

## **DESPUÉS DEL ACCIDENTE: CONSTRUIR DE NUEVO**

Autor: Jesús Caldera Alonso 2006. Psicólogo Clínico, Psicoanalista; Director de Programa Asistencial Font Picant. Máster en Psicopatología Legal y Forense.

El título de esta mesa redonda “Después del accidente: construir de nuevo” evoca la idea de las roturas, caída y derrumbe de quienes hasta ese momento se iban sosteniendo, mejor o peor, por su propio pie a partir de unos referentes vitales en los que muy probablemente no estaría contemplada la posibilidad de padecer una grave incapacidad. Fracturas imprevistas, fuera de contexto, que no solo dejan marcas en el cuerpo sino también en el proyecto, en el estilo, en la forma de vida. Lo que da una idea de que el alcance de las lesiones no se reduce a los traumatismos físicos.

Entonces, **¿cómo medir el alcance de lo destruido?** Sabemos que eso está regulado, existen tablas y baremos legales, clasificaciones en las que de antemano está fijado que a tal grado de incapacidad le corresponde tal indemnización económica, lo que se basa en una idea del valor de cada función, de cada pérdida física o mental.

Pero, ¿de verdad con eso se construye algo? ¿O es solo un paliativo de los daños?, cualquiera comprende que aún con la mejor indemnización posible no existe un repuesto válido para lo que se perdió. No creo que para quien padece una grave pérdida de capacidades, mentales o físicas, o una destrucción de lo que para él era esperable en su futuro, le satisfaga o le baste con una reparación económica, lo traumático no es intercambiable ni traducible en monedas.

Ya simplemente al nivel físico-funcional la rehabilitación en muchos casos suele ser un proceso muy lento, donde la mejor de las predisposiciones personales hacia la mejoría por fuerza pasará por momentos críticos, con gran desesperanza e impotencia; además está el hecho de que no siempre existirá de entrada esa adecuada predisposición.

Lo traumático siempre es un exceso imposible de tramitar por el aparato psíquico, es una experiencia vivida que conlleva, en breve tiempo, un aumento tan grande de excitación para la vida psíquica,

que fracasa su regulación por los medios habituales. A partir del suceso no existen palabras u otros recursos capaces de ligar el exceso, esa excitación que escapa a la propia capacidad de respuesta solo puede provocar angustia.

Ante un trauma tan brusco e incalculable como es un grave accidente, el afectado normalmente quedará conmocionado, excitación que no podrá tramitar por lo que sin recursos para soportarla quedará desbordado y llegará a padecer sentimientos de desamparo y desvalimiento. Es desde ese sufrimiento, desde esos cambios que uno no ha elegido, que habrá que comenzar a construir de nuevo.

**Pero, ¿A quien hay que construir de nuevo?** ¿Solo al accidentado o también a los que forman parte de su entorno próximo?

No es lo mismo que el accidente desemboque en una incapacidad, y según los casos se llega a grados extremos, o que se llegue a la muerte, en este último caso parece más claro, aunque por supuesto no es exclusivo, que el trabajo se ha de centrar en actuar sobre los allegados para ayudarles en su pasaje, en la elaboración del impacto emocional por la súbita pérdida sufrida.

Permítanme un breve apunte para señalar que en el caso de un fallecimiento no todos vivirán de la misma forma esta pérdida, no quedarán afectados de igual manera, y esto no se explica por el hecho de que algunos lo hayan tenido en menor estima; sino porque las diferentes formas de tramitar la pérdida son individuales y se establecen siempre en función de lo que representaba para el inconsciente particular de cada cual el fallecido, entonces también en función de las esperanzas, deseos e incluso proyectos por-venir que estaban puestos en el finado sin que aún se tuviese una clara conciencia de ellos.

El trabajo de construir de nuevo con los allegados se hace especialmente necesario cuando alguno de ellos mantiene un rechazo emocional, una negación de la nueva realidad. Cuando no consiguen, ni

lo desean, separarse emocionalmente de aquel que ya no esta presente, lo que a menudo desemboca en lo que se llama un duelo patológico. Este es un trastorno grave que se acompaña de un doloroso estado de ánimo, con afectos y tinte melancólico, que empequeñecen la vida de quien lo padece. En esos casos se evidencia una falta total de interés por lo que rodea al afectado junto a un apartarse de toda actividad no relacionada con la memoria del ser querido o de aquello perdido; lo que finalmente produce un repliegue sobre si mismo, un encierro, que además a menudo no está exento de duros reproches y auto-acusaciones por lo que se pudo hacer y no se hizo para evitar lo ocurrido

Pero, **¿Qué es lo que hay que construir?** Parece evidente que para el que sobrevive a un fuerte accidente la respuesta sea el construir un nuevo estilo de vida. Bien, de acuerdo, pero para hacerlo habrá que salvar muchas dificultades porque después de un accidente no se parte de cero, no hay tabula rasa, tenemos una memoria, que incluso en la mejor de las evoluciones posibles va a recordar en un momento u otro lo que uno fue y ya no es, pensamientos que siempre causarán sufrimiento. Es decir, la pérdida de las capacidades motivará un proceso de duelo, por tanto el trabajo de duelo no está restringido únicamente a las defunciones.

