

EL HORROR DE LO INCIERTO

INTERVENCIÓN PSICOLÓGICA CON VÍCTIMAS DE SECUESTRO

Diana María Agudelo V. *

*Le debo una canción a una bala, a un proyectil
que debió esperarme en una selva:
le debo una canción desesperada,
desesperada por no llegar a verla.*

Silvio Rodríguez

Resumen

Este artículo hace referencia a las implicaciones psicológicas y a los efectos colaterales generados por la experiencia del secuestro en la víctima y sus familiares y presenta alternativas de intervención psicológica con los secuestrados y sus familias.

En la primera parte, titulada «la amenaza del secuestro», se analizan todos los elementos cognitivos que se desencadenan y las emociones que se activan, lo cual genera disfuncionalidad y cambios drásticos en el estilo de vida.

En la segunda parte se habla del «cumplimiento de la amenaza», y se describen los cinco momentos relevantes de esta crisis: captura, cautiverio, liberación, reencuentro familiar y superación del trauma. Se destaca el papel

Fecha de recepción: Noviembre de 2000

* Psicóloga de la Universidad de Antioquia, Especialista en Psicología Clínica de la Universidad del Norte y docente de la U.P.B. de Bucaramanga. (e-mail: diamaria@mailcity.com)

del acompañamiento psicológico en las distintas etapas.

Se analiza la situación desde lo que en psicopatología se denomina «estrés postraumático», con sus respectivos síntomas y las necesarias restituciones a todo nivel, las cuales constituyen, en suma, el objetivo central del acompañamiento psicológico.

Palabras claves: Secuestro, víctima, intervención psicológica, amenaza, estrés postraumático, muerte.

Abstract

This article deals with psychological implications and side effects generated by the kidnapping experience on the victims and his relatives, and it also presents psychological intervention alternatives with the kidnapped and their family.

The event of kidnapping is divided into two stages: the first stage, «the kidnapping threat», is analyzed through all the derived cognitive elements and the activated emotions which generate dysfunctions and drastic life style changes. The second stage, «fulfilling the threat», deals with the five relevant moments in this crisis: holding up, captivity, liberation, family reunion, and overcoming the trauma. The psychological assistance is enhanced in the different moments.

This situation is analyzed from the psychopathology point of view. It is called post-traumatic stress, and it includes the corresponding symptoms and the necessary restitutions at all levels which are the main objective of the psychological backup.

Key words: Kidnapping, victim, psychological intervention, threat, post-traumatic stress, death.

INTRODUCCIÓN

Los elementos que se abordan en este artículo corresponden a un primer intento por formalizar una experiencia de trabajo, es decir, «las notas después de las consultas», y por ello su objetivo no es más que compartir algunos acercamientos que en gran medida provienen de recursos del sentido común –del psicólogo–, unidos a los planteamientos de la terapia cognitiva. Este artículo pretende responder a la urgente necesidad de crear métodos de intervención puntuales alrededor del complejo mundo del secuestro, articulando, ojalá, la experiencia de los demás profesionales que por diversas vías vienen atendiendo este tipo de pacientes.

No cabe duda acerca del valor que los seres humanos asignan a la vida como posesión suprema y como derecho fundamental. Sin embargo, en situaciones particulares como las de nuestro país, donde se viola de manera atroz y sistemática la vida (la vida envejeciente, la vida niña, la vida combatiente, la vida inocente) es difícil pensar el lugar que se le asigna al valor intrínseco de la existencia, y más aún cuando se pasan por alto la calidad, la autonomía y la autodeterminación frente a la misma.

En este orden de ideas, la cultura humana ha establecido relaciones con la vida y la muerte signadas por el misterio, la incertidumbre y a veces el horror ante lo incomprendido. El origen y el final de la vida se han erigido como los dos enigmas fundamentales del ser humano. Por su parte, cada sistema de pensamiento (mítico, religioso, científico, espiritual, entre otros muchos) ha tratado de responder a estos interrogantes, pero siempre ha permanecido un remanente oculto y hasta ahora insondable.

Acerca del horror a la muerte y como exaltación de la decisión propia frente a la vida dice Pavese: *«Prefiero morir y no que me mueran»*, expresión que se convierte en un ideal universal cada vez menos alcanzable en contextos como el colombiano. Indiscutiblemente, el horror tiene que ver con lo incierto del suceso, lo inesperado, lo inexplicable; y muchas veces incluso lo sabido, lo esperable que, en casos como el de los pacientes terminales, puede llegar a ser.

En particular, considero que hay cosas peores que la muerte: situaciones de sufrimiento de proporciones incalculables e indescriptibles en las que una persona se ve obligada a abandonar la lucha por la vida, pues la vulnerabilidad y la desesperanza son de tal magnitud que sobrepasan las expectativas de restablecer el equilibrio.

