



CASTELLÀ

## La ayuda psicológica de compartir las consecuencias de un siniestro vial

🕒 15 novembre 2024 👤 INFOTRANSIT 💬 DEIXA UN COMENTARI

“Un siniestro de tráfico es como un tsunami. La ola viene cuando menos te lo esperas y lo arrasa todo. Deja la vida devastada llevándose todo.” Así es como Ana vive el accidente que sufrió su hijo de 22 años. Hace dos años iba de pasajero trasero en un coche que circulaba con exceso de velocidad, perdió el control y chocó con un muro. El conductor sobrevivió al choque. Sin embargo, su hijo perdió la vida.

Cada quince días, Ana tiene la posibilidad de compartir su trágica experiencia en grupo con otras personas que, como ellas mismas manifiestan, “hablan su mismo lenguaje”. El de la impotencia, la rabia, la frustración, el dolor y la incompreensión de cómo se ha truncado su vida por la distracción, irresponsabilidad o incluso temeridad que han tenido otras personas durante la conducción. Y, más allá de esto, de las dificultades posteriores al siniestro a la hora de tramitar y gestionar la pérdida o el propio daño con un sistema que, aunque ofrece recursos, a veces ven insuficiente y alejado de sus necesidades y circunstancias. Un sistema por el que se sienten “atropellados” una segunda vez. “Solo somos un número de expediente”, dicen algunos de ellos, como José Manuel, un motorista que explica que hace tres años se lo llevó un coche por delante y todavía tiene dificultades para cubrir la operación que necesita. “Somos un número entre muchos.”



C-37, Muntanya, Accident, Mossos

**Stop Accidentes Catalunya** es una asociación de víctimas de accidentes de tráfico que ofrece estos grupos de ayuda mutua en línea el primer y tercer jueves de mes, durante todo el año, excepto en períodos de vacaciones. Su directora y también psicóloga experta en duelo, Marilina Ferrer, explica que son sesiones en línea de hora y media en las que participan personas de todo el Estado español que han perdido un familiar –como Ana– o bien una parte de sus capacidades físicas o psicológicas a raíz de un siniestro –como José Manuel– con el objetivo de afrontar la nueva situación y adaptarse a ella. “No son exactamente grupos de duelo, sino un espacio de encuentro de personas que hace poco tiempo han sufrido la pérdida con otras que ya hace tiempo y han sido capaces de adaptarse a su situación de vida” –aclara Ferrer. “Los organizamos desde hace 15 años, los difundimos a través de nuestra web y los damos a conocer a la policía, a los hospitales, al Servicio de Información y Atención a las Víctimas de Tráfico como el **SIAVT** y al Servicio de Inclusión de las Víctimas de Tráfico heridas graves en su entorno social como el **INVICTES**” –detalla– estos últimos servicios, impulsados por el Servicio Catalán de Tráfico.

Cómo funcionan las sesiones en línea de ayuda mutua



Marilina Ferrer explica que las **sesiones están coordinadas por un psicólogo especialista en duelo y en dinámicas de grupo**. “La función del coordinador es centrar los temas y procurar que todo el mundo hable, ya que todo el mundo tiene cosas a aportar a los demás.” El número de personas que participan es variable. Sin embargo, “cuando hay una persona nueva en el grupo, todo el mundo se presenta, se le da la bienvenida y se deja que sea esa persona que diga sobre qué le gustaría hablar. A partir de ahí, se pide al resto que hagan sus aportaciones”.

Es el caso de Lourdes, que el 17 de octubre se incorporó al grupo por primera vez y explicó que el pasado verano se vio implicada en un siniestro vial en el que murió un motorista que adelantó al coche que conducía ella y a otros vehículos con línea continua. Se siente culpable de los hechos ocurridos a pesar de que ella conducía correctamente en aquella situación. Ante su testimonio, recibe la comprensión de otros participantes de la sesión que la ayudan a entender que no fue responsable de aquello. Entre ellos, José Manuel, que, a pesar de ser motorista, como la persona que murió en el siniestro de Lourdes, no duda en apoyarla también.

Los temas planteados en las sesiones en línea pueden ser diversos, pero también familiares por uno u otro miembro del grupo, como **las emociones, las secuelas físicas y psicológicas, la atención sociosanitaria, los atestados policiales, los trámites administrativos, los procesos judiciales, los peritos, seguros, ayudas y prestaciones que se pueden recibir de la Administración**, entre otros. Por lo tanto, **el intercambio de experiencias y dudas, junto con el acompañamiento profesional, permite a los participantes encontrar una atención psicológica, orientación y también apoyo emocional en un momento de extrema incertidumbre y vulnerabilidad**.

### Compartir sin juzgar al otro

La directora de Stop Accidentes destaca que “compartir significa explicar lo que ha pasado y escuchar a los demás. Esto ayuda a poder ver la propia realidad desde otro ángulo y a entender lo que está pasando y gestionarlo. Hablamos entre iguales, un mismo lenguaje, por decirlo de algún modo, y sentimos que podemos compartir los pensamientos, vivencias y sensaciones sin ser juzgados. Esto es muy importante”.

“Todas las víctimas que han sufrido un siniestro grave deben afrontar un repentino cambio de vida. Si han sufrido lesiones graves que les impiden desarrollar su profesión, el trabajo por el que se habían preparado, quizá les conlleva una pérdida de su identidad. Si algún familiar ha perdido la vida (padre, madre, pareja o hijos), además del dolor y el sufrimiento, cambia la estructura de la familia y cambian los roles de sus miembros. Se necesita mucho apoyo social y afectivo. También mucho apoyo para aprender a gestionar las emociones como la rabia, el miedo, la desesperanza” –detalla Ferrer.

Pilar y Rafa conocen muy bien estas emociones y lo importante que es recibir apoyo. Hace más de dos años, perdieron a uno de sus hijos en siniestro vial. “Había tenido que detener el vehículo por una avería y un camión, con los tacógrafos manipulados y sin respetar los tiempos de descanso, lo atropelló”. Tiempo después, otro hijo de la pareja sufrió un accidente de moto. Pese a las lesiones, pudo salir adelante.

Ante estas experiencias, Marilina Ferrer explica que “la ayuda mutua tiene un papel muy importante en la adaptación a la situación de vida que les toca afrontar a todos. Ayuda a quitar la atención de lo que le ha ocurrido a uno para poner la mirada en el otro. Este es un proceso gradual y muy positivo. Se puede ver dentro de una misma reunión en la que los asistentes se centran en la persona que ven más débil ese día”.

Los participantes de estos grupos de ayuda mutua pueden asistir virtualmente hasta que lo consideren. La asociación no establece un compromiso máximo ni mínimo. “El duelo es un proceso personal y lo que deseamos es que las víctimas de siniestros viales busquen lo que crean que les puede ayudar más” – aclara.

La asociación también ofrece a las víctimas y a los afectados de accidente de tráfico diferentes talleres en línea de psicología positiva y de conciencia plena (*mindfulness*) que se van repitiendo una vez al mes, así como otros presenciales de una duración trimestral en Barcelona en varios centros cívicos. Y una vez al año, además, realizan unas convivencias de un fin de semana con el objetivo de mejorar también el bienestar emocional de las personas.

---

## BLOG

Deixa un comentari

Write a comment...

Cerca ...

Twitter

