



Asociación Mexicana de Tanatología, A.C.

---

---

VIVIENDO EL DOLOR DE  
LA VIUDEZ CUANDO AUN SE  
ES JOVEN

TESINA

QUE PARA OBTENER EL DIPLOMADO  
EN TANATOLOGIA

PRESENTAN:

ENFRA. BLANCA ALVAREZ DORANTES

ENFRA. ROSALINDA LOPEZ CRUZ



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

# AGRADECIMIENTOS

Son muchas las personas que han influenciado para la realización de este trabajo, agradecemos a cada una de ellas por su invaluable apoyo, a nuestras familias, quiénes fueron parte fundamental para terminar el curso. A nuestros compañeros del diplomado quienes con sus experiencias enriquecieron nuestro conocimiento.

Agradecemos a cada una de las personas que trabajan en la Asociación Mexicana de Tanatología, ya sea como maestros, o administrativos, gracias por el esfuerzo que hace posible que estos diplomados se lleven a cabo.

Y principalmente agradecemos a Dios por darnos la vida, y por cada oportunidad que nos da cada día de seguir creciendo y aprendiendo para poder ser mejores personas.

# INDICE

I Objetivos .....	3
II Justificación.....	4
III Introducción .....	5
IV Principios básicos .....	6
a) ¿Qué es ser persona?	
b) ¿Qué entendemos por calidad de vida?	
c) ¿Qué significa dignidad?	
d) ¿Qué significa sufrimiento?	
V Muerte.....	11
VI Duelo .....	14
VII Viudez.....	21
a) Una pérdida catastrófica	
b) Viviendo el dolor de la viudez	
VIII Duelo por muerte inesperada de la pareja .....	29
a. Muerte inesperada	
IX Ayudas para enfrentar el duelo .....	38
X Conclusiones .....	43
XI Bibliografía.....	45

# I OBJETIVOS

Dar a conocer en forma general los principios básicos de la vida humana, para así poder tener un conocimiento más amplio acerca de nosotros mismos.

Dar a conocer las bases acerca del duelo y sus diferentes etapas.

Proveer una herramienta que pueda ser útil a los/las dolientes que viven un duelo por viudez.

## II JUSTIFICACION

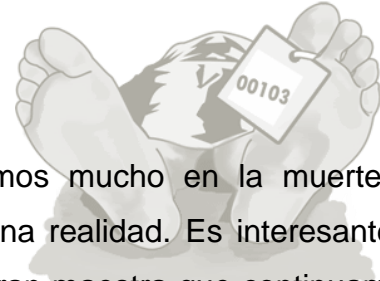
Consideramos de gran importancia, dar a conocer la relevancia que tiene el duelo, y en este caso en personas que por diferentes motivos han quedado viudas/os a una edad aun joven. Por mucho tiempo se ha creído que las personas que se encuentran en un estado de viudez, son de cabello blanco y mirada triste, sin embargo esto no es así, ya que la muerte nos sorprende a todos, sin importar edad, sexo, estado civil o condición social, y las personas que han enviudado siendo aún jóvenes, pasan, al igual que las personas mayores por un proceso adaptativo normal, en el que también necesitan comprensión, ayuda, pero sobre todo amor de parte de las personas que viven en su entorno.

### III INTRODUCCION

#### UNA PEQUEÑA REFLEXION ACERCA DE LA MUERTE

*“La muerte no nos roba los seres amados. Al contrario, nos los guarda y nos los inmortaliza en el recuerdo. La vida sí que nos los roba muchas veces y definitivamente.”*

FRANÇOIS MAURIAC



Por lo general quienes estamos vivos, no pensamos mucho en la muerte, sin embargo la muerte es parte de la vida misma, es una realidad. Es interesante ver como algunas personas ven a la muerte como una gran maestra que continuamente nos susurra al oído: "Carpe diem", es decir, vive la vida en el aquí y ahora, sin dejar situaciones inconclusas, pues no sabemos que llegará primero, si la muerte o el próximo día. Contrario a pensar que esta es una visión pesimista, es una visión que nos invita a reflexionar y vivir una vida plena y fluida.