Acerca del sentido psicológico de la muerte dice Bettelheim: *«Desde el punto de vista psicológico tiene sentido que empecemos a preocuparnos sobre el significado de la vida cuando estamos padeciendo pruebas y tribulaciones serias, ya que entonces la búsqueda de una respuesta tendrá un propósito. Nos parece que si pudiéramos dar con el significado más profundo de la vida entonces también podríamos comprender el verdadero significado de nuestra aflicción (y de paso, de la aflicción de los demás) y esto respondería a la candente pregunta*

de ¿por qué tenemos que soportarla, por qué se nos impone?»¹

No en vano se plantea que el secuestro es una muerte suspendida, en el que se agrieta e incluso puede perderse el sentido de la vida, porque tanto la víctima como sus seres queridos son colocados en posición de impotencia, es decir, con las manos y la conciencia casi literalmente atadas.²

La realidad del secuestro en nuestro país alcanza cifras exorbitantes, sobre todo en las últimas décadas, aunque los casos se conocen desde 1933. Y aunque otros países, especialmente latinoamericanos, reportan hechos de significación similar, definitivamente la incidencia es mucho menor a la nuestra.³

Ante tan alarmante realidad, el Estado colombiano ha establecido leyes que tipifican el secuestro como delito y reglamentan algunas situaciones conexas. Vale citar, en primera instancia, el derecho consagrado en la Constitución Política de 1991 acerca de la vida y el respeto a la misma y su carácter de inviolable. Por su parte, el Artículo 268 del Código Penal describe las sanciones correspondientes a quienes incurran en este delito; y la ley 40 del 93, o Ley Antisecuestro, el Decreto 1465 del 95 y la Ley 282 de 1996, además de clasificar las modalidades del secuestro, establecen las políticas estatales en lo que respecta al manejo de uno de los mayores flagelos del país.⁴

Sin embargo y de manera contradictoria frente a las políticas del Estado, el secuestro se ha tecnificado, pluralizado y extendido hacia sectores del país y de la población hasta hace poco privilegiados, si así puede decirse. Las estrategias de los secuestradores han alcanzado un refinamiento sorprendente y sus actos se han tornado más perversos. Por otra parte, actualmente los mecanismos y estrategias para combatir el secuestro son más planificados y sofisticado. Paradójico: el secuestro es un delito que crece y se fortalece cuando se lucha por erradicarlo.

¹ BETTELHEIM, B. *Sobrevivir*. España, Grijalbo, 1981, p.15.

² MELUK, E. *El secuestro: una muerte suspendida*. Bogotá, Uniandes, 1998, p., 4.

³ ARISTIZABAL, M. *Cómo sobrevivir al secuestro*. Bogotá, Intermedio, 2000, p.12.

⁴ PRESIDENCIA DE LA REPÚBLICA. *Política gubernamental contra el secuestro*. Bogotá, 1996.

Ahora bien, en lo referente a las implicaciones psicológicas y a los efectos colaterales generados por la experiencia del secuestro en la víctima y sus familiares, sólo en los últimos diez años se ha empezado a investigar, y realmente no son muchos, pero sí muy valiosos, los trabajos que se han venido realizando con la intención de comprender la incidencia del secuestro en la vida particular y en lo social en general. Sin embargo, al buscar información relacionada con alternativas de intervención psicológica con las víctimas y sus familiares, el material es muy poco y sólo se encuentran incipientes intentos por formalizar la experiencia clínica, elemento necesario para poder comprender el fenómeno e intervenir de manera eficaz.

I. LA AMENAZA DEL SECUESTRO

El drama del secuestro no siempre se inicia con la captura, cada vez menos hipotética, aunque no precisamente predecible, sino también con la posibilidad de ser plagiado o de que alguien cercano lo sea. La pregunta «¿por qué a mí?» sistemáticamente se ha venido cambiando por la de «¿por qué no a mí?» Lo que antes estaba dirigido a personas específicas, por razones puntuales, hoy simplemente puede ser un asunto del azar: tomar justamente ese avión, ir precisamente a ese lugar, tomar esa ruta, ser quien se es, tener o no tener... Los criterios han cambiado: de los criterios de selección se ha pasado a los de no exclusión.

Ante esta realidad, la sensación permanente de miedo, de desasosiego, de impotencia, toma formas como la ansiedad, la depresión y otra serie de alteraciones psicológicas que aumentan la vulnerabilidad de las personas frente a la amenaza potencial del secuestro.

Indiscutiblemente, variables como la edad, el sexo, la personalidad y la historia particular, entre otras, determinan una mayor o menor vulnerabilidad al daño. La forma como los individuos valoran la amenaza establece estrategias de afrontamiento distintas.

