

Reportaje

Duelo ambiguo por desaparición de personas

Laura Estela Zaragoza - Tanatóloga

El duelo ambiguo por desaparición de personas se da en la familia y la sociedad cuando **uno de sus miembros ha desaparecido sin que sea localizado vivo o muerto**; puede ser por un secuestro en el que se pida una recompensa o simplemente llegue un grupo de personas que sustraen a la persona en presencia de los familiares o de otros testigos; en otras ocasiones, lo único que se sabe es que salió de la casa, oficina o rancho y ya no se volvió a saber de él, no se pidió rescate que haga suponer que fue secuestrado ni fue sustraído por alguien, simplemente se esfumó y su destino es incierto, dudoso.

En la desaparición de personas hay una **ausencia de un cadáver o restos comprobables** o de información que permita afirmar la muerte de la persona, no hay explicaciones por parte de los responsables, sólo silencio e indiferencia en la mayoría de los casos por parte de las autoridades o responsables que decidieron desaparecer a estas personas. Este fenómeno se da en cualquier condición social, preferencia religiosa, sexo, edad, condición económica, en el campo o en la ciudad.

Éste es el **más devastador dentro de los tipos de duelo** porque permanece indefinidamente sin aclarar y genera un sentimiento angustioso de incertidumbre; incluso los deudos declaran: “Un día los matamos y al siguiente los revivimos”,

Quienes padecen el duelo ambiguo por desaparición, transitan por las etapas o fases de duelo según la teoría de Elizabeth Kübler-Ross, como negación, ira, pacto o negociación, depresión, y **difícilmente se llega a la aceptación**, aunque es posible aceptar-sanar y construir un mundo nuevo.

Al inicio del camino del duelo ambiguo se experimenta **la negación**: las personas tienen un sentimiento de incredulidad ante la situación que están pasando, pueden entrar en un estado de shock y evasión, y piensan que no es cierto, que su familiar volverá, que todo es un mal sueño o una broma. Esta etapa puede durar meses u años: la esperanza no acaba. Otros, después de la negación inicial, asumen la realidad y empiezan a tomar medidas inmediatas: la ira, el enojo y la culpa hacen que tomen acciones para su búsqueda al mismo tiempo; si son creyentes, empiezan a tratar de negociar con Dios o con las personas o autoridades que creen que se los llevaron: existe el miedo, pero el deseo de encontrar a su ser querido les da el arrojo necesario para seguir adelante, al paso de los meses, a pesar de no ver sus esfuerzos recompensados. En seguida entran en la depresión; durante todo este tiempo sus emociones son variadas: ira, rabia, tristeza, miedo, soledad, angustia, vergüenza, impotencia, frustración, decepción, desilusión, coraje, indignación. Se sienten juzgados, discriminados, incomprendidos, consideran lo que les pasa una injusticia que los lleva a la impotencia y desesperación: se sienten engañados y utilizados por las personas que supuestamente deberían ayudar a encontrar a la persona y un estado de desorganización mental los acompañan todo el día.

Su mente fabrica **imágenes que les torturan de día y noche**: piensan que sus familiares están siendo torturados, o utilizados para actos ilícitos, y esto les produce estados de ánimo de ansiedad, angustia, depresión y miedo; se vuelven paranoicos, desconfían de todo y de

todos, entran en una ambivalencia, ya que al mismo tiempo, empiezan a confiar en personas que dicen saber dónde está su familiar, acuden a médiums o adivinos, o caen víctimas de la extorsión que les permite tener algo de esperanza de que “alguien” “sabe” o “conoce” dónde está su ser querido.

Después de un tiempo la familia empieza a **sufrir los estragos de todos estos efectos emocionales, mentales, conductuales**; algunos familiares eligen pensar que su ser querido está muerto y abandonan cualquier búsqueda, ya que esto les ha sumergido en un estado mental que ellos definen como “locura”; dicen: “así no puedo seguir viviendo”, y esto produce **división en las familias**, ya que puede estar por un lado el que acepta la “muerte” y empieza un proceso de duelo que le lleva a reintegrarse a una vida productiva social y afectuosamente y quien dice: “está vivo y lo voy a encontrar”. Se empieza a sufrir en silencio, se teme mencionar el nombre de la persona desaparecida en la familia y la sociedad, cómo si fuera un pecado, algo vergonzoso que hay que ocultar, se vive una melancolía eterna; las parejas pueden separarse porque uno de ellos elige algo distinto al otro. Aunado a todo esto, los familiares directos del desaparecido son **estigmatizados** por la sociedad y la familia extensa y muchos deciden cortar relaciones con ellos por temor a verse involucrados en investigaciones o a ser señalados por las autoridades o la sociedad, entonces se entra en una etapa de soledad y aislamiento que impiden contar con redes de apoyo que les brinden compañía, amor, escucha, solidaridad, apoyo y respeto.

