



VIDA DESPUÉS DE LA MUERTE

(La Viudez: *terra incognita*)

QUE PARA OBTENER EL DIPLOMADO EN

TANATOLOGÍA

P R E S E N T A

RAQUEL BIALIK PEREL



**Asociación Mexicana de Educación Continua y a
Distancia, A.C.**

VIDA DESPUÉS DE LA MUERTE

(La Viudez: *terra incognita*)

QUE PARA OBTENER EL DIPLOMADO EN

TANATOLOGÍA

P R E S E N T A

RAQUEL BIALIK PEREL

México D.F. a 5 de junio de 2014.

DR. FELIPE MARTINEZ ARRONTE
PRESIDENTE DE LA ASOCIACIÓN
MEXICANA DE TANATOLOGÍA, A.C.
PRESENTE.

Por medio de la presente le informo que revise y aprobé la Tesina que presentó:

RAQUEL BIALIK PEREL

Integrante de la Generación 2013- 2014 Vespertino.
El nombre de la Tesina es:

VIDA DESPUÉS DE LA MUERTE
(LA VIUDEZ: *terra incognita*)

ATENTAMENTE

Director de la Tesina



DR. RÍCARDO DOMÍNGUEZ CAMARGO

DEDICATORIAS

A MIS “VIVOS”: hijos (Sergio,Paul y Aline); nietos (Marc,Denise,Nicole,Mario y Dani) y nueras (Debbie y Cris), por SER y haber sido un bálsamo para suplir, en parte, el gran vacío...

y

A LA MEMORIA DE MIS SERES QUERIDOS QUE YA NO ESTÁN: mi esposo Mario, mis padres, Pola y León y todas mis otras pérdidas, por su amor y por lo que me permitieron madurar y crecer.

AGRADECIMIENTOS

A mi admirado asesor, Dr. Ricardo Domínguez Camargo, por su sensibilidad, humanismo y por ser todo un Señor Maestro.

A mis profesores del Diplomado en Tanatología, por su profesionalismo, dedicación y generosidad en compartir su experiencia y su tiempo en este año.

A mis dos queridas compañeras, Charo y Glory, por ser como son y por todos sus cuidados.

A mi hermana Rebeca, por estar siempre.

A mis dos nietecitos, Mario y Dani, por su paciencia de todos los martes en la tarde que duró el Diplomado y que habían sido hasta entonces “nuestros martes” de disfrutar juntos el bosque, las travesuras y el preciado tiempo compartido. Entendieron que su “babi” (abuelita), necesitaba seguir creciendo...

Y a don Mario, por su paciencia esperándome todas las 4 horas que duraban las clases, durante todo el año.

¡Gracias a cada uno!

ÍNDICE

	pag.
Introducción.....	9
Justificación.....	14
Capitulo I. Un cambio total	17
Capitulo II. El vacío e inicio del viaje	23
Capitulo III. Haciendo ajustes y realizando las Tareas.....	28
Capitulo IV. La vida después de la muerte.....	37
Conclusiones.....	40
Post-Script: ¿Para qué la Tanatología?.....	44
Bibliografía.....	47



INTRODUCCIÓN

La presente es un análisis y crónica de la condición de Viudez, a través de una recopilación documental descriptivo/analítica que utiliza fundamentalmente textos de personas que han pasado por esta experiencia y que contiene datos cualitativos, que se suman a mi propia experiencia de ocho años,(3)lo que permite aportar una visión “desde dentro”, sin ser una Guía conductual como lo hacen otros textos (25,27) o adelantando lo que deberá sentir o hacer quien esté transitando por este “viaje”: el proceso de ser viuda(o).

Las palabras de “nunca más”, las había yo escuchado en distintas situaciones, particularmente en el contexto de los sucesos del nefasto Holocausto y no olvidar lo que allí aconteció , para no repetir jamás ese brutal acontecimiento.

Pero para mí, y en este caso, el “nunca más” implicaba el reconocer la fatal realidad de haber perdido para siempre a mi esposo con quien había compartido más de la mitad de mi existencia. Nunca más lo volvería a ver, sentir,compartir; recuperar, sino únicamente a través de la memoria.*

(Cita de Pablo Neruda en “Confieso que he vivido” “muchos de mis recuerdos se han desdibujado al publicarlos...)

Con la muerte se apagan esperanzas, la realidad de la presencia. Es “algo” totalmente rotundo y final. Y, se emprende, un atemorizante viaje a lo desconocido: a una “*terra incognita*”.

El funeral ha concluido y quienes han acompañado, regresan a sus hogares y a sus vidas y, para ti, viuda(o), la realidad de la viudez y la reconstrucción de una nueva vida apenas comienzan. Se ha perdido la brújula, y quedado sin sentido de dirección tu vida, desdibujado tu “self”. Y, sin embargo, la vida, para los que permanecemos, sigue, después de esta gran pérdida, este evento que altera radicalmente la existencia. Y, el movimiento a darse, debe ser hacia delante. Dejar de ver nuestra vida (y este viaje) desde el espejo retrovisor, sino mirarlo de frente, en el ahora y hacia adelante.

No hablaré de “clausura” como última de las fases de este duelo. No creo y, así lo he vivido, que en algún momento verdaderamente se “cierra” el círculo del dolor de este proceso.

La herida que deja nunca cierra por completo. La intensa cicatriz permanece, pero, se puede-y se debe- manejar como un evento de reconciliación, de transformación y, tal vez, hasta de crecimiento personal.