Esto indica la necesidad de abordar, tras la solicitud de la persona, todo un trabajo frente al estrés y la ansiedad conducente a moderar una angustia latente que de ninguna manera se podría considerar como irracional pero

que de entrada se sabe está marcada por una evaluación cognitiva peculiar que activa emociones secundarias específicas y que genera disfuncionalidad y malestar.

Otro es el caso de quienes en realidad y a título propio reciben la amenaza de ser secuestrados. El calvario comienza con la amenaza pero no se sabe cuándo ni cómo va a concluir. La sensación de ser perseguido, vigilado constantemente, genera una amenaza a la privacidad a veces insoportable. El temor a todos y a todo, la posibilidad permanente y cada vez más cercana del plagio, se convierten en torturas que a veces traspasan los límites de tolerancia, y entonces se tiene que recurrir a la lucha o la huida como recursos cognitivos de afrontamiento para lograr el equilibrio. El éxodo permanente hacia otros países es la huida de algunos; otros prefieren aumentar su seguridad con sofisticados equipos humanos y tecnológicos; otro gran grupo, el de las mayorías, que carece de los medios económicos para poner en marcha alguno de los anteriores y que además no confía en que el Estado lo proteja, porque las estrategias que utiliza son anodinas e incluso inoperantes, vive la amenaza del secuestro confiando y tratando de creer que no le va a ocurrir, que Dios lo va a cuidar, y finalmente se resigna dolorosa y osadamente ante la realidad.

La amenaza del secuestro cambia el estilo de vida, las rutinas, las relaciones, los planes, la relación con el tiempo, la calidad de vida. Acalla la voz porque podría resultar peligroso hablar de eso, y entonces sólo se hace con personas específicas y con fines tácticos. No hay mucho, casi ningún cuestionamiento del miedo, más bien hay un agrietamiento constante en las fortalezas del afrontamiento, y el miedo, poco a poco, como el enemigo silencioso, se generaliza, lo cual se expresa en alteraciones somáticas, en el estado de ánimo, en las disfunciones relacionales y en toda una gama de alteraciones en la salud integral en general.

Estas condiciones son propicias para que se active el esquema cognitivo de la ansiedad, caracterizado por la hipervigilancia fisiológica y las ideas de incontrolabilidad e impredecibilidad.

II. CUANDO LA AMENAZA SE CUMPLE

Aristizábal describe varios momentos de la crisis generada cuando ocurre el plagio:⁵

- I. Fase inicial: captura y noticia del secuestro
- II. Cautiverio: Periodo de adaptación y negociación
- III. Liberación o desenlace
- IV. Reencuentro familiar
- V. Superación del trauma

Con relación a las dos primeras fases es importante anotar que el acompañamiento psicológico es fundamental, pues la familia enfrenta una serie de miedos y conflictos que amenazan su estructura.

Usualmente, la búsqueda de ayuda no se produce en la primera fase, sino cuando el impacto psicológico ha comenzado a generar otras dificultades, particularmente la depresión.

La familia vive con temor la ausencia de su ser querido, no sabe qué hacer, teme al teléfono, el cual se constituye en un enemigo, aunque de forma ambivalente puede ser, y así se desea, el portador de la noticia de la liberación.

Hay un proceso de ajuste a la nueva realidad, asuntos de la cotidianidad tienen que ser resueltos, aunque el deseo de hacerlo pueda ser vago e incluso inexistente. El secuestro se vive, y de hecho lo es, como una pérdida que va más allá de la pérdida del ser querido; es la pérdida de la tranquilidad, de la libertad, de la privacidad, del lugar en el mundo, de lo que para cada uno sea lo máspreciado.

Se insta la necesidad de asumir roles y cumplir funciones interrumpidas abruptamente. Como cualquier sistema, también en la familia el todo es más que la suma de las partes, y por ello estas últimas tienen que intentar mantener el equilibrio que le garantice la supervivencia cuando ésta es amenazada.

⁵ ARISTIZÁBAL, *op. cit.*, p. 46.

La situación es propicia para que se reactiven conflictos anteriores no resueltos, para que se reactiven pérdidas pasadas no asumidas, para que surjan sentimientos de culpa, impotencia y, en último término, de desesperanza.

La familia requiere información. Con frecuencia no sabe cómo actuar, si denunciar, negociar, huir, enfrentar, en fin, son muchos los interrogantes y pocas las salidas, lo cual incrementa la hipervigilancia, y con ello el miedo y la incertidumbre.