En nuestra sociedad tecnológica y secularizada, la muerte es a menudo fracaso y punto final. Tratamos de posponer su llegada por todos los medios y, cuando al fin nos alcanza, nos resignamos a ella con sentimientos de fracaso, vergüenza, derrota o agotamiento.

Sin embargo contrario a eso, la muerte nos hace reflexionar cosas que normalmente nunca reflexionamos, nos hace hacer un alto en nuestra vida. Las personas entonces se dan cuenta y empiezan a valorar la vida de una manera que no habían pensado. Muchas personas al tener experiencias de perdida de seres queridos, o de salud, empiezan a pensar realmente acerca de sus propias vidas, como la están viviendo, como están haciendo las cosas, cuáles son sus prioridades. Entendamos que todos los seres humanos somos mortales y que debemos de aprovechar y aprender de estas experiencias, tenemos la opción ante los encuentros que tengamos con la muerte de reflexionar, para cambiar nuestra actitud ante la vida.

## IV PRINCIPIOS BASICOS

### ¿Qué significa Ser Persona?

El ser persona es el bien más estimable que posee el hombre y el que le confiere la máxima dignidad (Forment, 1990). Ser persona significa mucho más que ser individuo perteneciente al género humano. Al respecto, Santoyo (2005) afirma que el ser persona le otorga al ser humano cualidades tales como: “irrepetibilidad, mismidad (sentido del yo), autodirección, intimidad, racionalidad, reflexión, relacionalidad; crecimiento, sentido y proyecto de vida; autoestima, creatividad, potencialidad (eticidad, acción y felicidad), integralidad, fueros y trascendencia. Los fueros incluyen derechos generales y particulares, destacándose entre ellos la libertad y la autonomía”. No obstante, según el Personalismo Contemporáneo (Centeno-Cortez et al, 1992), lo que constituye formalmente a la persona es su libertad de elección; todos los seres humanos tenemos una idéntica y permanente dignidad que se deriva del hecho natural de que somos personas verdaderamente, podamos o no ejercer nuestra libertad de elección.

**¿Qué entendemos por Calidad de Vida?** Concepto muy personal y subjetivo que incluye una amalgama de funcionamientos satisfactorios (Fonnegra de Jaramillo, 1999). Para Santoyo (2006) la calidad de vida está relacionada con la brecha existente entre su proyecto de vida y sus condiciones existenciales. Señala que en particular, un declive irremediable en los elementos esenciales del concepto de persona, un proyecto personal no realizable y un sufrimiento refractario, implican una mala calidad de vida.

Fonnegra de Jaramillo (1999) lista cuatro áreas en las cuales la calidad de vida de un enfermo (dígase paciente crónico, terminal o persona en situación de crisis por la ausencia del ser querido -duelo) se expresa y se puede alterar, por lo cual deben ser debidamente evaluadas y respetadas:

1. Área Psicológica. Comprende el sufrimiento, angustia, culpa, impotencia, incertidumbre, sensación de indefensión, desamparo, abandono, despojo, etc.,

así como todos aquellos sentimientos y emociones que invaden al ser humano en una situación de pérdida.

2. Área Ocupacional. Comprende la posibilidad o no de realizar las actividades y trabajos que deseamos y que nos hacen sentir plenos, productivos, autosuficientes y autónomos. Renunciar a éstos, nos llevaría a enfrentar una vida vacía, si retos ni exigencias.
3. Área Social. Está relacionada con la posibilidad de tener acceso a redes de apoyo fortalecedoras yóicamente es decir, que nos sumen a nuestra estructura interna a través de una empática respuesta a nuestras necesidades de apoyo, compañía, contención, seguridad, protección, sentido de pertenencia, afecto, etc. En este sentido, el abandono, la incomprensión y la respuesta social poco empática a las necesidades de la persona, impacta en su bienestar integral y calidad de vida.
4. Área Física. Abarca el estado de salud o enfermedad de la persona a nivel objetivo y subjetivo (¿cómo está? y ¿cómo se siente?), la presencia de dolor y otros síntomas como náuseas, alteraciones en el aparato circulatorio, respiratorio, digestivo, así como en el sueño, etc. Pero también abarca el nivel de capacidad o discapacidad física, de autonomía y la posibilidad de adaptarse a dicha condición por la presencia o ausencia de recursos diversos que favorezcan su adaptación, tales como: económicos, personales, familiares, sociales y hasta políticos (políticas públicas).