Cómo vemos, el duelo ambiguo está compuesto de sentimientos, pensamientos, imágenes, estados de ánimo y comportamientos y fases cómo cualquier otro duelo, sólo que en éste se agregan **otras características**: no hay un cuerpo que confirme la muerte; la larga duración o una espera sin fin; crisis de angustia, agotamiento, desesperación y confusión por no saber cómo actuar ante la espera; etapas de desorganización mental por años; se vive en eterna incertidumbre de si las decisiones que se tomen serán aprobadas por el desaparecido cuando regrese y el manejo del día a día se vuelve complicado; también se pueden presentar lagunas mentales.

¿Cómo se puede trabajar el duelo ambiguo?

Nueve pilares que pueden ayudar a transitar este camino son:

1. Aprender sobre el proceso de duelo ambiguo para entender qué es lo que se está viviendo.
2. Aprender el manejo de las emociones, que permita gestionar el día a día sin que se acumule más tensión de la ya existente.
3. Vivir sólo por hoy: lleva a la persona a enfocarse en el aquí y ahora.
4. Aprender técnicas de manejo de ansiedad, que le permitan tener una vida lo más manejable posible.
5. Aprender a vivir con preguntas sin respuesta, que impiden que su mente los lleve por caminos de tortura y desolación.
6. El autocuidado; permite a las personas estar bien física y emocionalmente para tomar las mejores decisiones y no correr riesgos.
7. Buscar ayuda ya sea en un grupo de duelo ambiguo o con un profesional capacitado en este tipo de duelos. Acudir a estos grupos lleva a las personas a poder expresar

libremente y sin juicios en un lugar seguro todo lo que le está ocasionando dolor, aclarar sus dudas, saber que no están solas, poder expresar su día a día para tomar la fuerza de reinventarse y adquirir herramientas para el manejo de emociones, manejo de ansiedad, etc.

8. Fomentar su dimensión espiritual que le permita tener a Alguien a quien dirigir sus preguntas sin respuesta, que le acompañe en este camino y a quien entregarle todo su dolor e incertidumbre. Las personas que cuentan con alguna religión se ven fortalecidas por la práctica de ésta.
9. Escribir una biografía en la que se plasme la vida del desaparecido para que quede constancia de su existencia y se pueda transmitir a futuras generaciones, da la oportunidad de darle un lugar en su vida y su corazón.

Qué podemos hacer ante este duelo como sociedad

1. Relacionarnos sin juzgar, etiquetar, condenar o estigmatizar a los familiares; ninguna persona tiene que desaparecer.
2. Permitir a la persona que hable; escuchar con empatía y sincera preocupación.
3. Acoger a las personas o familias que están viviendo esta situación de vida con amor y respeto.
4. Respetar si la persona no quiere dar por muerto a su ser querido.
5. Si está triste o melancólico dejar que llore, sin recriminarlo constantemente para que deje de hacerlo, ya que sólo logramos reprimirlo y eso no soluciona ni disminuye la soledad y angustia, sino todo lo contrario.
6. Dar un lugar a la persona desaparecida en la sociedad y familia, la frase de “en México todos los desaparecidos están muertos”, causa enojo, rabia, decepción, frustración y desolación en los familiares de los desaparecidos, ya que dicho por ellos mismos: “esperaré hasta el último día de mi vida que regrese o encontrarlo”. Desafortunadamente, tendremos que acostumbrarnos a añadir el término “vivo, muerto o desaparecido”, aunque esto nos genere angustia, ya que al negarlo no le damos un lugar.
7. Apoyar las manifestaciones de búsqueda de justicia. El mostrar indiferencia no nos hace inmunes, como comentaba al inicio, la sociedad misma también vive este duelo ambiguo, ya que vivimos con un temor escondido de que no desaparezca alguna persona cercana a nosotros y, la incertidumbre, cuando alguien no regresa a tiempo, empieza a formar parte de nuestra vida.

Al acompañar a familiares de desaparecidos en este camino de dolor, he aprendido que la unión hace la fuerza, me han mostrado cómo, a pesar de su dolor, están dispuestos a servir a los demás, orientar, acompañar y se convierten algunos de ellos en activistas que les permite dar un sentido a su vida en medio de la adversidad.