

Tragedia a 2.000 metros de altura



Atención a las familias

ANA ISABEL MARTÍNEZ ARRANZ

■ Coordinadora del Grupo de Intervención Psicológica en Catástrofes y Emergencias del COPG

“Lo más complicado de una situación así es aceptar todo lo que está pasando”

“La distancia y las características del accidente son dificultades añadidas”

ÁGATHA DE SANTOS ■ Vigo

Ana Isabel Martínez Arranz, coordinadora del Grupo de Intervención Psicológica en Catástrofes y Emergencias del Colegio Oficial de Psicólogos de Galicia (COPG), estuvo al frente del dispositivo psicológico que intervino en el accidente de tren de Angrois en 2013, una tragedia muy similar a la del Airbus A320, en la que los familiares tienen que afrontar una muerte inesperada y trágica de un ser querido. Según la psicóloga, lo más complicado en este tipo de tragedias es asumir los hechos. En el caso del avión siniestrado en Los Alpes, además, hay que sumar la dificultad que entraña la distancia y las características del siniestro. Las tareas de recuperación e identificación de las víctimas alargarán el tiempo que tardarán los familiares en poder despedir a sus seres queridos, un capítulo fundamental para que comiencen a asumir su vida sin esa persona fallecida.

—¿Cómo actúan los equipos de intervención psicológica en una emergencia como esta?

—En una situación así, con muchos afectados y múltiples víctimas, nuestra función es la atención directa a los familiares en todo el proceso, dándoles información sobre los distintos pasos que van a ser necesarios. Los psicólogos estamos ahí para cuando el sostén de familiares y amigos no es suficiente y los afectados necesitan la intervención de un profesional. Estamos con ellos durante todo el tiempo que dura la emergencia, desde estos primeros momentos hasta que reciben a sus seres queridos. Pero en estos momentos iniciales también es importante la gestión de la información, que en este caso tiene como dificultad que ha ocurrido en el extranjero, lo que complica la coordinación entre los distintos profesionales implicados.

—¿Cómo se afronta la pérdida repentina de un ser querido?

—Lo más complicado en estas situaciones tan repentinas y dramáticas es darte cuenta y aceptar todo lo que está pasando. Ahora mismo lo que tiene la mayoría de los familiares es incredulidad. No se lo acaban de creer. Hasta que no te confirman que no hay supervivientes o en el caso de que los haya que tu familiar es una de las víctimas, no empiezas el proceso de duelo.

Afirmar que gestionar la información es importante. ¿Qué tipo de información reclaman las familias?

—Primero, que les confirmen si hay o no supervivientes. Después, todo lo que tiene que ver con lo que ha sucedido y cuál va a ser el procedimiento que se va a seguir. También



La psicóloga gallega Ana Isabel Martínez Arranz. // FDV

por qué se ha caído el avión.

—¿Hasta qué punto es importante conocer las causas?

—Cuando pierdes a un ser querido las causas son importantes. Para las familias no es lo mismo asumir que alguien, conscientemente, ha provocado todo ese daño que saber que se ha tratado de un fallo mecá-

nico, por ejemplo. El problema de gestionar la información en estas situaciones es que las familias están siguiendo los medios de comunicación, que van adelantando información y datos no confirmados, y que nosotros no podemos facilitar precisamente porque están sin confirmar, y esto crea más tensión.

“A partir de una edad hay que informar a los niños, sin mentirles, y darles opción a decidir”

—¿Cómo se le explica a un niño una tragedia de esta índole?

—Para las familias es complicado dar información a los niños porque no saben muy bien cómo gestionarla, si decirselo o no, si dejar al niño participar en el funeral o en el sepelio o no.

—Y en estos casos, ¿cuál es la labor del psicólogo?

—Nosotros les aconsejamos y les decimos lo que puede pasar en un caso y en otro para que ellos adopten la decisión que consideren que

es mejor sabiendo lo que puede pasar. A los niños, a partir de cierta edad, hay que informarles, sin mentirles, y darles la opción de decidir. A un niño de ocho años, por ejemplo, es bueno que le cuenten qué ha pasado y se le dé opción para que se despidiera del padre o de la madre, pero la familia puede decidir que no. Es su decisión, pero tiene que saber también lo que puede suceder, que el niño puede enterarse fuera de lo que ha pasado y sentirse mal por no haber podido

FICHA PERSONAL

■ Ana Isabel Martínez Arranz es la coordinadora del Grupo de Intervención Psicológica en Catástrofes y Emergencias del Colegio Oficial de Psicólogos de Galicia y coordinó el dispositivo psicológico que intervino en el accidente ferroviario de Angrois de 2013.