**¿Qué significa Dignidad?** Digno es aquello por lo que algo destaca entre otros seres, en razón del valor que le es propio (González-Barón et al, 1996). La dignidad es la esencia de lo humano, no un mero adjetivo (Santoyo, 2006); sólo a partir de este fundamento es posible construir una Bioética que no únicamente sea plenamente respetuosa de la dignidad de la persona, sino que además ejerza una efectiva tutela de este máximo respeto a la dignidad humana (Muñoz-Sánchez y González-Barón, 1996).

Diferentes situaciones en el ser humano pueden llegar a colocarlo en una posición poco digna, como pueden ser, la enfermedad, el dolor y el sufrimiento. La condición



poco dignificante ante la que una persona puede encontrarse, lo vulnerabiliza, lo debilita internamente y lo hace fácil receptor de un trato poco dignificante por parte del profesional de la salud; o bien, este hecho le otorga a dicho profesional la oportunidad de velar por la dignidad de ese ser humano, acto que impactará en el bienestar integral del paciente (físico, psíquico, social y espiritual).


Se respeta la dignidad de una persona cuando se le presta debida atención a sus necesidades y se actúa con congruencia, cuando se respetan sus decisiones, sus silencios, la forma en la que puede enfrentar la situación y verbalizar su conflicto interno.

Es importante señalar que el sujeto inmerso en una crisis psíquica (ante un colapso emocional por una condición propia de desequilibrio o la pérdida de un ser querido), física (por enfermedad, discapacidad, etc.), social (por aislamiento, no contar con redes de apoyo, por ejemplo) o espiritual (en condición de desesperanza, con la fe quebrantada y sin un sentido de vida), difícilmente reconoce estar en situación de indignidad o no se encuentra en posibilidad de evaluarla (Santoyo, 2006).

**¿Qué significa Sufrimiento?** El sufrimiento puede aparecer asociado a la presencia de dolor o a su ausencia (Tomás-Garrido, 2001). El sufrimiento tiene tres dimensiones (física, psíquica y social), cuando los dolores únicamente nos alcanzan en una dirección (física), son más fácilmente superables y se olvidan con mayor prontitud, en cambio, el sufrimiento impacta en forma integral en todas las dimensiones de la persona. Para Fonnegra de Jaramillo (2006) el sufrimiento se define como “una herida manifestada en forma de desdicha o sentimientos de minusvalía, que compromete la integridad de la persona, tanto en el grado de afectación del marco existencial y proyecto de vida, como en su temporalidad (estacionario, decreciente y progresivo) y grado de soportabilidad”.

El consuelo y la aceptación sólo llegan a la persona después de elaborar la situación dolorosa.

Elaborar implica no sólo hablar, sino trabajar con aquello que duele, comprender el impacto de la situación vivida en el presente y futuro del paciente, y la relación que guarda (consciente o inconscientemente) con sus experiencias pasadas. No elaborar significa vivir atrapado indeterminadamente en el dolor o posponer la emergencia de afectos dolorosos que tarde o temprano se harán manifiestos. (1)



**NO BASTA CON PENSAR EN LA MUERTE, SINO  
QUE SE DEBE TENERLA SIEMPRE DELANTE.  
ENTONCES LA VIDA SE HACE MÁS SOLEMNE,  
MÁS IMPORTANTE, MÁS FECUNDA Y ALEGRE.**

ATEFAN ZWEIG (1881-1942) Escritor Austriaco

## V MUERTE

*“La muerte es algo que no debemos temer porque, mientras somos, la muerte no es y cuando la muerte es, nosotros no somos.” Antonio Machado (1875-1939) Poeta y prosista español.*

Un señor viaja desde un pueblo muy lejano para consultar a un rabino muy famoso. Llega a la casa y advierte, sorprendido, que los únicos muebles de que dispone el rabino consisten en un colchón tirado en el piso, dos banquetas, una silla miserable y una vela, y que el resto de la habitación esta absolutamente vacía.