La viudez es un “Club” al que nadie elige su membresía (a diferencia del divorcio que, aunque es terminal para la relación, al menos uno de los involucrados decide llevarlo a cabo).

Los viudos somos “amateurs” cuando se inicia esta etapa, y nos convertimos en “expertos”, después de haberla sobrellevado. Se pasa por una intensa fase de vulnerabilidad, de inseguridad. Se trata no sólo de la pérdida de la pareja, de su “otra mitad”. Se trata de la pérdida de uno mismo y se debe replantear uno la pregunta ¿y ahora, quién soy?

Requiere de una reconstrucción del yo. La auto-imagen -sobre todo desde el punto de vista social-cambia radicalmente.

Ese cambio de ser “yo” (antes de la unión) para volverse en “nosotros” (ella+ él, y eventualmente a los demás miembros de esa nueva familia: hijos, nueras/yernos, nietos, bisnietos) y, con la viudez, retornar a un nuevo “yo”, pero esta vez, un yo envuelto de soledad.

Rara vez una gran pérdida es un evento único. Se acompaña casi siempre de “réplicas” (como después del tsunami o de los grandes temblores); esas “réplicas” son los cambios que se vienen tras la gran pérdida: el cambio radical en el ritmo de la vida diaria, en lo físico y emocional y las relaciones del doliente. Esta pérdida impacta a TODO nuestro ser.

Por ello, a la pregunta que se hace la noche de la Pascua judía, el Pesaj, donde se pregunta durante la cena “*¿Ma nishtana?*, ¿por qué es diferente... yo aplicaría esta pregunta a nuestro tema en cuestión ¿qué es lo que hace a esta pérdida diferente a todas demás?

La respuesta la iremos dilucidando a lo largo del presente texto. Y, a pesar de que sabemos que “nada es para siempre”, nadie nos prepara para “jubilarnos” de ese entorno conocido, cálido y que brinda auto-confianza que significa “un hogar completo”, y que queda trunco con la viudez.

La Dra. Joyce Brothers (6) tratando a algunos de sus pacientes en psicoterapia que se quejaban de sus matrimonios, inventó el “juego de la viudez” donde por 7 días la esposa(o) “pretendía” ser viuda(o) y tenía que “vivir” la situación existencial “como si” realmente no tuviera a su cónyuge.

Al cabo de la semana, todos se dieron cuenta que los problemas en sus matrimonios eran manejables y que “lo otro” no era una elección viable y verdaderamente lo padecieron intensamente.

Para la Dra. Brothers, cinco años después, dejó de ser un “ejercicio didáctico en su consultorio” y dejó de ser un “juego” para convertirse en su propia y cruda realidad, al convertirse ella en una viuda más.

JUSTIFICACIÓN

En Medicina y, en general, al abordar aspectos de Salud, se habla de que la patología en cuestión se convierte en un problema de Salud Pública bajo un criterio estadístico y epidemiológico, cuando su incidencia y prevalencia ocupan cifras significativas que ameritan se les dé un trato y financiamiento especiales que - a la larga - reduzca los costos en su tratamiento y se mejore la atención que se le presta.

Al hablar de la Viudez, (o Viudedad, como se le conoce en España) aunque no es una “patología” *per se*, sino más bien una condición, un estado específico de existir y funcionar, pienso que también puede dársele el trato de un problema de Salud Pública, si se considera su magnitud en cuanto al elevado número de personas que tienen este status: más de 245 millones a nivel mundial, 12 millones en EEUU (1988) y, para México, el INEGI arroja la cifra de 1.9 millones de viudas en 2012 con una proyección que irá en aumento año con año.

60% de las mujeres de más de 65 años son viudas; la socióloga Helen Lopata llama la Viudez “la última etapa en el rol de esposa”.

Por su condición especial, la Asamblea General de las Naciones Unidas declaró el 23 de junio, a partir del 2011, el Día Internacional de las Viudas, (hay 5 viudas por cada viudo), para crear conciencia a nivel mundial de qué pasa con las mujeres cuando se quedan sin su cónyuge, cómo la sociedad las ha ignorado y maltratado en cuanto a sus derechos y sus estilos de vida.

Se ha dicho (6, 8,19,25) que la muerte del cónyuge suele representar uno de los duelos más sufridos y difíciles de superar.

Toda pérdida implica un proceso hasta llegar a su resolución adaptativa y, éste en particular, puede tomar más tiempo, desajustes personales y mucho trabajo emocional para su superación.

Es una situación que, para los casados (o actualmente para las parejas que se unen) correrán el riesgo de pasar por ello, tarde o temprano, y en realidad no se prepara uno para ello, aunque se debería, al menos reconociendo la posibilidad de que sucederá. Simplemente se ignora esta futura realidad, hasta que se debe confrontar en uno mismo, o con nuestros padres u otros allegados.

Es un tema actual y, también, de todos los tiempos.

Decidí abordarlo por su trascendencia y, porque al escribir sobre esta experiencia y profundizar en ella, es una forma catártica de elaborar la pérdida (20) y hacer una de las “tareas” (28) para su asimilación y comunicarlo a otras viudas(os) .



Capítulo I

UN CAMBIO TOTAL

..."*carpe diem*"... Tomar cada día, un día a la vez. (*motto* de Alcohólicos Anónimos). También debiera ser el "*modus operandi*" durante la viudez, especialmente cuando inicia esta etapa.