—¿Cómo se supera una tragedia de esta magnitud?

—Aunque hay ciertas características que siempre facilitan o complican el proceso de duelo, las características personales también son muy importantes. Aquí entran en juego la historia personal que tengas en cuanto a pérdidas, es decir, si has tenido más pérdidas anteriores y las has resuelto correctamente; el momento en que estás; la implicación que tiene la persona fallecida en cuanto a sostén familiar... Toda persona tiene que pasar el proceso de duelo, que puede durar uno o dos años, depende de cada caso. En accidentes como los aéreos, que requieren la recuperación e identificación de las víctimas, la despedida del ser querido se alarga y lo que en una muerte normal dura uno o dos días, aquí lleva varios, lo que es otra dificultad añadida porque la persona necesita despedirse y dar sepultura a su ser querido para comenzar a aprender a vivir sin él. Como también lo es en estos momentos poder estar cerca de los seres queridos, circunstancia que no se da aquí.

—¿Tener miedo a volar estos días es una reacción normal?

—Sí, sobre todo si estás directamente afectado, aunque en la población en general también hay siempre un repunte por la mayor sensibilidad que provoca este tipo de tragedias.

despedirse.

—¿Y a partir de qué edad es aconsejable?

—Depende de la maduración del niño, pero normalmente a partir de los seis años porque el concepto de muerte es complicado y no lo tienen hasta una determinada edad.

—¿Y un niño de seis, siete años es capaz de entender que su papá o su mamá se subió a un avión y no va a volver?

—Claro, sí porque entiende perfectamente el concepto de muerte.

Los expertos aconsejan no reprimir las emociones y dejar salir el dolor

Tristeza y problemas de sueño son dos reacciones normales ante una situación así

EFE ■ Madrid

Los familiares de los pasajeros del Airbus A320 podrían tener que afrontar en las próximas horas el duelo más difícil de todos, el de una muerte inesperada y trágica. “Es más fácil cuando sabes que una persona está enferma desde hace tiempo, porque te vas despidiendo. El problema es que aquí no te has despedido, no has podido decirle lo que le querías o pedirle perdón por alguna cosa. Esa sensación de no despedirse repercute muy negativamente, lo agrava y lo hace más difícil”, argumenta Fernando Chacón Fuertes, decano del Colegio Oficial de Psicólogos de Madrid.

Ante esta situación, el primer consejo de los psicólogos a los familiares es claro: “Que expresen las emociones, que si se sienten tristes lloren, que no se coarten y no dejen de expresar lo que sienten por miedo a lo que dirán, pero que, si no les sale la lágrima, que tampoco no la fuercen”.

Chacón incide también en la importancia de “normalizar algunas reacciones ante el duelo”. “Es normal que estemos tristes, sin ganas de hacer cosas, con algún problema de sueño. Es una reacción normal a una situación anormal e inesperada como es la pérdida de un ser querido”. No obstante, si los problemas de sueño, el llanto continuo o la apatía se alarga más de lo normal, hay que consultar a un especialista para evitar que se produzca un duelo patológico.

Antonio Cano, presidente de la Sociedad Española para el Estudio de la Ansiedad y el Estrés (SEAS) y catedrático de Psicología de la Universidad Complutense de Madrid, subraya la importancia de esta intervención, la más elemental, la del “acompañamiento”. “A veces se limita al contacto visual, a veces al físico con un apretón de manos y a veces simplemente a escuchar los lamentos y saber empatizar con la persona que sufre; no tratar de minimizar el evento, porque es una pérdida muy importante, y ahí no cabe minimización alguna”, apunta Cano. También aconseja “no enredar en la tristeza lógica de estos momentos otras emociones, como la culpa”, porque algunas personas ante esta situación se culpan por cosas irracionales.