La consulta se produce. El rabino le contesta con verdadera sabiduría. Antes de irse, intrigado por la escasez de mobiliario, el hombre le pregunta:

-¿Le puedo hacer una consulta más?

-Si por supuesto

-¿Dónde están sus muebles?

-Donde están los suyos... es la respuesta.

-¿Cómo dónde están los míos? Yo estoy de paso—dice el hombre sin terminar de comprender.

Y el rabino le contesta:

-Yo también. (*Jorge Bucay*)

Como se percibe en el cuento, los seres humanos vamos de paso por esta vida. (A) Para entender la muerte, si es que esto es posible, es necesario primero entender la vida.

La muerte es una separación. Una experiencia de desprendimiento tanto para el que muere como para los que quedan vivos. Es un adiós de las almas a los apegos terrenales: afectos, personas, lugares, objetos.

Morir no es sólo perder el cuerpo, es algo más profundo y doloroso, que implica siempre la posibilidad de un aprendizaje. Morir es aprender a despedirse y lo curioso es que el hombre sabe desde niño que la muerte ocupa un lugar en su vida y en cierto modo se prepara para ese acontecer, pero la muerte, por mejor dispuesto que se esté hacia ella, siempre sorprende.

Sin embargo, es bien diferente la resonancia de una muerte súbita a una cita esperada. La última permite cierto espacio de preparación, de ir cortando lazos y cerrando historias, mientras que la muerte repentina acontece con un sabor de hecho incomprensible, irreparable e inexplicable, con una carga de fatalidad y de destino que reviste un cierto sabor de "injusticia".(2)

En cada pérdida se experimenta dolor, angustia, enojo, tristeza, impotencia, indefensión, vacío, desamparo, etc., y tanto el grado de dolor como la dificultad para superarlo dependerán de la intensidad de la pérdida y las herramientas y capacidades de enfrentamiento que hayamos construido hasta ese momento. En este sentido, la pérdida más profunda, dolorosa y difícil de superar es la muerte. La muerte es dolorosa, a menos para la mayoría de nosotros y probablemente, siempre lo será. Consciente o inconscientemente rechazamos los pensamientos sobre muerte, preferimos negarla para no enfrentar la angustia que genera la visión de esa separación postrera. Es difícil aceptar la finitud y limitada existencia humana. La idea de dejar de existir es temida, evitada, rechazada, negada. Nuestros pensamientos automáticos sobre esto plantean que el morir es una realidad que está reservada para otro, que nunca es uno mismo o en el mejor de los casos, es uno mismo diferido inmensamente en el tiempo (Alizade,1996).La cercanía de la muerte es no sólo el anuncio de la pérdida del mundo externo como objeto, sino una amenaza fundamentalmente referida al narcisismo, en especial cuando el anuncio se percibe a través de la enfermedad, la incapacidad corporal y el dolor (Dupont,1976).defensa)

frente a todas las ansiedades que surgen y se movilizan ante la amenaza de desintegración del yo. (1)

Desde el ámbito espiritual, la muerte es sólo el cese de una forma de existir y el paso o la transformación de aquel ser a otra dimensión. Es solo un paso hacia la trascendencia.

No es que con la muerte todo se termine, sino por el contrario, se empieza a vivir de manera que cuando mientras el recuerdo del ser amado esté presente, este seguirá vivo en la memoria y en el corazón.

## VI DUELO

Sin duda muchos libros se han escrito acerca de este tema, diferentes autores dan variadas definiciones. Para algunos el duelo sólo se refiere a la muerte de un ser querido, sin embargo muerte, desaparición o ausencia son sinónimos en este caso, por supuesto teniendo presente siempre los oportunos matices.

Etimológicamente hablando la palabra duelo proviene de la palabra latina *dolos* cuyo significado podría traducirse como “sentir un profundo dolor.”

