido jamás se rompe pero se admite que hay que volver a la vida de cada uno, aceptando que **la búsqueda** constante será el nuevo y principal cordón de unión con el desaparecido.

El insondable daño causado por una desaparición requiere un punto de soporte para la reconstrucción emocional.

Otro aspecto a atender y tener en cuenta a nivel profesional es **el quiebre familiar** que suele desatar una desaparición.
Es obvio que cada persona desde su vínculo con el desaparecido transitará ante su ausencia un camino diferente.

Algunos tendrán mejores herramientas que otros para enfrentarla.
Algunos se resistirán más que otros para aceptarla.
Algunos tendrán una fragilidad emocional más débil que otros para asimilar esa nueva realidad, y se desmoronarán con más facilidad.

Otros por el contrario tendrán una fortaleza mayor para poder actuar de una manera que los haga sentir partícipes de la búsqueda, tendrán un ritmo de vida nuevo en donde colaborar con las pesquisas, indagaciones, investigaciones, los hará sentirse efectivos y que aportan algo, y esa nueva forma de vivir les dará al menos un tipo de certeza (la única que pueden tener por el momento): “estoy actuando, hago algo, enfrento la nueva realidad y busco soluciones, no me quedo atrapado en la impotencia, el miedo y la angustia...”

La experiencia traumática de una desaparición genera un punto de quiebre donde se fragmentan diferentes estructuras que hasta el momento eran firmes. No solo las afectivas que rodeaban al desaparecido sino también las sociales, laborales, y de otros compromisos que quedan con un vacío nuevo en sus dinámicas diarias, y a las que los familiares deberán atender y hacerse cargo.

Por esa razón es tan esencial la participación multidisciplinaria de profesionales que en equipo puedan sostener, guiar, y colaborar en todos los aspectos necesarios al entorno familiar y social luego que una DESAPARICIÓN llegó a sus vidas y los condicionó a un nuevo estilo de vida que desconocían.

Tomemos conocimiento de la repercusión multifacética que conlleva una desaparición, haciéndonos cargo de las mismas.

Afortunadamente en la actualidad las DESAPARICIONES están adquiriendo una realidad más firme y justa.
La sociedad está adoptando una postura de más concienciación y compromiso. Enlazado a esto hay más solidaridad y valentía para enfrentar un tema por todos esquivado ignorado, y que por lo mismo era difícil de encarar.
Para los que no han sufrido desapariciones es una especie de terreno desconocido que no saben transitar, por eso se alejan muchas veces luego de un tiempo breve de brindar apoyo.
El entorno se aleja porque no lo sabe manejar.
Es un tema que supera a muchos.
Para quitarlo de la franja de lo desconocido sólo hay una manera: enfrentarlo, conocerlo, hundirnos en él, informarnos, comprometernos, participar del modo que sea en las búsquedas, hay muchas formas de hacerlo de manera pasiva o activa.
En definitiva: **reconocerlo como parte de una realidad que a todos nos puede tocar.**

¿Estás preparado?...