La atención familiar debe hacerse con base en las necesidades y pedidos de cada uno de los miembros de la familia. De allí que la intervención debe hacerla un equipo interdisciplinario, ya que las dudas y requerimientos no pueden ser resueltos y satisfechos por el psicólogo exclusivamente.

El psicólogo tiene que desarrollar altos niveles de tolerancia a la frustración, pues el trabajo y los logros suelen ser fluctuantes. A veces se aquietan los conflictos en un intento de elaboración, otras veces se reactivan de forma espontánea, y muchas veces ante cualquier indicio o señal relacionada con el secuestrado. Los plagiadores se han vuelto expertos en jugar con la estabilidad emocional de las familias como una estrategia para presionar la consecución de sus propósitos.

El temor al «nunca jamás», a la muerte del ser querido, a la imposibilidad de encontrar en dado caso su cadáver, son temores persistentes que a su vez generan una profunda culpa por el solo hecho de ser siquiera pensados. De ahí que haya siempre una espera de señales de supervivencia y una necesidad imperiosa y compensatoria a través de recursos de diversa índole (rezos, promesas, compromisos, pactos, etc.).

La vida familiar se circunscribe casi de manera exclusiva a la ausencia del ser querido, aun en detrimento de los que están en casa. La preocupación constante acerca de si su familiar puede comer, está sano, puede abrigarse, tiene dónde dormir, cómo lo tratan, qué piensa, ocupa las largas y tediosas noches de insomnio y los interminables días del cautiverio. Cuando hay niños, una preocupación adicional tiene que ver con qué decirle, cómo decirlo, si ocultarlo o no, en fin, todo un dilema.

Ante todos estos asuntos, el papel del psicólogo es decisivo. Poder comprender y mediar entre los miembros de la familia, ayudarlos a esclarecer los asuntos por resolver, favorecer el clima de mayor entereza para que la familia tome las decisiones pertinentes y asuma las consecuencias que éstas acarrearán, son funciones propias del acompañamiento psicoterapéutico. Favorecer la expresión de las emociones, escuchar las quejas, los lamentos y las condenas, son espacios de gran valor, sobre todo cuando estos asuntos no pueden ser ventilados delante de otros familiares a quienes por distintas circunstancias se les considera más vulnerables y, en consecuencia, se teme hacerles un mayor daño.

Hay un trabajo importante que hacer con la familia con relación al secuestrado, y tiene que ver con el ofrecimiento de información sobre su estado que pueda calmar un poco a sus familiares. Aunque no se sabe a ciencia cierta, se ha escuchado que cuando se conoce quiénes son los captores y cuál el motivo del plagio, se pueden predecir, por decirlo así, el trato y las condiciones generales a que puede ser sometido el secuestrado. Sin embargo, no puede olvidarse el cuidado que hay que tener con no crear expectativas falsas y someter a la familia a otro engaño.

Hay que considerar que aunque el secuestro es una situación límite de amenaza y daño reales, la tendencia propia del ser humano a catastrofizar se hace evidente, y muchas veces causa más daño de lo que en realidad podría generar el acontecimiento. De hecho, las amenazas son potencialmente mayores en la imaginación que en la realidad.

Este punto implica el trabajo en la búsqueda de alternativas que lleven a la familia a descatastrofizar la situación, lo que en últimas es toda una reestructuración cognitiva conducente a que la persona adquiera estrategias de afrontamiento eficaces.

En la misma línea puede ser importante –tanto como estrategia para que la familia pueda salir del lugar pasivo en que la ubican los secuestradores como para ayudar al secuestrado a recuperar el fragmento de vida que le arrebatan tras el plagio– implementar acciones para mantener la memoria histórica de los días de ausencia del ser querido.

Cuando la familia consigue sentirse autoeficaz en alguna medida y logra romper con la impotencia a que se ve abocada, logra afrontar la situación de mejor forma. Así, registrar los días, los acontecimientos importantes, los sentimientos, las palabras, las acciones y los pensamientos de los familiares, ya sea escribiendo, haciendo registros gráficos o audiovisuales, preservando el lugar y los objetos personales del secuestrado de la manera como el lo haría, cuidando su mascota, por ejemplo, manteniendo sus cosas intactas, es decir, respetando el poco mundo privado que le queda, pueda ayudarle a la víctima, ahora al sobreviviente, a asumir y elaborar el trauma del secuestro.

III. RENACER CUANDO NO SE HA MUERTO DEL TODO

Otra situación es la que se genera cuando, por la razón que fuera (fuga, liberación, rescate, etc.), el secuestrado retorna a su hogar. El reencuentro familiar implica un nuevo periodo de adaptación, surgen sentimientos encontrados: alegría y tristeza, rabia y remordimiento, ira y compasión, y otros muchos que están influenciados por el tipo de vínculos que se establecieron antes y durante la retención.