Se define el duelo humano como la reacción natural —matizada por el entorno sociocultural—, normal y esperable, de adaptación a la pérdida de un ser querido, que sufren familiares y amigos antes, durante y después de su fallecimiento. Es una experiencia de sufrimiento total, entendiendo por tal el proceso físico, psicoemocional, sociofamiliar y espiritual por el que pasa el doliente en todos esos momentos; e incluye el conjunto de expresiones conductuales, emocionales socio familiares y culturales del mismo.

Como hemos visto en la definición anteriormente citada, el duelo es una **reacción natural** que conlleva ciertas reacciones a las que algunos autores han llamado etapas del duelo.

A continuación describiremos las etapas del duelo que la Dra. Elisabeth Kubler-Ross, durante sus años de práctica médica, pudo identificar como etapas que la mayoría de las personas en duelo experimentan.

- a. **Negación y aislamiento:** la negación nos permite amortiguar el dolor ante una noticia inesperada e impresionante; permite recobrase. Es una defensa provisional y pronto será sustituida por una aceptación parcial: “no podemos mirar al sol todo el tiempo”.
- b. **Ira:** la negación es sustituida por la rabia, la envidia y el resentimiento; surgen todos los por qué. Es una fase difícil de afrontar para los padres y todos los que los rodean; esto se debe a que la ira se desplaza en todas direcciones, aun injustamente. Suelen quejarse por todo; todo les

viene mal y es criticable. Luego pueden responder con dolor y lágrimas, culpa o vergüenza. La familia y quienes los rodean no deben tomar esta ira como algo personal para no reaccionar en consecuencia con más ira, lo que fomentará la conducta hostil del doliente.

- c. **Pacto/Negociación:** ante la dificultad de afrontar la difícil realidad, más el enojo con la gente y con cualquier dios, surge la fase de intentar llegar a un acuerdo para intentar superar la traumática vivencia.
- d. **Depresión:** cuando no se puede seguir negando la persona se debilita, adelgaza, aparecen otros síntomas y se verá invadida por una profunda tristeza. Es un estado, en general, temporal y preparatorio para la aceptación de la realidad en el que es contraproducente intentar animar al doliente y sugerirle mirar las cosas por el lado positivo: esto es, a menudo, una expresión de las propias necesidades, que son ajenas al doliente. Esto significaría que no debería pensar en su duelo y sería absurdo decirle que no esté triste. Si se le permite expresar su dolor, le será más fácil la aceptación final y estará agradecido de que se lo acepte sin decirle constantemente que no esté triste. Es una etapa en la que se necesita mucha comunicación verbal, se tiene mucho para compartir. Tal vez se transmite más acariciando la mano o simplemente permaneciendo en silencio a su lado. Son momentos en los que la excesiva intervención de los que lo rodean para animarlo, le dificultarán su proceso de duelo. Una de las cosas que causan mayor turbación en los padres es la discrepancia entre sus deseos y disposición y lo que esperan de ellos quienes los rodean.
- e. **Aceptación:** quien ha pasado por las etapas anteriores en las que pudo expresar sus sentimientos –su envidia por los que no sufren este dolor, la ira, la bronca por la pérdida del hijo y la depresión– contemplará el próximo devenir con más tranquilidad. No hay que confundirse y creer que la aceptación es una etapa feliz: en un principio está casi desprovista de sentimientos. Comienza a sentirse una cierta



paz, se puede estar bien solo o acompañado, no se tiene tanta necesidad de hablar del propio dolor... la vida se va imponiendo.

- f. Tras la aceptación llegará la **Esperanza**: es la que sostiene y da fortaleza al pensar que se puede estar mejor y se puede promover el deseo de que todo este dolor tenga algún sentido; permite poder sentir que la vida aún espera algo importante y trascendente de cada uno. Buscar y encontrar una misión que cumplir es un gran estímulo que alimenta la esperanza. (2)

La muerte pone al ser humano en contacto con su propia fragilidad interior. Pero además, superar la muerte de un ser querido es un proceso lento que requiere fuerza de voluntad. En definitiva, la muerte de un ser querido requiere de un proceso de duelo, un proceso que implica un tiempo de adaptación a la ausencia de dicha persona. No es fácil decir adiós puesto que la rutina diaria se percibe vacía y diferente cuando un ser querido importante y especial se marcha para siempre. Además, este proceso de duelo también puede adquirir matices diferentes en función de cómo se produjo dicha muerte. Es decir, no es lo mismo asumir la muerte de alguien que fallece de forma repentina en un accidente que hacer frente al adiós de un familiar que ha luchado durante tiempo contra una larga enfermedad.