Se necesita redescubrir una razón para salirte cada día de la cama. Reencontrar el propósito, el ¿para qué? de la existencia.

Si bien es cierto que cada muerte es específica, también es cierto que para cada doliente significa algo diferente. Entre estas variables (diferencias) se encuentran: la edad -del fallecido y del sobreviviente-, la naturaleza de la muerte y sus circunstancias, el *status* económico, el nivel de independencia, si hay hijos o no y sus edades, el propio estado de salud y relaciones sociales. Cada una de estas

variables hacen la diferencia en el tipo de duelo y, por ende, cada deceso conlleva a una problemática específica y así es como deberá manejársela.

Y, sin embargo, el duelo por viudez, contiene similitudes entre todos ellos, pues implica una “muerte social” (concepto de Sudnow,(Passing On, 1967),(9)), un cambio en la auto-percepción, ese período de ser “primerizo/amateur” en todo lo que se hace como vivir solo, tener que hacer cosas y actividades que nunca antes se habían tenido que resolver y que, en condiciones “normales”, se sienten como logros personales, de superación, de retos y metas de independencia que, en la viudez, lejos de sentirse como tales, implican tal esfuerzo, y sentimiento de pérdida , soledad y miedo que hacen sentir al viudo devaluado, con una menor autoestima y lo deja muy vulnerable y toma mucho tiempo hasta poder sentir tales “logros” como superación personal, autonomía y crecimiento.

Son “rites de passage” que se deben asumir, quiérase o no, debido a la condición misma.

La distancia entre nuestra cabeza y nuestro corazón es de alrededor de 18 pulgadas(45 cms.) y, sin embargo, después de la pérdida del cónyuge, sentimos que entre el cerebro y el

corazón se ha dado una ruptura total, una inconexión, que cada órgano ha tomado direcciones diferentes.

Usted lector ¿ha tenido pérdidas? ¿Cuáles?¿cuántas?¿en qué circunstancias?

Y se dice que, el cómo las ha manejado anteriormente, determinará su capacidad y evolución de las que seguirán. Tal vez.

En mi caso, pérdidas de mis padres, la de un bebé de 3 meses con “muerte de cuna”,y algunas más, me hicieron confrontar la muerte de seres queridos en forma directa. Pero, y aquí es la clave que contesta a la pregunta ¿por qué esta pérdida, la del cónyuge, fue diferente y, tal vez percibida como la “peor” de las pérdidas? (11,14,15...), pues en las demás, se tuvo el apoyo, el confort y la compañía tan necesaria para la elaboración “correcta” del duelo en cuestión.

Y, con la muerte del cónyuge, no se cuenta con tal resguardo. Se atraviesa en soledad -aunque haya hijos y otros elementos cercanos que pudieran servir de bálsamo al viudo. Simplemente, ES un hecho, una realidad. Es un “*rite de passage*” que debe hacerse por uno mismo.

Por ello, se va perdiendo el humor y las ganas de reír. Antes, lo compartías. Los atardeceres no se ven tan espectaculares

si no estás acompañado. Las cosas siguen, pero la percepción de éstas, para el viudo, cambian, pierden su valor original, hasta que pueda sanar algo su corazón y sus cinco sentidos. Pero es un proceso largo y de mucho trabajo personal. Esa auto-conmiseración que de repente nos aparece, “moviéndonos el tapete” de nuestra existencia(3), esa incertidumbre e ignorancia hacia esa nueva “*terra ignota*”- territorio desconocido implica un cambio total de quiénes somos, (3), de cómo nos percibimos y nos perciben los demás. ¿Ese cambio de esposa a viuda, qué implica? Implica, entre otros, un cambio de nombre (apellido), de *status*, (de pronto y oficial y legalmente, vuelvo a aparecer como “soltero”...) cambio de rol (sigo siendo madre, abuela, profesora, pero sin el respaldo de ser “la Señora de...”, con todos los beneficios y obligaciones que ello implicaba).

En sociedad, la vida es “de pareja”; las nuevas generaciones aceptan y hasta promueven la individuación y aspiran, incluso, a no tener una pareja. Pero, la norma y aspiración sigue siendo la vida compartida. No soy mucho de citas bíblicas, pero recordemos aquí que el Arca de Noé (capítulos 6 a 9 de Génesis) estuvo compuesta por Noé y su familia y por “parejas de los animales seleccionados”. Siempre, “la pareja”.

Con la pérdida del cónyuge pierdes en parte tu identidad, tienes que volver a aprender a ser tú (no la mamá, la esposa, la hija, sino ¿quién eres tú? ¿Hacia dónde vas? Y, también te vuelves “miembro de una “minoría”.

El Acto Final que se describe en la obra de Lorenz Konrad, (“On Aggression”) sobre el ganso que pierde a su pareja, cómo va perdiendo su seguridad, huye y se siente menos, y su grupo lo rebaja al escalafón más bajo de su jerarquía por ser “el ganso solitario”, pudiera representar el panorama de la viudez en la sociedad actual.

Lo de antes, se sentía seguro y predecible. No hacía falta cuestionárselo, mientras que estuviera funcionando. Con la viudez, cambia todo.