Por otro lado, incluso en los accidentes graves que se resuelven con las menores secuelas posibles el sujeto no quedará indiferente. Aquellos que tienen la fortuna de sobrevivir, después de tener un encuentro cara a cara con la muerte del que logran salir ilesos recuperando todas sus capacidades físicas y psicológicas, saben por experiencia que la vida en la que se sustentaban hasta entonces cambia un poco su sentido, lo que por ejemplo puede observarse en la relativización, en el cambio de los valores que antes tuvieron colocados en primer lugar, valores que lo habían sido todo para ellos. Por consiguiente, también en los casos resueltos con éxito puede quedar algo para trabajar, construir, elaborar. Algo que incluso meses después del suceso puede

revivir en forma de lo que se llama Trastorno por estrés posttraumático. Y esto, no le ocurre solo al accidentado, es extensible a sus familiares. Como ejemplo recuerdo que trabajé con una persona que tuvo a su pareja varios días en coma en la UVI lo que le hacía presagiar el peor desenlace, meses después de que se resolviera favorablemente la situación comenzó a padecer crisis de angustia sin causa aparente, en el trabajo psicoterapéutico pudimos descubrir la vinculación directa de su enigmática ansiedad con aquellos momentos traumáticos vividos muy anteriormente. El estrés por tanto puede alcanzar a toda la familia, desde por ejemplo una insistencia invasiva de imágenes del momento traumático que no cesan de volver y volver, hasta una expectación angustiosa en algunos familiares que de forma sintomática desarrollan un estado “siempre en alerta”, con demasiados temores basados en pensamientos que anticipan y suponen peligros o desastres ante la incertidumbre que les genera cualquier pequeña variación de la rutina cotidiana.

Hay muchas dimensiones humanas a reconstruir tras un accidente grave cuando personalidad y comportamiento habitual se alteran, y no se trata únicamente de trastornos emocionales pasajeros. Las emociones alteradas en un primer momento están relacionadas con el shock posttraumático, pero cuando persisten entonces se vinculan a algo más profundo que implica el derrumbe del concepto de sí mismo y sus posibilidades, fractura de la identidad propia y de su autonomía tal como la conocíamos, fractura por tanto de algunos aspectos del Yo profundo del afectado, eso es esencialmente lo que habría que construir o mejor dicho, abordar, y esto supone un trabajo en torno al duelo.

El duelo es un trabajo mental que surge como consecuencia del examen de la realidad, que nos impone definitivamente nuestra separación de lo que ya no existe. Precisa de un tiempo y es inadecuado e incluso perjudicial perturbarlo. Pasado ese tiempo, normalmente se amortigua el dolor, la tristeza y la pena,

desapareciendo por sí solo. Freud nos enseña que con ese trabajo mental se trata de poder deshacer las ataduras afectivas con el objeto perdido. Ataduras que se activan con cada uno de los recuerdos del objeto y de las esperanzas o proyectos en él depositados. La activación y desactivación de las ataduras, tienen como finalidad liberar los lazos afectivos y amortiguar el dolor. Es decir, poder concluir el duelo.

A modo de esquema mencionaré que existen tres tiempos necesarios en un trabajo de duelo: un tiempo para ver, momento que suele conllevar fuertes reacciones emocionales, donde la conmoción ante lo sucedido se hace patente. Le sigue un tiempo para comprender algo respecto de lo que uno pierde con lo que se perdió en la realidad y finalmente un tiempo para concluir, que implica el cambio que permita separarse emocionalmente de lo perdido.

### **Y, ¿en que dirección hay que construir?**

En muchos casos las esperanzas de volver al estado anterior al accidente como si nada hubiese pasado desafortunadamente se transforman en vanas ilusiones, ya que con suerte y mucho esfuerzo, según el alcance de las lesiones, se logrará llegar a un nuevo equilibrio personal; lo que no es poca cosa.

Se trata de ayudar a accidentados y familiares a posicionarse tanto ante el hecho traumático como ante lo que ya no será posible, integrando tanto como se pueda la nueva situación lo que supondrá en ocasiones reformular su proyecto de vida. Es necesario trabajar el dolor por las pérdidas sufridas lo que siempre es muy difícil de integrar, por ejemplo, uno puede llegar a entender que a tal hora pasó tal coche y le arrolló, pero una cosa es entender una sucesión de hechos y otra distinta es la insistencia en querer comprender los motivos por los que tuvo que pasar eso que hizo que alguien perdiese una pierna o que un hijo perdiese su vida.

La pregunta sobre el ¿por qué? es inevitable y la forma de responderla influirá en las posibilidades de bienestar posterior, no resultará equivalente el responder apelando al destino o a los designios de Dios

que por ejemplo imputarlo a la mala intención o a la incompetencia de un conductor.

Octubre 2006

Jesús Caldera Alonso

Psicólogo Clínico. Colaborador de la Asociación PAT

Colegiado 2.531

**EL ESQUEMA ESTA EN LA SIGUIENTE PÁGINA**

