

# Lección de empatía ante el dolor por *el pescaíto*

Situaciones como las vividas estos días por la familia de Gabriel nos obligan a hacer un ejercicio de empatía al que no estamos acostumbrados. Desgraciadamente, no siempre que escuchamos el dolor de las víctimas tratamos de ponernos en su lugar, en lo que estarán sufriendo, y, lamentablemente, no siempre les damos muestras de apoyo. En este caso, los padres del pequeño se han sentido comprendidos y apoyados y piden por favor que siga siendo así. Este proceso de recuperación no es fácil y si no se generan sistemas que garanticen seguimiento y recuperación, nos habremos quedado a medias y estaremos ignorando que los momentos más difíciles de la familia de Gabriel están aún por llegar.



Acto multitudinario en la Puerta Purchena de Almería con los padres de Gabriel. / [Ayuntamiento de Almería](#).

Pese al fatal desenlace y desde la barrera que marca el insalvable hecho de que sus sentimientos no nos son transferibles, estos días la sociedad ha tenido el valor de involucrarse y tratar de imaginar cómo se han sentido los padres de Gabriel, el pequeño almeriense que tras doce días desaparecido su cadáver apareció en el maletero del coche de la pareja de su padre. Esta empatía ha movilizado a muchas personas a manifestarse, a unirse a los voluntarios en la búsqueda de Gabriel, a implicarse en ayudar a los padres, a los guardias civiles o a los voluntarios, e incluso a llorar públicamente ante el desgraciado final; diferentes caras de un valioso apoyo que los medios de comunicación se han encargado juiciosamente de difundir.

Pero no siempre es así. Algunas veces no se reacciona apoyando a las víctimas, sino culpándolas. No es inusual que hayamos escuchado en las



noticias que un niño se ha ahogado en la piscina cuando estaba bajo los cuidados de su abuela o que una joven ha desaparecido cuando regresaba a su casa sola por la noche. El mero hecho de escuchar esas noticias puede hacer que muchas personas se sientan extremadamente vulnerables, especialmente cuando su situación personal les hace identificarse con las víctimas porque tienen hijos pequeños o hijas adolescentes a quienes pudiera ocurrirles algo parecido.

Dentro de los comportamientos que las personas tienen para reducir esta sensación de vulnerabilidad y miedo a que pudiera sucederles algo parecido, es frecuente el recurso de culpar a las víctimas. De este modo, si la abuela tiene la culpa de que el niño se haya ahogado, o si la chica que viene sola y su familia tienen la culpa de que haya desaparecido, entonces ellos estarán a salvo, pues su madre no dejará solo al niño y ellos no dejarán a su hija regresar sola. Si las cosas malas ocurren solo a la gente que comete ciertos errores, entonces se puede vivir con la ilusión de controlar que estas cosas no sucedan. En consecuencia, pensar que las víctimas tienen la culpa de lo que les ha pasado, les hará sentirse aliviados y retomar el control sobre la posibilidad de que las desgracias ocurran, ignorando el incuestionable hecho de que todos somos vulnerables. Y es que a veces, incluso tratando de controlar todo, las desgracias simplemente suceden, sin que podamos explicar por qué. Culpar a las víctimas es un modo cruel de aumentar el sufrimiento y robarles el apoyo que necesitan. Lejos de aceptar la incuestionable vulnerabilidad de nuestras vidas y el malestar existencial que conlleva, culpar a las víctimas puede funcionar como un alivio pasajero, pero es en realidad “pan para hoy y hambre para mañana”, pues, antes o después, todos los seres humanos sufrirán acontecimientos desgraciados y también entonces puede que se sientan culpables.

Las palabras de agradecimiento de la madre de Gabriel por el apoyo recibido son un testimonio de que en esta ocasión no ha sido así, de que en este caso la sociedad ha estado a la altura, ha sufrido, ha llorado con ellos, y los padres se han sentido comprendidos y apoyados y piden por favor que siga siendo así.

### **Un “no caso” de víctima culpable**

Los medios de comunicación pueden seguir haciendo una excelente labor siendo altavoces de ese apoyo y esa solidaridad, de ese “todos somos Gabriel”, ignorando cualquier atisbo de culpar a las víctimas. La madre de Gabriel ha compartido con todos nosotros su experiencia de haber podido sentir emociones positivas como el agradecimiento incluso en los momentos de mayor sufrimiento. Los psicólogos sabemos que esto muy probablemente le ayudará a recuperarse. Quienes acompañamos profesionalmente a las víctimas y tratamos los problemas psicológicos que a veces pueden surgir, sabemos que el camino de sobrevivir tras algo así es muy duro y trabajoso. No obstante, los datos demuestran que la mayoría de las personas se recuperan y siguen adelante con sus vidas sin ayuda terapéutica.

La gente se pregunta si se puede superar algo así. Lógico, el asesinato de un hijo es seguramente una de las situaciones más dolorosas y difíciles a las



que las personas pueden enfrentarse en sus vidas, y te cambia la vida para siempre. Junto con la enorme ansiedad sufrida estos días, los padres tendrán que superar también el sinfín de pérdidas que irán descubriendo que conlleva perder a su hijo. No es extraño que en estos casos la ansiedad y una profunda tristeza depresiva mantengan a los padres alarmados, sin poder dormir o comer bien, desbordados por emociones que no sepan cómo manejar e incluso que teman estar tan tristes y desesperanzados que piensen que no podrán soportarlo. Puede que tengan que aceptar que el dolor de haber perdido un hijo es un dolor que será su compañero de vida y les acompañará siempre. Pero la ansiedad de la situación traumática vivida, esa sensación de peligro continuado y vulnerabilidad constante, y esa tristeza depresiva que agarrota el estómago y el corazón, esa ansiedad y esa depresión sería preciso que fueran desapareciendo para dejar a los padres convivir solo con una tristeza serena que les recuerde los momentos felices vividos con su hijo.

Ciertamente la tristeza por perder un hijo no es algo que se pueda evitar, pero se puede aprender a vivir con ella para que no se convierta en depresión, incluso a compatibilizarla con cierta alegría, agradecimiento, ilusión por las cosas y proyectos de futuro. Para conseguir esta recuperación es preciso que las personas que han sufrido la pérdida de su hijo se obliguen poco a poco, pero cada vez más, a seguir funcionando, a salir de casa, a trabajar, a quedar con sus amigos, incluso cuando se sientan distanciados de todo e incapaces de asumir sus roles con normalidad.

Este proceso de recuperación no es fácil y puede haber algunas personas que necesiten ayuda psicológica para conseguirlo. Si nuestras instituciones no generan sistemas de apoyo a largo plazo que garanticen su seguimiento y recuperación, entonces nos habremos quedado a medias en nuestro apoyo, y estaremos ignorando el hecho de que los momentos más difíciles de la familia de Gabriel están aún por llegar, cuando los medios de comunicación y los apoyos multitudinarios se retiren y se queden solos en el día a día.



**María Paz García-Vera y Jesús Sanz Fernández** son Directores del Proyecto de Atención Psicológica a Víctimas del Terrorismo UCM-AVT (Universidad Complutense de Madrid y Asociación de Víctimas del Terrorismo) [www.ucm.es/estres/victimas](http://www.ucm.es/estres/victimas)