Empezamos a notar nuestras “deficiencias” que eran meras dependencias en cuanto a la división de roles existentes en cada pareja y se debe iniciar un reaprendizaje “desde cero” para muchas de las funciones que desempeñaba el otro, lo cual hace volver a sentir vulnerabilidad, inseguridad, miedo a empezar y a lo desconocido. Un sentimiento de ineptitud hasta para las resoluciones y tareas cotidianas :administrativas, existenciales, de sentido común, financieras.

Entre las pérdidas que se dan en la viudez, entra la del “lenguaje privado” y estilos de comunicación (verbal y no verbal)(4); esos símbolos, señas y expresiones que inventan, desarrollan y sólo les pertenece a la pareja. Así como hay un “baby talk”, se debería de acuñar un término lingüístico para “el lenguaje de pareja” cuyo significado sólo lo entienden y “les significa” únicamente a ellos dos unidos por ese “cordón umbilical marital”.

Y estoy de acuerdo con el título de la canción: “One is the loneliest number...”(Uno es el número más solitario que alguna vez conocerás) compuesta por Harry Nilsson.

CAPÍTULO II

EL VACÍO E INICIO DEL VIAJE

Viuda en sánscrito significa “vacío”. Y, por definición, el vacío es lo que no contiene nada, lo vano, hueco, insustancial, el abismo, la gran carencia.

Eso es lo que estará sintiendo y sobre lo que estará pisando un viudo.

El término del “Nido Vacío” aplicado formal y clínicamente cuando los hijos se van del hogar, y se reconoce como un “síndrome” que afecta psicológicamente principalmente a los padres - donde se reconocen y esperan conductas y sintomatología específicas, incluso, llegando a la depresión y para el cual se recomienda irse preparando para cuando llegue este momento y, se dice que “los hijos son tan sólo prestados”, como recordatorio a este futuro suceso.

Cuando los hijos se van y dejan sus espacios que ocupaban físicamente (closets, cajones, objetos, roles y funciones, etc.) quienes se quedan “reocupan” esos lugares, los “recuperan” y, aunque se siente como “pérdida”, también se rescata el lado positivo como las ganancias en cuanto a más espacio

disponible, menos responsabilidades, o sea, se maneja la independencia de los hijos que se van, como un logro, como una meta a conseguir.

Pero ¿qué hay en cuanto al “otro nido vacío” que deja la muerte de la pareja? Para éste, no hay una preparación emocional previa. Y, los espacios físicos y emocionales que deja su partida, sus objetos personales, el lugar que ocupó en la vida de la pareja, no llegan jamás a sentirse como “ganancias” (ni siquiera la “independencia” que se consigue con la ruptura de la relación matrimonial). No. En vez, queda - sobre todo al principio - el gran vacío. Deja de ser “nuestra vida”, “nuestro espacio”, “nuestras posesiones”, y ese cambio a “ahora ya no es nuestro, sino “mío”, cuesta. Es cierto que es parte del desapego, es otra forma de “decir adiós” pero, el vacío permanece que no lo pueden llenar ni los hijos, nietos, ni siquiera una persona que pudiera sustituir al ser ausente. Se pierde la mitad de uno mismo, y se tiene que aceptar que se está solo.

Hay dos tipos de soledad (*loneliness*) que resultan de la pérdida de la pareja: la que se siente internamente que en un momento trataré y la externa, que es provocada por el medio social donde antes ambos pertenecían, y que con la muerte, especialmente de él, la viuda queda estigmatizada, “cortada”

de los nexos sociales de los que había formado parte(1,8,12,18,24) y que para el Dr. W. Sanders esa soledad (*unmitigated complex loneliness*), puede llegar a matar o puede provocar una “hibernación crónica”. Me recluyo de tener contacto humano.

El mundo bajo esta condición se siente amenazante.

¿Cuándo le aflora ese sentimiento de soledad? Al comprar, preparar y consumir las comidas a solas; en las reuniones y festejos, de tener que asistir sin compañía; al tener que tomar las decisiones, por nimias que sean, por uno mismo; por la ausencia del calor humano y relación física al que uno estaba acostumbrado y que es tan necesario; el no tener quien la ayude con el equipaje o la espere en casa cada vez que retorna al hogar a ese silencio que es un villano; no contar con quien apoye a matar los “bichos” , cambie la llanta, y dé cuerda al reloj... o sea, que en todo momento se lleva ese pesado fardo de soledad.

Son épocas de transición e inseguridad donde se está muy lábil y por ello se debe tener cuidado de no tomar decisiones y acciones impulsivas que pueden terminar no sólo en ser inútiles, sino, hasta nocivas.

Para la gran mayoría de las viudas(os), la viudez es un viaje NO DESEADO. No elegido. Este es un viaje de dolor, sufrimiento, búsqueda. Se conoce cuándo y dónde inicia (a partir del diagnóstico terminal, o ya consumada la muerte), después de ver el Certificado de Defunción...

A diferencia de otros viajes que se planean, se disfrutan, no quiere uno que se terminen, pues representan un paréntesis necesario para recargar energía, llenarse de nuevos y gratos estímulos que se atesoran en nuestra memoria y se comparten a nuestro regreso, es retornar a la normalidad, a la seguridad de lo cotidiano.

En la viudez es casi lo contrario: es un viaje de soledad, de recuerdos del pasado, de añoranza, de dudas, inseguridades en todo, hasta que puede uno empezar a recuperarse y, no de los excesos- como en los viajes de placer-. Aquí es recuperarse de la profunda herida que deja la viudez y que nunca llega a cerrarse del todo.