Indudablemente cesa un padecimiento pero surgen otros que a veces duran toda la vida. La condición de superviviente del secuestrado involucra dos asuntos centrales: el trauma original, que arrebató la libertad, la autonomía, el mundo afectivo, el trabajo, el sosiego, parte de la vida, y los efectos a largo plazo del trauma, que exigen formas especiales de control para no sucumbir ante ellos.⁶

Tras el reencuentro, el secuestrado quiere reintegrar su existencia, recuperar los múltiples fragmentos de una vida resquebrajada; de ahí la utilidad de los registros hechos por sus familiares.

La situación vivida por el sobreviviente al secuestro es lo que en la psicopatología llamaríamos «estrés postraumático», antecedido, obviamente, por una fase de estrés agudo (DSMIV). Esto indica la presencia de alteraciones que se evidencian fundamentalmente a través de los siguientes síntomas:

⁶ BETTELHEIM, *op. cit.*, p. 42.

- Rescencificación del hecho a través de sueños reiterados, alucinaciones, recuerdos persistentes y sensaciones de malestar.
- Sensación de que el acontecimiento está acaeciendo en el momento (*flash-back*).
- Malestar psicológico intenso e hiperactividad fisiológica al exponerse a los estímulos relacionados con el evento.
- Deterioro social, académico, laboral y afectivo.⁷

La modificación del sistema de pensamiento es aquí fundamental, ya que lo importante es que la persona modifique su actitud ante el acontecimiento ya pasado y cuyo recuerdo, por definición, no puede ser peor ni más insoportable que la situación misma ya vivida.

Bettelheim describe tres tipos de respuestas que se producen ante las situaciones de trauma que, aunque están enmarcadas en la vivencia de la experiencia de los campos de concentración, bien podrían ajustarse a la situación del secuestro: algunos sucumben ante las devastadoras consecuencias del trauma, otros hacen un intento por minimizar los efectos del mismo, y otro grupo emprende la lucha, durante toda la vida, por tratar de hacer frente a las dimensiones más terribles de la existencia.⁸

Con frecuencia aparece un momento inicial –que puede prolongarse por mucho tiempo– de negación del trauma. Este proceso defensivo tiene un innegable valor adaptativo. Ante la imposibilidad de aceptar la condición dolorosa, el secuestrado puede optar por disminuirle el valor al acontecimiento, lo cual le permite hacer ciertas transacciones con la realidad mucho menos angustiantes.

Otras personas optan por no hablar del hecho e intentan en vano borrar ese fragmento de su vida.

⁷ *Diagnostical Statistics Manual of the Mental Disorders*. Barcelona, Masson, 1995, p. 439.

⁸ BETTELHEIM, *op. cit.*, p. 46.

Otras personas, por el contrario, se victimizan aún más después del secuestro, con lo cual intentan reparar su desintegración personal en la búsqueda de atenciones especiales de parte de sus seres queridos, lo que en otros términos podríamos denominar «ganancias secundarias». Este tipo de personas usualmente, e incluso antes del plagio, se han caracterizado por su dependencia, por su irresponsabilidad emocional al entregar a los otros su vida y la resolución de sus conflictos. Por ello, esta vía se constituye en una funcional manera de rehusarse a asumir la dirección de su propia vida.

En otros casos, las reacciones son de un profundo abandono, la primera de las respuestas descritas por Bettelheim. Las personas se sumen en la depresión, sienten que han perdido el sentido de la vida e incluso de la muerte, pues esta última, que tantas veces fue deseada e incluso implorada a los secuestradores como una manera de poner fin al suplicio del cautiverio, a la condición de sentirse como una mercancía, de borrar su lugar en el mundo, fue negada de manera sarcástica, lo cual llevó al plagiado a una situación de desesperanza aprendida.

En estos casos es fundamental, tal como se describe en las tareas del duelo, ayudar a la persona a reencontrar el sentido de la vida, para que pueda volver a vivir y a sentir a pesar del dolor del trauma.⁹

En los relatos de los pacientes que se arriesgan a la tarea de ponerle palabras al doloroso hecho del plagio es común encontrar datos que sustentan la tesis acerca de que hay cosas peores que la muerte y, en consecuencia, también valores más preciados que la vida, lo cual explicaría el desapego que ante ésta se expresa en los versos de León de Greiff¹⁰, pero que bien podrían ser las palabras de los secuestrados:

⁹ WORDEN, W. *Grief counseling and grief therapy. A Handbook for the mental practitioners*. Nueva York, Springer, 1991, p. 35.

¹⁰ DE GREIF, L. «Relato de Sergio Stepanky». En: GARCÍA MAFLA, Jaime (comp.). *Antología de la poesía colombiana e hispanoamericana*. Bogotá, Panamericana, 1995, p. 221.

