

ESPECIALISTA DE QUIRÓNSALUD INFANTA LUISA, RECOMIENDA PEDIR AYUDA PROFESIONAL CUANDO SUCEDER UN "DUELO COMPLICADO"

- El pasado martes se presentó el libro *Por quién lloro* de Juan Luis de la Bandera, en el que el autor relata desde la intimidad el duelo por la pérdida de su esposa tras cincuenta años de vida en común.

Según la psicóloga especialista en duelos del Hospital Quirónsalud Infanta Luisa, Raquel Calero, "estamos programados para afrontar un duelo en condiciones naturales sin necesidad de ayuda profesional ni farmacológica, estos serían los llamados "duelos normales". Por el contrario, continua, "hay duelos que por las circunstancias en la que se producen, su evolución o el vínculo afectivo con la persona fallecida, van a condicionar que el doliente padezca un "duelo complicado", en estos casos es recomendable, explica Calero, pedir ayuda profesional".

Raquel Calero, apunta que "no podemos normalizar vivir con angustia, apatía y anhedonia"; estos síntomas, mantenidos en el tiempo, desembocarán en cuadros psicopatológicos. Estos casos son los que deben consultarse con un especialista. La psicóloga Calero define el duelo como "el proceso de adaptación que permite restablecer (curación) el equilibrio personal y familiar roto con la pérdida de un ser querido".

El pasado martes se presentó en el salón de actos del Hospital Quirónsalud Infanta Luisa el libro *Por quién lloro* de Juan Luis de la Bandera. En esta obra el autor relata desde la intimidad el duelo por la pérdida de su esposa tras cincuenta años de vida en común. La presentación corrió a cargo de Raquel Calero, quien entabló un diálogo con el autor desgranando el proceso del duelo y haciendo hincapié en la importancia de vivir con naturalidad los sentimientos que afloran. Es normal sentir rabia, tristeza, ira, culpa, soledad, confusión o incredulidad; no hay por qué ocultarlos. "No existe una forma única de afrontar el duelo". Por su parte el autor explicó que con este libro pretende contar el proceso íntimo vivido por la pérdida de su mujer, su experiencia, como transitó por distintos sentimientos de dolor, rabia, vacío y soledad hasta llegar a la transformación.

La psicóloga insiste en que "ser fuerte" implica asumir un rol y que hacerlo puede ser una "barbaridad". Afrontar la pérdida supone transitar un camino "muy doloroso" que no es lineal. "El duelo necesita tiempo y espacio para ser reconocido y elaborado, y reprimir sistemáticamente las emociones puede dificultar ese proceso", afirma.

Igualmente, afrontar el duelo no implica estar permanentemente centrado en el dolor. Es saludable, incide Calero, permitirse distracciones, reírse y relacionarse con otras personas sin sentimientos de culpa. Esto no implica dejar de querer ni olvidar al ser querido, sino adaptarse a la pérdida.

En este sentido, la especialista hace referencia a las cuatro tareas en el afrontamiento del duelo según el modelo del psicólogo estadounidense J. William Worden: aceptar la realidad de la pérdida, elaborar el dolor del duelo, adaptarnos a una vida en la que esa persona ya no está y recolocar emocionalmente a la persona fallecida y seguir viviendo. Según Worden el objetivo del duelo no es olvidar, sino transformar el vínculo. La especialista en duelo de Quirónsalud concluye que "continuar con nuestra vida no significa dejar atrás a quién hemos perdido. Podemos mantener su recuerdo, hablar de ella, o incorporar a nuestra vida aquello que aprendimos y compartimos con ella".

