



CATALÀ

## L'ajut psicològic de compartir les conseqüències d'un sinistre viari

🕒 15 novembre 2024 👤 INFOTRANSIT 💬 DEIXA UN COMENTARI

“Un sinistre de trànsit és com un tsunami. L'onada ve quan menys t'ho esperes i ho arrasa tot. Deixa la vida devastada i s'ho emporta tot.” Així és com l'Ana viu l'accident que va tenir el seu fill de 22 anys. Fa dos anys anava de passatger posterior en un cotxe que circulava amb excés de velocitat, va perdre el control i va xocar contra un mur. El conductor va sobreviure al xoc. En canvi, el seu fill va perdre la vida.

Cada quinze dies, l'Ana té la possibilitat de compartir la seva tràgica experiència en grup amb altres persones que, com elles mateixes manifesten, “parlen el seu mateix llenguatge”: el de la impotència, la ràbia, la frustració, el dolor i la incomprensió de com s'ha truncat la seva vida per la distracció, irresponsabilitat o fins i tot temeritat que han tingut altres persones durant la conducció. I, més enllà d'això, de les dificultats posteriors al sinistre a l'hora de tramitar i gestionar la pèrdua o el propi dany amb un sistema que, tot i oferir recursos, a vegades veuen insuficient i allunyat de les seves necessitats i circumstàncies. Un sistema pel qual se senten “atropellats” un segon cop. “Només som un número d'expedient”, diuen alguns d'ells, com el José Manuel, un motorista que explica que fa tres anys se'l va emportar un cotxe per davant i encara té dificultats per poder cobrir l'operació que necessita. “Som un número entre molts.”



C-37, Muntanya, Accident, Mossos

**Stop Accidentes Catalunya** és una associació de víctimes d'accidents de trànsit que ofereix aquests grups d'ajuda mútua en línia el primer i tercer dijous de mes, durant tot l'any, excepte en períodes de vacances. La seva directora i també psicòloga experta en dol, Marilina Ferrer, explica que són **sessions en línia d'una hora i mitja** en què participen persones d'arreu de l'Estat espanyol que han perdut un familiar –com l'Ana– o bé una part de les seves capacitats físiques o psicològiques arran d'un sinistre –com el José Manuel–, amb l'objectiu d'afrontar la nova situació i adaptar-s'hi. “No són exactament grups de dol, sinó un espai de trobada de persones que fa poc temps que han tingut la pèrdua amb d'altres que ja fa temps i han estat capaces d'adaptar-se a la seva situació de vida” –aclareix Ferrer. “Els organitzem des de fa 15 anys, en fem difusió a través del nostre web i els donem a conèixer a la policia, als hospitals, al Servei d'Informació i Atenció a les Víctimes de Trànsit com el **SIAVT** i al Servei d'Inclusió de les Víctimes de Trànsit ferides greus en el seu entorn social com l'**INVICTES**” –detalla– aquests darrers serveis, impulsats pel Servei Català de Trànsit.

### Com funcionen les sessions en línia d'ajuda mútua

Marilina Ferrer explica que **les sessions les coordina un psicòleg especialista en dol i en dinàmiques de grup**. “La funció del coordinador és centrar temes i procurar que tothom parli, ja que tothom té coses a aportar als altres.” El nombre de persones que hi participen és variable. Amb tot, “quan hi ha una

persona nova al grup, tothom es presenta, se li dona la benvinguda i es deixa que sigui aquesta persona qui digui sobre què li agradaria parlar. A partir d'aquí, es demana a la resta que facin les seves aportacions”.

És el cas de la Lourdes, que el 17 d'octubre es va incorporar al grup per primera vegada i va explicar que l'estiu passat es va veure implicada en un sinistre viari en què va morir un motorista que va avançar el cotxe que conduïa i d'altres vehicles en línia contínua. Se sent culpable dels fets ocorreguts, malgrat que ella conduïa correctament en aquella situació. Davant del seu testimoni, rep la comprensió d'altres participants de la sessió que l'ajuden a entendre que no va ser-ne responsable. Entre ells, en José Manuel, que, tot i ser motorista, com la persona que va morir en el sinistre de la Lourdes, no dubta a donar-li també suport a ella.

Els temes plantejats en les sessions en línia poden ser diversos però també familiars per a un o altre membre del grup, com ara **les emocions, les seqüeles físiques i psicològiques, l'atenció socio sanitària, els atestats policials, els tràmits administratius, els processos judicials, els pèrits, les assegurances, els ajuts i les prestacions que es poden rebre de l'Administració**, entre d'altres. Per tant, **l'intercanvi d'experiències i dubtes, juntament amb l'acompanyament professional, permet als participants trobar una atenció psicològica, orientació i també suport emocional en un moment d'extrema incertesa i vulnerabilitat**.

### Compartir sense jutjar l'altre

La directora de Stop Accidentes destaca que “compartir vol dir explicar el que ha passat i escoltar els altres. Això ajuda a poder veure la pròpia realitat des d'un altre angle i a entendre el que està passant i gestionar-ho. Parlem entre iguals, un mateix llenguatge, per dir-ho d'alguna manera, i sentim que podem compartir els pensaments, les vivències i sensacions sense ser jutjats. Això és molt important”.

“Totes les víctimes que han patit un sinistre greu han d'afrontar un canvi de vida sobtat. Si han patit lesions greus que potser els impediran desenvolupar la seva professió, la feina per a la qual s'havien preparat, potser els comporta una pèrdua d'identitat. Si algun familiar ha perdut la vida (pare, mare, parella o fills), a més del dolor i el patiment, canvia l'estructura de la família i canvien els rols dels membres. Es necessita molt de suport social i afectiu. També molt de suport per aprendre a gestionar les emocions com la ràbia, la por, la desesperança” –detalla Ferrer.

La Pilar i el Rafa coneixen molt bé aquestes emocions i com d'important és rebre suport. Fa més de dos anys, van perdre un dels fills en sinistre viari. “Havia hagut d'aturar el vehicle per una avaria i un camió, amb els tacògrafs manipulats i sense respectar els temps de descans, el va atropellar.” Un temps després, un altre fill de la parella va tenir un accident de moto. Tot i les lesions, se'n va poder sortir.

Davant d'experiències com aquestes, Marilina Ferrer explica que “l'ajuda mútua té un paper molt important en l'adaptació a la situació de vida que els toca afrontar a tots. Ajuda a treure l'atenció del que li ha passat a un per posar la mirada en l'altre. Aquest és un procés gradual i molt positiu. Es pot veure dins d'una mateixa reunió com els assistents se centren en la persona que veuen més feble aquell dia”.

Els participants d'aquests grups d'ajuda mútua poden assistir-hi virtualment fins que ho considerin. L'associació no estableix un compromís màxim ni mínim. “El dol és un procés personal i el que desitgem és que les víctimes de sinistres viaris busquin allò que creguin que els pot ajudar més” –aclareix.

L'associació també ofereix a les víctimes i als afectats d'accidents de trànsit diferents tallers en línia de psicologia positiva i de consciència plena (*mindfulness*) que es van repetint un cop al mes, així com de presencials d'una durada trimestral a Barcelona en diferents centres cívics. I un cop a l'any, a més a més, fan unes convivències d'un cap de setmana amb l'objectiu de millorar també el benestar emocional de les persones.

---

ACCIDENT, AJUT PSICOLÒGIC, GRUP DE DOL, SIAVT, STOP ACCIDENTS, VÍCTIMES DE TRÀNSIT

Deixa un comentari

Write a comment...

Comentari

Cerca ...

Twitter

