

Rafael Ballester: "Es importante hacer un proceso de despedida del ser querido para evitar un duelo complicado" - Levante de Castelló - 31/10/2017

Rafael Ballester

Profesor de Psicología Clínica de la Salud en la UJI. Ante la celebración del Día de Todos los Santos, el profesor Rafael Ballester recuerda la importancia de hacer un «trabajo personal y cultural» para «aceptar la muerte como parte de la propia vida». Además, dice que «el drama no es morir, el verdadero drama es no haber vivido».

«Es importante hacer un proceso de despedida del ser querido para evitar un duelo complicado»

► Ballester señala que un factor fundamental para superar una pérdida es el apoyo social, «personas que simplemente te acompañen y te ayuden a expresar lo que sientes»



Ballester, en el campus de la Universitat Jaume I de Castelló. CARME RIPOLLÉS

NEREA SORIANO CASTELLÓ

❶ **¿Por qué es importante pasar por la fase de duelo?**

❶ El duelo es un proceso que incluye distintas fases. En términos generales, la primera de ellas es aceptar la realidad de la pérdida; la segunda, expresar las emociones; la tercera, aprender a vivir sin el ser querido; la cuarta, recolocar emocionalmente al ser querido, y la última, recuperar el interés por la vida. No todo el mundo las recorre todas ni en el mismo orden, pero sí que es importante hacer un proceso de despedida del ser querido para evitar que se genere lo que nosotros denominamos «un duelo complicado», es decir, síntomas psicológicos con una duración e intensidad mucho mayor de la habitual.

❷ **¿Qué momento del duelo es el más difícil de superar?**

❷ Todas las fases implican dolor y resultan complicadas. La aceptación de que no se va a volver a ver a una persona a la que has querido muchísimo es durísima, pero quizás aprender a vivir sin el ser querido sea la que cueste más. No obstante, esto depende mucho del caso. En algunas situaciones donde por ejemplo haya habido una relación conflictiva con la persona que has perdido, puede costar mucho recolocarla emocionalmente y ser capaz de expresar los sentimientos contradictorios que aparecen ante la pérdida. Y además hay duelos más difíciles de superar. Por ejemplo, el duelo ante la pérdida de un hijo, o el de una muerte por accidente, o cuando no se encuentra el cuerpo del fallecido o cuando la muerte ha sido por suicidio.

❸ **¿Que puede ayudar a pasar mejor esta fase?**

❸ En general, un factor fundamental para superar el duelo es el apoyo social. Personas que en ocasiones simplemente te acompañen, que te ayuden a expresar lo que sientes, y otras veces que te distraigan, pero sobre todo que te ayuden a retomar el hilo de tu vida y el interés por las cosas, que a veces han dejado de tener sentido para ti.

❹ **¿Hay que llorar?**

❹ Llorar solo es una de las conductas que aparecen en el proceso de duelo. Hay otras como retirarse socialmente, frecuentar los mismos lugares que el fallecido, etc. Llorar en sí mismo no es necesario si no te apetece, no hay que forzar el llanto. Lo que sí es muy importante es expresar tus emociones de un modo u otro, para evitar que se complique el proceso de duelo. Y esas emociones pueden ser muy variadas. Casi siempre hay tristeza en el duelo, pero a veces también hay soledad, añoranza, ira, culpabilidad, autorreproche...

❺ **¿Puede la pérdida de un ser querido no ser traumática?**

❺ Por supuesto, de hecho no suele serlo. La muerte de un ser querido siempre es triste. Pero no necesariamente traumática. En ocasiones, la muerte puede incluso aliviar. Se da en los casos en los que el ser querido estaba sufriendo mucho. En esos casos, se unen tristeza y alivio

por dejar de ver sufrir al fallecido.

❻ **¿Por qué se tiene tanto miedo a la muerte?**

❻ Es un miedo ancestral pero también muy cultural. Probablemente tememos más el sufrimiento que la propia muerte en sí. Pero es lógico temer algo que desconocemos. No sabemos adónde nos lleva la muerte. De todos modos, en cualquier caso, incluso la mejor muerte te obliga a despedirte de tus seres queridos y eso siempre es dramático.

❼ **¿La muerte está ligada necesariamente a la tristeza o se puede inculcar un mensaje positivo?**

❼ Una cosa no quita la otra. No debemos evitar la tristeza a toda costa. La tristeza es una emoción que forma parte del hecho de ser humanos. Y es muy saludable y normal estar triste ante la pérdida de un ser querido. Lo contrario no sería normal. Pero eso no significa que no debemos hacer un trabajo personal y cultural para aceptar la muerte como parte de la propia vida. El drama no es morir, el verdadero drama es no haber vivido. Y en ese sentido, cuando una persona ha pasado por todas las fases de la vida y le ha sacado el jugo, ha aprendido y disfrutado en el sentido del carpe diem de todo lo bueno y malo que le ha pasado, puede incluso desear descansar y tener una aceptación serena de la propia muerte.

❼ **¿Falta cultura sobre la muerte?**

❼ Por supuesto, debemos realizar ese trabajo de aceptar la muerte como parte de la vida. Educar para la muerte desde la infancia. No puede ser que ocultemos a nuestros niños la muerte natural como si fuera algo terrible. Les engañamos a veces cuando un ser querido muere y sin embargo no nos importa que vean desde su más tierna infancia mil modelos de muertes violentas en los informativos, en las películas, en sus videojuegos...

❼ **¿Que se debería hacer para que se hablara más de la muerte como se hace de otros temas?**

❼ La respuesta siempre es la educación. No solo a los niños sino a las personas adultas. La muerte es un tema tabú y quizás por eso seguimos sin resolver problemas graves o dilemas como la eutanasia. Nos da miedo entrar a debatir estos temas. Deberíamos abordarlos abiertamente. Y tampoco es malo recordar de vez en cuando que la muerte existe. Quizás así, podríamos dejarnos llevar menos por algunas de las mezcquinas que nos quitan horas de sueño y disfrutar de la alegría de estar vivos y de todo lo que la vida nos puede ofrecer.

❼ **¿El cementerio está lleno de personas prescindibles o imprescindibles?**

❼ Todos somos seres únicos y en ese sentido imprescindibles para nuestros seres queridos. Nadie puede sustituir a otra persona. Siempre queda un vacío imposible de llenar. Pero es verdad que la vida tiene mucha fuerza, te obliga a seguir adelante y al final consigues hacerlo. Eso no significa que uno sea prescindible, solo que la vida tiene una fuerza increíble.