*Juego mi vida,
cambio mi vida,
al fin y al cabo la llevo perdida...*

*Y la juego o la cambio por el más infantil espejismo,
La dono en usufructo o la regalo...*

*La juego contra uno o contra todos,
La juego contra el cero o contra el infinito...*

Se podría continuar describiendo las múltiples formas que adoptan las reacciones del ex-secuestrado, sin embargo aparecen elementos comunes, ya que el fin último de estos intentos es la readaptación psicológica y la reconstrucción de la identidad personal, por lo cual se abordarán ahora elementos de intervención generales que requieren ser adaptados a las condiciones específicas de cada caso.

V. EL INTENTO DE RESTITUCIÓN

Finalmente podría decirse que este es el objetivo central del acompañamiento psicológico en duelo por secuestro, aunque al mismo tiempo es necesario aceptar que la restitución no es equivalente al retorno al estado previo, pues de ninguna manera tras el trauma del plagio o de cualquier otro trauma es posible restablecer la vida al momento de su resquebrajamiento. En este sentido, el esfuerzo se centra en reevaluar la interpretación de los hechos, los sentimientos y los pensamientos de tal forma que puedan ser aceptables para el sobreviviente y se logre obtener de nuevo el equilibrio psicológico que le permita reconstruir la historia pasada y comenzar a construir una nueva historia.

Retomando de nuevo a Bettelheim, el requisito previo para que se instaure la reintegración o fase de superación del trauma, según Aristizábal¹¹, tiene que ver con la aceptación de que se ha sufrido un trauma intenso y significativo.

¹¹ ARISTIZÁBAL, *op. cit.*, p. 46.

De hecho, cuando se habla del inicio de una elaboración, el primer asunto consiste en descubrir y aceptar lo que hay que elaborar. En la misma línea, ésta es la mejor opción para hacerles frente a las recurrentes ideas de culpabilidad y para aceptar la imposibilidad de responder a la pregunta: «¿por qué me salvé?», que estaría en la misma categoría irresoluble de: «¿por qué nací?»¹²

El privilegio otorgado a la palabra como elemento reparador no es propio ni específico de la psicología, ha estado asociada a la naturaleza de la existencia humana, tal como lo describe Laín Entralgo en la historia de la curación por la palabra¹³. Sin embargo, sí es el método por excelencia que ha utilizado puntualmente en la intervención psicoterapéutica.

Desde esta perspectiva, es un hecho que la elaboración tenga que ser atravesada por la expresión de la experiencia, cuyo carácter fue tan avasallador que fue excluida de toda explicación, de toda palabra distinta de «horrible», «insoportable», «invivable» y se ha inscrito en el terrero del destierro, en el horror de sueños recurrentes, en la persistencia de síntomas somáticos y en el mantenimiento de sentimientos de ira, frustración y miedo.

Ante lo complejo de la experiencia, el tratamiento no puede ser sólo desde la razón sino que, partiendo de allí, logre modificaciones emocionales.¹⁴ No hay que olvidar que en este punto de la problemática aparecen emociones secundarias cuya característica fundamental es la de ser mantenidas por la cognición. De ahí que buena parte del esfuerzo terapéutico tenga que ver con la posibilidad de empatizar con las emociones del secuestrado y sus familiares, ya que a ambos, pero particularmente al primero, le cuesta mucho arriesgarse a hablar imprimiendo a los hechos el tinte emocional que los caracteriza, pues lo que le asusta, en últimas, «*son las miserias nacidas en el secuestro [...] porque hablar de aquellos días [...] es exponer la impotencia y la desesperanza de sus días de cautiverio [...]*»¹⁵.

¹² BETTELHEIM, *op. cit.*, p. 54.

¹³ LAÍN-ENTRALGO, P. *La curación por la Palabra en la Epoca Clásica*. Barcelona, Arthropos, 1987.

¹⁴ BETTELHEIM, *op. cit.*, p. 23.

¹⁵ MELUK, *op. cit.*, p. 22.

En este sentido, la propuesta de la terapia cognitivo-narrativa descrita por Gonçalves recoge el intento por darle un nuevo sentido a la experiencia tanto a nivel afectivo como cognitivo y comportamental. Este paradigma afirma que los seres humanos se consideran como narradores de historias; sus pensamientos son metafóricos e imaginativos en esencia y la manipulación de los pensamientos es una búsqueda intencional de significados. Además, se puede acceder a la interpretación de la realidad a través de operaciones hermenéuticas y narrativas.¹⁶

Estos planteamientos dan sentido a la tesis de la pluralidad de los significados, aun cuando se conserve la idea de los consensos como acuerdos mínimos que permitan hablar y conceptuar acerca de la realidad, de tal manera que el conocimiento y la existencia son inseparables, pero no en el sentido de que todo lo que no sea conocido es inexistente, sino más bien que lo cognoscible está atravesado por la existencia misma peculiar de quien conoce.

