

Texto Isabel
Gómez Melenchón

Volver a empezar. Sí, pero ¿cómo antes? La vida nos pone a prueba continuamente, pero no a todos igual, no con la misma intensidad. No con la misma fuerza ni dolor. Sobrevivir a un accidente, superar una grave enfermedad, evitar por un inesperado golpe del azar una tragedia son experiencias que nos trastocan y no sólo físicamente; son una puerta abierta a una segunda oportunidad para encarar la vida de otra manera. ¿Lo hacemos?

Hay coincidencia general en que estas segundas partes suelen ser buenas. Confrontados a la realidad inevitable de nuestra desaparición, solemos hacer no ya examen de conciencia, pero sí una larga lista de *tendría que haber...* Sí, tendríamos que habernos ocupado más de la familia, visitado más a los padres, telefoneado a los amigos, ser más amable con los compañeros de trabajo. Tendríamos que haber disfrutado más de la vida y haber destinado menos tiempo a enfadarnos por cosas inútiles, a perder el tiempo con personas que no nos interesan, a preocuparnos por un futuro que nunca sabemos si realmente va a llegar. Sí, tendríamos que haber hecho las cosas de otra manera. Algunos tienen la oportunidad de cambiar, aunque en la mayoría de los casos este aprendizaje se ha hecho a costa de un enorme sufrimiento.

Depende en buena medida de la experiencia que nos ha llevado a este nuevo comienzo que reaccionemos de una u otra manera, y de si en esta han estado involucradas o no otras personas. Núria está en la veintena y es muy consciente del papel del azar en la vida. Cuando estudiaba en el instituto se produjo un accidente que tendría que haberla afectado a ella: en la clase se iba a llevar a cabo un experimento con un pequeño vehículo fabricado por los alumnos que se movía gracias a un vapor producido por una reacción química. Ella se sentaba en la primera fila, pero aquel día llegó tarde y una compañera ya había ocupado su sitio. Entonces el mecanismo del cochecito experimentó un recalentamiento y la mezcla química estalló causando un incendio que afectó gravemente a la alumna que se había sentado en su lugar. La chica sufrió quemaduras de las que tardó meses en recuperarse, meses en los que Núria la estuvo visitando sintiéndose de alguna manera en deuda con ella. Y culpable por haber cambiado el sitio.

Dejando al margen a las víctimas y supervivientes de atentados terroristas, que por sus características merecen un estudio aparte, resulta frecuente encontrar una reacción de culpabilidad entre quienes

han salido por su propio pie de un accidente, por ejemplo de avión. Todos hemos visto alguna vez la imagen de pasajeros celebrando entre risas y llantos haber perdido un vuelo que después se estrelló dejando tras de sí un buen número de trágicas pérdidas. Es normal sufrir alivio por haberse salvado, pero también sentirse a la vez culpable por esa reacción tan humana. Un caso extremo fue el de Julia Ferganchick, a quien el mal tiempo obligó a cambiar un vuelo de Dallas a Little Rock, en Estados Unidos, en 1999. Si no lo hubiera hecho, su vida hubiera seguido un cauce muy diferente. El vuelo 1420 de American Airlines se estrelló causando la muerte a once personas; Julia, quien sólo sufrió heridas de mediana consideración, se convirtió en una heroína al ayudar a abandonar el aparato en llamas a varios viajeros. Sin embargo, mentalmente seguía “estando allí”, pensando en las personas a las que no pudo ayudar. Tras años de terapia, fue capaz de encarar su experiencia de una forma positiva y “sentir gratitud” por el hecho de haber permanecido con vida.

Encarar la experiencia, pero ¿de qué manera? Cristian Ochoa es psicólogo clínico del Institut Català d'Oncologia y voluntario de Médicos sin Fronteras, y desde su doble experiencia con enfermos graves pero también con víctimas de secuestros y violencia nos habla del concepto de crecimiento postraumático, entendido como el cambio positivo que experimenta una persona a través de una lucha interior después de un hecho doloroso. Un cambio en positivo en tres direcciones: en relación con uno mismo, con los demás y con la escala de valores. Los cambios personales suelen traducirse en una mayor confianza en uno mismo, del tipo de “si he superado esto puedo enfrentarme a cualquier cosa”; respecto a las relaciones interpersonales, muchas de estas se fortalecen, se valora más a los amigos y a la familia. Y la amenaza que uno siente cuando ve su vida y su existencia en peligro le hace replantearse y valorar muchas cosas que antes daba por hechas; algunas personas van más allá y experimentan un cambio más existencial, se interesan por la religión o cuestiones espirituales.

La amenaza es justo lo que comparte el crecimiento postraumático con el estrés postraumático, la cara negativa que, con el tiempo, en muchos casos puede revertir al positivo. Dependerá, entre otras cosas, del hecho que nos ha llevado a este replanteamiento. Y también de este dependerá que el cambio sea duradero o la vida, con sus prisas y sus exigencias nos arrastren a ser, ay, los que éramos, o casi. ▶

STANISLAW PYTEL



**VOLVER
A EMPEZAR**

Una enfermedad, un accidente nos preparan para enfrentarnos a la muerte, pero muchas veces la persona es capaz de salir adelante; prepararse para la vida después de una experiencia tan dolorosa y extrema es una ocasión para crecer y replantearse valores