Cualquiera que sea el caso, toda pérdida conlleva ese proceso de adaptación, al que llamamos duelo.

*Como lo describe la doctora Delia Armida Robles en su libro Duelo en Secuestro, "el dolor del duelo es semejante a la imagen de un iceberg, donde a simple vista vemos una imagen superficial de las emociones, pero no podemos percatarnos de cuál es la realidad, hasta que no buscamos lo que hay debajo, lo que está oculto a nuestra percepción y que es invisible para los ojos."(B)*

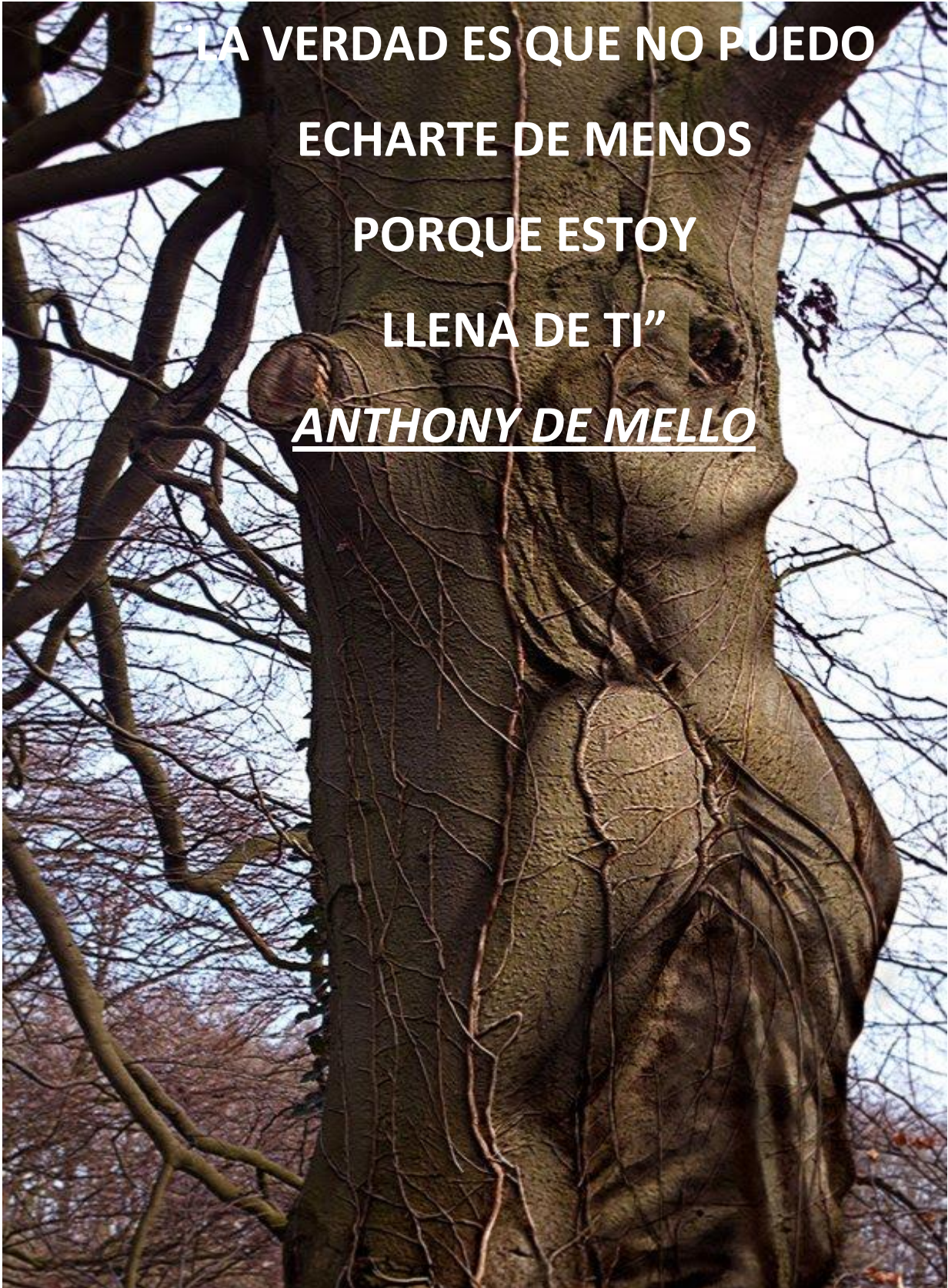
Por tal razón podemos entender que existen diferentes maneras de expresarlo.