En la viudez, llorar se vuelve tan natural, como respirar o parpadear. Cualquier estímulo detona los sentimientos de la pérdida - como el no poder abrocharse el botón, o abrir la tapa de cualquier objeto- y hay regresiones en cuanto a las etapas del duelo que se pensaban “superadas”. En la viudez, aquello que Kübler Ross establecía como “negación” para la

autora y viuda Hodge Marze lo entiende como “esperanza” (*hope*)- mecanismo de defensa- y prefiere uno aferrarse a que aún hay “algo” por hacer, se agarra uno “a la vida” (como el principio rector de los Cuidados Paliativos tratados durante el Diplomado por el Dr. Martínez Arronte). Se trata de un largo proceso y no sólo de un evento que aconteció. Se va “enviudando” (en gerundio) y aprendiendo a funcionar dentro de esta nueva y desconocida etapa.

HACIENDO AJUSTES Y REALIZANDO LAS TAREAS

Una de las verdades más difíciles de asumir es “que no lo podemos tener de regreso”. Ni a la pareja, ni a nuestra vida hasta entonces.

Es a lo familiar a lo que es más fácil de asirse, mientras que a lo desconocido se le teme.

Reconocer que NO tenemos el control, como con la tormenta; sucede así, y no tenemos ningún control sobre ella. Y, entonces, lo que queda, es ajustarse, aceptarla. Sólo tras la aceptación es que podemos dar los pasos hacia delante. ¿Qué pasos? ¿Cuáles ajustes deberán hacerse?

Las reacciones que cada doliente presentará, tienen que ver con su personalidad, sus circunstancias, sus antecedentes. Pueden ser desde reacciones histéricas, neuróticas y faltas de control, hasta el estoicismo, cuyo “modelo” lo representó en su momento la viuda Jacqueline Kennedy... Y esas modalidades del duelo, que dictan las conductas

“normales”, permisibles y esperadas tienen que ver con la cultura a la que se pertenece. Son “constructos sociales”, que van cambiando en el tiempo y en el espacio.

La necesidad obliga y estimula la creatividad y, si no nace naturalmente, hay que empujarse y obligarse a actuar. Generarse “tareas”.

LAS TAREAS

¿Qué es una tarea? Es una labor u ocupación, aquello que una persona debe realizar. Generalmente demanda cierto esfuerzo y existe un tiempo límite para su realización.

Y, ¿por qué son tan importantes para el futuro funcionamiento del doliente, y, más aún durante la viudez?

La vida después de una gran pérdida se percibe “en blanco”. Se funciona automáticamente y, cada movimiento o decisión que se emprende, cuesta un trabajo excesivo.

Con las tareas, uno organiza la vida; es una manera de obligarse a dar “los primeros pasos”: levantarse, caer, retroceder, pero volver a tratar hasta lograrlo, igual que los

infantes que deben hacerlo, hasta aprender a quedar de pie, dar los primeros pasos y, seguir haciéndolo ya de manera automática y con seguridad.

En el caso de la viudez, es particularmente importante obligarse a hacerlo; a planear, a medir los avances, a estar conscientes de que hay que empujarse a tener una rutina pro-activa; pues, lo fácil, es abandonarse a ese sentimiento de abulia. En esta etapa se está demasiado lábil, vulnerable y hay que cuidar los pasos que uno empieza a dar pero, obligarse a darlos. Es oportuno citar aquí a William Worden (28) cuando habla de las tareas que propone para trabajar todo duelo y que, por supuesto, son también útiles durante la viudez:

-trabajar en la aceptación de la pérdida como una realidad: aceptación, tanto intelectual como emocional.

-procesar la pena del duelo: el tipo de pena experimentado depende de muchos factores exclusivos de cada relación, que se va mitigando con el tiempo.

-adaptarse a un mundo sin la persona fallecida: adaptaciones externas cotidianas, así como internas, desarrollando nuevas

capacidades y creando cambios que vuelvan a dar sentido a la existencia y

-encontrar una conexión duradera con la persona fallecida mientras se comienza esa nueva vida.

¿Cuál puede ser esa conexión?

Primeramente, a través de la memoria, de los recuerdos que permanecen en el interior del doliente, y del entorno.

Cito un a oración/poema de los indios norteamericanos Hopi de Arizona: *“do not stand at my grave and cry. No te quedes de pie en mi*

tumba llorando.

I am not there...I did not die.” No estoy allí...Yo no morí.

La persona que falleció permanece en la vida de quienes le sobreviven y su presencia se puede activar de una manera “sana” justamente a través de lo que dejó en vida: su amor, su ocupación- en el caso de mi difunto marido: fue un neurofisiólogo importante y muy entregado a sus pacientes- prolongando quien fue, apoyando lo suyo, como haciendo donaciones y/o acciones en el ámbito que él/ella promovió en vida.

Cuando encontramos la manera de proyectar el nombre y la memoria del ser querido que ya no está, es una forma de ir sanando, de hacer trascender su nombre y su persona de lo que fue, y que sirva de ejemplo para quienes le sobreviven y para las futuras generaciones, emparentadas o no.