En el plano de lo terapéutico, y específicamente al hablar de la intervención con víctimas de secuestro, estos postulados descansan sobre la premisa griega de que *«No son los hechos en sí mismos los que perjudican a las personas, sino la interpretación que éstas hacen de los hechos que acaecen»*¹⁷.

De allí que la intervención tenga un valor fundamental, pues es un hecho que los acontecimientos del pasado no pueden ser cambiados, pero sí, en cambio, los recuerdos que se tienen de ellos. El ex secuestrado tendrá que vivir, si ésta es su elección, a pesar del trauma, tal como bellamente lo expresó una sobreviviente de los campos de concentración en carta enviada a Bettelheim: *«[...] más de una vez me he dado cuenta de que hay problemas que uno no puede resolver pero con los que hay que aprender a vivir»*¹⁸.

¹⁶ GONÇALVES, O. «Psicoterapia cognitivo narrativa: La construcción hermenéutica de significados alternativos». En: MAHOHEY, M. *Psicoterapias cognitivas y constructivistas*. Bilbao, Desclée de Brouwer, 1997.

¹⁷ EPICTETO, citado por ELLIS, A. en *Razón y emoción en psicoterapia*. Bilbao, Desclée de Brouwer, 1994, p. 15.

¹⁸ BETTELHEIM, *op. cit.*, p. 43.

La búsqueda de significados alternativos a los hechos, recuerdos, sentimientos y pensamientos que agobian al ex secuestrado cumple la finalidad de volver a conectar la realidad antes y después del trauma, y en ese sentido tiene un objetivo de compensación. Sin embargo, ello no implica que dichos significados sean funcionales y adaptativos, y por ello requieren intervención.

Poder establecer metáforas alternativas le devuelve al ex secuestrado el control que creyó perder en el cautiverio; en este sentido, le permite una aproximación para retomar el curso de su existencia y restablecer su autoeficacia. Este es un logro de grandes proporciones, pues una de las mayores pérdidas, o quizás la mayor, tras el secuestro es la pérdida de la autodeterminación sobre la vida, que se evidencia en una insoportable sensación de desvalimiento e impotencia.

Esta reelaboración implica acceder a la experiencia de una forma más adaptativa, lo cual permite modificar los sentimientos conectados con ella. Si bien es cierto que tal vez las imágenes lo acompañen algún tiempo o durante toda la vida, lo que no tendrá que permanecer es el dolor y demás sentimientos concomitantes. Para el ex secuestrado, esto parece imposible de alcanzar, pues la hipersensibilidad es tan alta que cualquier evento o incluso recuerdo puede ser detonador de toda la experiencia emocional de forma intensa, incontrolable e impredecible, según él.

Es un hecho que al recordar y expresar con palabras las escenas, los miedos, las desesperanzas, tratando de cuestionar los pensamientos automáticos y las creencias disfuncionales que los sostienen, poco a poco se va cambiando su significado y se las puede empezar a ver como más soportables y menos desbordantes de la capacidad de afrontamiento, de tal manera que al hacer una nueva evaluación de la situación y de los recursos de afrontamiento, como diría Lazarus¹⁹, se encuentran mayores estrategias para hacerle frente a la situación actual, y se logra también la reconciliación con lo hecho u omitido antes y durante el cautiverio.

¹⁹ LAZARUS, R. y FOLKMAN, S. *Estrés y procesos cognitivos*. Bilbao, Desclée de Brouwer, 1987, p. 32.

Este trabajo conduce a la disminución de la culpa que suele aparecer asociada al plagio y el cautiverio, mucho más cuando se trata de casos de secuestros masivos y después se libera a unos cuantos o de manera escalonada. También se manifiesta cuando los secuestradores mueren durante el operativo del rescate y la víctima había establecido algún tipo de vínculo referente al «síndrome de Estocolmo».

La culpa también aparece cuando el ex secuestrado recuerda haber deseado e incluso pedido la muerte, y entonces, a manera de compensación, trata de enaltecer la vida y dedicar algo de él y de su tiempo para resarcir el abominable deseo de querer morir.

Otro de los asuntos que se debe abordar en la intervención hace referencia a la reestructuración cognitiva en términos de la creencia de la influencia del pasado, la idea de minusvalía, y las distorsiones de sobregeneralización y catastrofización, ya que sus efectos podrían ser bastante disfuncionales para la persona. Aun en las condiciones más adversas hay algo que la persona puede hacer, y por ello la idea de que los otros controlan la vida no es completamente cierta. El hecho de que los pacientes descubran esto ayuda a disminuir su sensación de desvalimiento y les abre caminos frente a su autoeficacia.