► Y pocas vivencias tan extremas como encontrarse cara a cara con la propia muerte. Ferran Rousaud es nefrólogo en la Fundació Puigvert de Barcelona, donde ha visto recuperarse a muchas personas tras sufrir graves enfermedades: “En la mayoría de los casos uno toma consciencia plena del concepto de vida. Es conocido de todos que uno se da cuenta de lo que tiene cuando deja de tenerlo (en cualquier ámbito). El paciente que ha estado al borde de la muerte y vuelve siente una gratitud inmensa (a Dios, a los avances médicos, a su médico, al azar), valora el día a día como nunca lo ha hecho, minimiza las cuestiones nimias (aquellas a las que antes les daba excesiva importancia) y aumenta la entrega a los demás de forma altruista”. La experiencia le dice a Ferran Rousaud que incluso “algunos pacientes (aquellos que pueden) hacen un cambio radical en su vida, ya sea en el ámbito laboral o profesional, lo dejan todo para dedicarse a una existencia más contemplativa. Toman consciencia del dolor de los demás en relación con lo que ellos han sufrido”.

Eduardo M.P. ya tenía consciencia del dolor ajeno cuando sufrió el infarto que –bromea– no le hizo ver un túnel blanco con una luz al final, pero sí lo tuvo al borde de comprobarlo. Su mujer se encontraba enferma de cáncer desde hacía años y aunque él mostraba un perfecto estado de salud –es una persona deportista, que come bien, que se cuida– el estrés de la situación acabó por encontrar su camino de salida. De golpe, pasó de ser cuidador a ser cuidado, y vio que el final llega un día para todos. “Ahora soy perfectamente consciente de aquello que contaban en el colegio religioso, y que luego olvidas, y es que la muerte forma parte de la vida, no es algo que le pasa a otros, que nos es ajeno; sé que soy mortal, que me muero, que se muere la gente alrededor, y puedo hablar de ello con perfecta naturalidad”. Eduardo ha cambiado la relación consigo mismo, es más consciente de ella, pero también ha cambiado la forma de relacionarse con los demás. “Cuando le dices a alguien ‘cuidate’, no es una palabra vacía, lo dices con el corazón. Respetas muchísimo la enfermedad de los demás, te conmueve, porque sabes el drama personal y humano que hay detrás y el miedo que se pasa. Yo sé lo que es tener mucho miedo”. ¿Y después del miedo? “Plantearse la vida con intensidad, procurar ser mejor persona, no por un voto, sino de manera instintiva”.

Los accidentes de aviación afortunadamente son escasos, pero no sucede lo mismo con los de tráfico. Bernat C. es una prueba viviente de que lo imposi-

ble en afortunadas ocasiones es posible: sobrevivió a un accidente de motocicleta contra las expectativas de los propios médicos. No fue fácil: las heridas eran gravísimas, requirieron múltiples operaciones, dos meses de coma inducido, una larga hospitalización y una larguísima rehabilitación. Pero Bernat no ha vuelto a disfrutar de la vida, porque en realidad nunca dejó de hacerlo. Es lo que en psicología denominan como “resiliencia”: la capacidad de pasar por pruebas terribles sin que estas te afecten psíquicamente de forma grave. “Yo he pasado de ser un pesimista (un pesimista como lo definía Josep Vallverdú, que vive como un optimista) a tomarme la vida con un optimismo absoluto, que no es lo mismo que hablar de una ilimitada felicidad. Todo resulta más fácil, a pesar de las limitaciones, y uno se siente afortunado cada día que se despierta y es consciente de que puede seguir compartiendo la vida con la gente que está a su alrededor, la pareja, los hijos, los hermanos. También con el trabajo y las aficiones”.

Aquí entra la capacidad de adaptación, que todos tenemos en tanto miembros del género humano programados para perpetuar la especie. “Ya no puedo jugar a tenis, que es de donde venía el día en que tuve el accidente, pero puedo seguir cantando y disfrutando de la música. Puedo seguir escribiendo, que es mi trabajo, puedo seguir paseando con mi mujer, desayunando con mis hijas y pasear al perro, más despacio, sí, pero lo hago, y reímos. También a veces nos enfadamos, pero no mucho, y sobre todo sabemos que no vale la pena enfadarse”. Y también se aprende a tomarse la vida con más humor: “un día, a mi vuelta al trabajo, me dijo una amiga: ‘me marchó corriendo, que tengo prisa y me están esperando’. Pues mira, le contesté, yo no puedo tener prisa porque no puedo correr. Y nos reímos los dos”.

Agradecimiento, mayor consciencia de uno mismo y de los demás. Y un cambio de vida. El mundo del cine y, admitámoslo, el nuestro, no hubiera sido el mismo si George Lucas, el creador de la serie *Star wars*, no hubiera sufrido un accidente de automóvil cuando, siendo estudiante, pensaba dedicarse a las carreras. Después de tres semanas de hospitalización, sus sueños eran otros. Convertido ya en un triunfador, no olvidaba el suceso que lo cambió todo: “No puedes tener una experiencia de este tipo y no pensar que debe haber una razón para que estés aquí. Me dí cuenta de que debía reflexionar sobre ello intentando averiguar cuál era esa razón y cumplirla”. La muerte, aunque escapemos a ella, cambia sin duda nuestra forma de vida. ■

PASAR POR UN
EXPERIENCIA
TAL SUPONE
UNA NUEVA
FORMA DE
RELACIÓN
CON TODO

ALGUNOS
PACIENTES
HACEN UN
CAMBIO
RADICAL, DICE
EL DOCTOR
ROUSAUD