El psicólogo Abraham Maslow elaboró en los 30's su famosa "Pirámide de las necesidades humanas" ubicando desde las más básicas para poder sobrevivir (beber, comer, dormir..) hasta las más sofisticadas, pero igualmente indispensables para obtener una forma óptima de vida, ubica en el escalafón más elevado a la trascendencia. El ser humano no se conforma con meramente existir. El propósito al que anhela al final de la vida, es haber dejado una huella. Que su paso por esta vida haya servido de algo, para sí, para los suyos, y para el entorno. Que haya aportado y dejado algo más.

A la muerte del ser querido, los que permanecemos, podemos coadyuvar a hacerlo trascender.

Los cimientos permanecen, pero la estructura se ha desmoronado, por lo que se habla de "reconstruir la vida". Y se necesita estar dispuesto, abierto al cambio, lo que permitirá la transformación.

Las tareas a realizar que se proponen tanto por los teóricos (2,7,28), así como viudas(os) que lo han hecho (10,17,21,22) se pueden resumir como sigue:

Entrar en acción, que es la única manera de vencer el miedo. Se requiere empezar a movilizarse, iniciar “algo”, no permitir la parálisis. La parálisis se genera al sentirse víctima de la circunstancia y anclarse en “la victiméz” produce inmovilidad. Se requiere desarrollar nuestro “músculo”. Dar el salto a lo desconocido desde nuestras fortalezas que ya se poseen. Trabajar desde éstas y, seguir creciendo.

Hay que “soltar el sueño”, esa realidad del pasado que ha llegado a su fin. La vida como la conocíamos se ha detenido. Dejó de existir. Y, en su lugar, se viene un caos total. Son cambios radicales, no deseados que se debe contender con ellos e ir resolviendo.

No compararse. Cada uno es único y diferente y, cada pérdida y para cada quien es también distinta. Por lo que el camino deberá transitarse con los propios recursos.

Se deben planificar las actividades a realizar durante el día; buscar propósitos, acciones y tareas concretas y, llevarlas a cabo -por sencillas que éstas sea. Hay que hacerlo con un horario y sirven, sobre todo, porque tú lo haces que suceda y se siente que se empieza a estar de nuevo en control. Y, hay que reconocer esos “logros” llevados a cabo, por sencillos que éstos sean.

En el aquí y el ahora es donde se debe actuar. El pasado ya no existe, el futuro es desconocido e imprevisible. Sólo existe el momento presente.

Y, así, poco a poco, el vacío del presente se hace temporal y nuestras acciones lo irán llenando.

Se sugiere no hacer cambios súbitos, ni mayores, como mudarse de domicilio tras la pérdida; ayuda el tener ambientes que son familiares e irse ajustando poco a poco.

Mantener una vida balanceada, resolviendo pendientes. Hacer ejercicio y mantener y crear hábitos saludables (en cuanto a nutrición, higiene). Socializar con familiares y amigos, aunque es una etapa, sobre todo al principio, que se prefiere eliminar todo contacto, “hibernar” socialmente. Se necesita “reinventarse” (3,8), crearse una nueva identidad. Y, cuando se está más estable y listo, empezar a dar, hacer trabajo voluntario que retroalimenta y llena de alguna manera

el gran “hoyo negro” que se siente. Hacer lo que se puede, desde el lugar donde se está.

Inventarse “rituales personales”, acrósticos, “mantras” motivacionales, que me permitan levantarme y encontrarle un propósito a mi vida; algunos “juegos” (6), como dormir a la mitad de la cama - en vez de la orilla de siempre dejando el otro lado para el cónyuge que, ya no está más -; entrar al hogar y preguntar “hola, quien anda por allí” y contestarse “soy yo, ya llegué”...

¿Juegos? ¡Sí! Pero ayudan a sentirse menos mal, menos solo, al menos al principio.

“Deshacerse de” implica “soltar”, irse desapegando poco a poco de los objetos que le pertenecían y que pueden servir a alguien más y, de otra manera; ir “podando” situaciones que ya no son efectivas ni necesarias.

Es necesario trabajarse para mantener una actitud positiva, buscar nuevas relaciones, mantenerse ocupados, agarrarse de lo que le haga bien al cuerpo y al alma para seguir respirando y poder sostenerse. ¿Cómo? Los que profesan alguna religión, a través de ella; quienes no, buscando otros caminos que les permita llenarse.

Y realizando estas “tareas” es como poco a poco se puede volver a contemplar la vida después de esta pérdida, con una nueva y diferente y más “fresca” perspectiva.

No nos gusta pero, hay que hacerlo.

CAPÍTULO IV

LA VIDA DESPUÉS DE LA MUERTE

¿Un nuevo comienzo? Y por eso el título de esta Tesina: “Vida después de la Muerte”.

La vida de la viuda(o), la muerte del cónyuge(definida “oficialmente” con un mero papel: el Acta de Defunción).

Pero no hay un documento oficial que certifique el nuevo status de viuda(o). Es más, en los documentos oficiales y, a partir de ese momento, se nos define como “solteros”. ¡Qué paradoja!

Una nueva vida con un nuevo nombre, un nuevo *status*, un nuevo rol.

Se puede equiparar éste con el “duelo silente” propuesto por Tovar (26) que, aunque reconocido socialmente con los derechos y obligaciones que conlleva, adolece de convertirse en una etapa de plenitud e independencia. Las expectativas sociales son en que debe superarse a la brevedad esta fase,

convertirse lo antes posible en el ser que antes fue, y, mejor aún ,y más maduro... (se cree que el dolor y el sufrimiento lo hacen a uno madurar, fortalecerse...). Y, si las únicas dos opciones son: la parálisis (*stagnation*) o la renovación, se opta por la segunda en la mayoría de los casos, pero más bien como escape, como mecanismo de supervivencia.