El ex secuestrado pierde la confianza en todo y en todos, se torna excesivamente cuidadoso, lo cual le crea con frecuencia dificultades relacionales. Atendiendo a esto, es fundamental trabajar en asuntos puntuales y tener presente situaciones como: procurar no incumplir ni cancelar las citas, no ocultarle información, no recurrir a las experiencias policivas para obtener datos, pues la víctima necesita saber, más que cualquier otro consultante, que este lugar es confiable. Solicita certezas, pues todo el cautiverio fue un período mediado por el engaño, lo cual se ha vuelto poco deseable para la persona.

De otro lado, hay que estar muy atento a escuchar los miedos, los cambios emocionales, las expresiones del paciente, pues en cualquier momento y a través de cualquier elemento surgen los núcleos problemáticos fundamentales acompañados del respectivo correlato emocional al que tanto teme el ex secuestrado, por lo cual, justamente, es necesario estimularlo para que le

permita el curso normal a su emoción, con el fin de descubrir que no es tan terrible como él creía o como fue cuando ocurrió.

Esta expresión de las emociones implica poder acoger al consultante aun cuando la agresividad parezca ser dirigida hacia el terapeuta, pues el encontrar un lugar empático, una relación confiable, le permite volver a creen en las personas y en especial en sí mismo. Este es el momento propicio para realizar un trabajo de reestructuración, pues estamos ante la activación de la emoción y muy seguramente de la creencia central o de los pensamientos automáticos que la sostienen.

Al lado de estos eventos también aparece la necesidad de que el paciente acepte su condición actual de crisis y, asimismo, acepte que su rendimiento no puede ser igual al de otro momento o al de otras personas y que hay un proceso necesario para reestablecer el equilibrio, de tal manera que cualquier exigencia adicional es irracional y no contribuye a mejorar su situación sino, más bien, a disminuir la idea que tiene sobre su valía. Aunque ésta es una idea muy generalizada, es particularmente cierto para las personas autoexigentes y perfeccionistas mejor ilustradas en el patrón de personalidad tipo A, en el que la necesidad de control alcanza límites insospechados que llevan al sujeto a comportarse ante las situaciones cotidianas como verdaderas amenazas a las cuales siempre se tiene que ser capaz de hacerles frente.

La ilusión de control es la ilusión llevada a su máxima expresión y una forma amañada de mermar la incertidumbre que surge de una realidad evidentemente probabilística²⁰.

El abordaje de estos y otros conflictos vivenciados tras el secuestro escapan todavía a una completa comprensión, por lo cual aquí sólo hemos esbozado algunos asuntos importantes, pero no definitivos, al considerar el alcance del entramado mundo del secuestro; por eso la perspectiva de la cognitiva narrativa enunciada aquí podría constituir una aproximación al trabajo psicoterapéutico con este tipo de víctimas.

²⁰ RISO, Walter. *De regreso a casa*. Bogotá, Norma, 1997, p. 41.

La psicoterapia y la narración tienen en común la construcción de una naturaleza humana significativa: cuando los clientes llegan a la situación terapéutica ya tienen narraciones de su vida de las cuales son ellos tanto los protagonistas como los autores. La narración de la vida tiene un final abierto: Las acciones futuras y los acontecimientos tendrán que incorporarse dentro de la trama presente²¹.

A manera de conclusión podría plantearse que hay dos asuntos centrales en el abordaje del duelo por secuestro: de un lado, la fundamental referencia al lugar de la escucha clínica como medio para acercarse al misterioso, rico e impredecible mundo de la víctima, y de otro lado, la necesidad de partir, para la intervención, de una postura que reconozca a la persona como dueña de su existencia, le reconozca este lugar y le permita deconstruir, reconstruir y construir su propia historia de una manera más crítica, reflexiva y funcional.

*He sido victimizado.
Estuve en una lucha que no fue justa.
Yo no pedí esa lucha y perdí.
No hay vergüenza en perder esas luchas,
sólo en ganarlas.
He llegado a la fase de sobreviviente
Y no me he esclavizado como víctima.
Miro hacia atrás con tristeza y no con odio.
Miro hacia el futuro con esperanza
Y no con desilusión.
Puede ser que nunca olvide,
Pero no necesito recordar constantemente.
Fui una víctima. Soy un sobreviviente.
Frank Ockberg*

²¹ POLKINGHORNE, D. *Narrative knowing and de human sciences*. Albany, State University of de New York Press, 1988.