Ya no sirve el “qué tal si...” o “pudo haber sido...”, y sólo queda tomar las circunstancias no deseadas como un terreno virgen, fresco, fértil para volver a sembrar nuevos sueños y reinventarse, reconstruirse y reimaginar una nueva vida.

Todo vacío, que es lo que deja la viudez, debe llenarse tarde o temprano.

Y el cambio requiere de una gran resiliencia , -esa capacidad de afrontar la adversidad, saliendo fortalecido y alcanzando un estado de madurez y excelencia personal (*vide* Tesina de Gloria Ruiz Picazo , AMTAC,2014)- y de energía para cambiar nuestros paradigmas.

Nuestro cerebro tiene un “*bias*” (desviación) hacia lo que es “lo normal”. Pensamos en el futuro que será lo que nosotros planeamos e imaginamos - basado en nuestro pasado y en un “*wishful thinking*” (lo que deseáramos que fuera)

(16,19,23) que es lo que acontecerá y se toma como un hecho. Redefinirse, volver a desarrollar una identidad propia, no ser “uno de dos”, para volverse un “todo” por sí mismo, se es uno de uno, creando una nueva totalidad. UNO es también un número entero.

Pero se necesita crear un nuevo “anclaje” que permita saberme quién soy yo, sin mi pareja. Implica un trabajo arduo y doloroso.

En el desierto, las flores nacen y crecen “milagrosamente” de una roca, sin una fisura aparente, ni tierra que la nutra. ¿Cómo lo hace? Porque es una sobreviviente.

Sirva esta metáfora para la viudez. El anclaje y nutrientes tendrán que venir del interior y del ambiente que la apoye para resurgir.

“La declinación de una gran esperanza es como la declinación del sol. Se va el brillo de nuestra vida” (Longfellow,H.W.) pero hay que entrar en acción, que como ya dije, es la única manera de vencer al miedo.

CONCLUSIONES

Se dice (5) que la viudez, además de ser una condición, es una actitud (“*widow-tude*”) que no te define, pero que sí juega un importante papel en moldearte. Disiento de esta aseveración.

Puede ser que tú, viuda(o) rechaces esta “etiqueta”, pero que representa realmente una “muerte social”, ES un hecho comprobado y reportado.

Ese 23 de junio instituido por la ONU como el “Día Internacional de las Viudas”, es un grito de alarma, una señal que debe ser tomada en consideración, para sensibilizar y hacer conciencia de esta condición, y mejorar la calidad de vida y corregir la estigmatización que prevalece para este grupo.

La sensación de sentirse incompleto, de alterar el concepto del “self”, de poner serias dudas en el sobreviviente de “¿y ahora, qué? ¿quien soy? ¿a dónde voy”? Las dudas existenciales por excelencia, surgen en el momento mismo

de que aparece de un momento a otro, esta nueva forma de SER.

La realidad de que “es para siempre”, deja una huella, una herida que no cierra jamás.

Requiere no sólo de la voluntad propia, sino de una fuerza interior macroscópica para poder reinventarse y volver a funcionar.



La argolla es el principal símbolo de la unión matrimonial “hasta que la muerte nos separe”. Y, con la muerte de uno de los dos, sobreviene la viudez, y la ruptura de la argolla.

La vocal U, de la palabra (y del concepto) de viuda(o) la visualizo como esa argolla rota. Y, si la elimino de la palabra, ¿qué nos queda? nos queda: VIDA. Y, ese es el reto de la viuda(o). Reencontrar la vida (3), retomar su propio camino, ya como ente individual, pleno, como un todo y no, como la mitad de ese todo.

Es decir adiós para siempre, aunque permanezca el recuerdo de lo que fue y, el ser querido, en la memoria del sobreviviente y su entorno.

Será el querer asociar el concepto de viuda al de vida, una forma de sublimar esta dolorosísima experiencia? Como sea, es un “ardid” para tratar de seguir avanzando.

¿Puede la viudez, o toda pérdida, convertirse en un proceso creativo, de crecimiento personal?

Seguramente que sí: escribiendo(3,20), superando obstáculos, compartiendo(4,13).

Y se dice que después de la muerte del cónyuge, la propia muerte da menos temor.

La vida de viudo(a) tomó una fuerte desviación de lo que su vida había sido hasta entonces (15,21), pero puede y debe seguir siendo lo más plena posible y reencontrarle su significado.

Volver a emerger.

POST-SCRIPT: ¿PARA QUÉ LA TANATOLOGÍA?

No se puede hablar de “comunidades de viudos” (5) a menos que se refieran a Residencias de Ancianos u Hospicios donde predomina esta “categoría”. Este es parte del problema. Que se es viuda(o) en soledad, en particular.

Haciendo una síntesis de todas mis lecturas sobre Viudez, escritos por viudas y viudos, y basándome en mi propia experiencia, después de 8 años de convivir con -y padecer- esta condición estoy convencida y a este consenso han llegado cientos de personas que lo han sobrellevado, que el mejor apoyo que se puede recibir para empezar a sentirse y funcionar mejor, y para salir “de ese hoyo negro”, del vacío que ha dejado la ruptura de esa relación, es hacerlo apoyándose con personas similares, que entienden, saben y sienten por lo que un viudo ha pasado y sigue viviendo,.. ¿Cómo, dónde?

Esta es la oportunidad de formar parte de un Grupo de Apoyo específico. Un Grupo de Viudas/Viudos, que posean una *lingua franca*, que no necesite de traducción instantánea, sino que los términos reflejen la situación real que se vive, que la describa con toda precisión e intensidad.

¿Que no existen esos grupos o no son lo que estamos necesitando? Entonces, la solución es CREARLOS(5). Tomar un enfoque proactivo. Y, el “facilitador” idóneo, sería el tanatólogo y, si a su vez, es un tanatólogo -viudo, el rapport se daría de inmediato... con los demás integrantes del Grupo.

Proveería de esos “primeros auxilios emocionales” como conocedor de una situación del que “ya ha estado allí”; desde una posición en que lo que dice y propone le da una credibilidad por su experiencia vivida.

Hablar de la muerte sigue siendo un tema bastante “tabú”. En general, la gente se siente incómoda al tratar con ésta. Se la ha “sanitizado” y profesionalizado a través de distintos especialistas -incluyendo al tanatólogo- que se dedican a su manejo y “liberan” y facilitan al deudo - antes, durante y *post-mortem* lo que circunda a la muerte, encargándose de ella.

No lo critico. Meramente lo señalo.

Para finalizar, dejo la propuesta de que los futuros Diplomados en Tanatología, deberían considerar, en particular, esta pérdida específica: la de la pareja. E incluir y preparar al futuro tanatólogo con este tema preciso - unas horas dentro de su Temario- que aborde este duelo que, seguramente tendrá que enfrentar en su rol de acompañante, puesto que todas las parejas, en algún momento, tendrán que vivir la viudez.

BIBLIOGRAFÍA

1. Armstrong, A. (2012) *A widow's passage to emotional and financial well-being*
On your own Publishing Co., USA. 5a.edición
2. Balk, D. (Ed.) (2012) *Handbook of Thanatology. The essential body of knowledge for the study of death, dying and bereavement*
Routledge Taylor and Francis Group, NY
3. Bialik, R. (Ed.) (2013) *¡SOY! capítulo "Desde mi viudez"*
Navegantes, México
4. (2005) *Las puertas de la comunicación.*
Libros para todos, México, 2005
5. Brody F., C. (2012) *Happily even after. A guide to getting through (and beyond) the grief of widowhood.*
Viva Editions. Cleiss Press Inc.
6. Brothers, J. (1992) *Widowed*
The Random House Publishing Group
7. Byock, I. (2004) *The four things that matter most. A book about living.*
Free Press, NY, 2004
8. Caine, L. (1990) *Being a Widow. A compassionate, practical guide*
Penguin Books
9. Corr, Ch. (2013) *Death & Dying. Life & Living*
(7a. ed.) Wadsworth
10. Davis G., G. (1997) *Widow to Widow. Thoughtful, practical ideas for rebuilding your life*
Da Capo Press

- 11.Domenech,MJ(1998) *De pronto una nueva vida sin ti .*
Tesina AMTAC
- 12.Estlund,A. (2013) *For Widows Only!*
iUniverse,Inc. NY
- 13.Guerenque, H.(1998) *Proceso de Duelo de una Viuda Joven*
Tesina AMTAC
- 14.Harvey,G. (2007) *Grieving for Dummies*
Wiley Publishing,Inc.
- 15.Hodge M.,E.(2012) *Widowhood. I didn't ask for this!*
Tate Publishing & Enterprises,LLC.
- 16.Kuhl,D.(2002) *What dying people want. Practical Wisdom for the end of life*
PublicAffairs,NY
- 17.Muñoz P.,M.(2012) *Emociones,Sentimientos y Necesidades. Una aproximación humanista*
México ,(2a. reimpresión)
- 18.Neff,M.(2009) *From one widow to another. Conversations on the New You*
Moody Publishers,Chicago
19. (2012) *Where do I go from here? Bold living after unwanted change*
Moody Publishers,Chicago
- 20.Neimeyer,R.(2006) *Lessons of Loss. A Guide to Coping*
Center of the study of loss and Transition. University of Memphis
- 21.Noel,B.(2008) *I wasn't ready to say goodbye. Surviving, coping and healing after the sudden death of a loved one*
Sourcebooks,Inc.
22. Flores,RM (2006) *Duelo por Viudez*
Tesina AMTAC
- 23.Rittner,M.(2008) *Aprendiendo a decir adiós. Cuando la muerte lastima tu corazón*
Random House Mondadori,S.A. de C.V.
- 24.Rogers,J.(2009) *Grace for the widow. A journey through the fog of loss*
B & H Publishing Group

- 25.Santin H,L.(1998) *La Viudez*
Tesina AMTAC
- 26.Tovar,O. (2011) *Un Duelo Silente*
Editorial Trillas
27. Wolfelt,A.(2003) *Healing a spouse's grieving heart. 100 practical ideas after your husband or wife dies. Compassionate advice and simple activities for widows and widowers*
Companion Press
- 28.Worden,J.W.(2002) *El tratamiento del Duelo:Asesoramiento Psicológico y Terapia.* Editorial Paidós

“NO LLORES PORQUE YA SE TERMINÓ,
SONRÍE PORQUE SUCEDIÓ”.

Gabriel García Márquez