Pero la pregunta que pudiera surgir es: ¿sirve de algo el duelo?, ¿se puede aprender algo de él? ¿Cuál es el objetivo de vivir este proceso?

Presentamos a continuación algunos de los objetivos del duelo.

### **OBJETIVOS DE UN DUELO**

- a. No es olvidar al ser querido que se fue, sino poder vivir con su ausencia y recordarlo con amor sin destruirnos.
- b. Es aprender a recordarlo no por lo que fue, sino por todo lo bello que nos dio y por lo que nos hizo ser: padre, hijo, esposo, hermano, amigo...
- c. Es comprender que en medio del dolor es como el ser humano crece y se fortalece.
- d. Es aprender a “abrir los regalos de amor” que nos deja el que se fue.
- e. Es aprender la lección de que sólo a través de la comprensión, de la aceptación y del perdón es la única forma de vivir en paz y de morir en paz, cuando nuestro turno llegue de abandonar este cuerpo físico.
- f. Es aprender la lección de que sólo a través de la comprensión, de la aceptación y del perdón es la única forma de vivir en paz y de morir en paz, cuando nuestro turno llegue de abandonar este cuerpo físico.(3)

A photograph of a tree trunk with a human face carved into it. The face is a profile, looking to the right. The tree bark is dark and textured, with many small, light-colored roots or veins running across it. The background shows other bare tree branches against a pale sky.

**“LA VERDAD ES QUE NO PUEDO  
ECHARTE DE MENOS  
PORQUE ESTOY  
LLENA DE TI”**

**ANTHONY DE MELLO**

## **SI ME VOY ANTES QUE VOS**

Si me voy antes que vos,  
si te dejo en estas tierras,  
no te asustes de la noche,  
que en la noche vivo yo.

Si me voy antes que vos  
si es así que está dispuesto  
quiero que tus noticias  
hablen del aire y del sol.

Quiero que siempre recuerdes  
lo que dijimos un día  
que cada vez que te ríes  
rio contigo mi amor.

Y no te olvides de algo  
que se adivina en la vida  
y es que la vida misma  
es un milagro de amor.

Si me voy antes que vos  
y visito tu silencio  
no es para que estés triste  
ni para ver tu dolor.

Quiero decirte mi amor  
en estas torpes palabras  
que cada vez que llores  
lo sabrá mi corazón.

Y no nos encontraremos  
pues siempre estuve a tu lado  
hacia dónde y hasta cuándo  
esas son cosas de Dios.

Y no nos encontraremos pues siempre estuve a tu lado  
siempre aunque me vaya antes  
es un milagro de amor.

Canción uruguaya de Jaime Ross

## VII VIUDEZ

Se conoce con el término viudez al momento que puede pasar una persona en su vida cuando aquella persona con la que contrajo matrimonio fallece o pierde la vida. El estado de viudez es considerado como uno de los más tristes ya que supone que una de las dos personas que decidieron formar una pareja ya no está más, y es peor aún si en el medio hay una familia ya formada. Si bien la viudez es un estado de la vida que se suele vincular con la gente de la tercera edad (entre quienes es más común perder al otro por vejez), la viudez no es privativa de ninguna edad y uno puede incluso acceder a ese mote aun siendo muy joven. (4)

Haya llegado o no el momento, son muchas las personas en pareja que se enfrentan o enfrentarán a la pérdida de su ser amado, y que deberán luego transitar por un áspero sendero, formado por un laberinto de detalles, decisiones, golpes, soledades, enojos, temores y depresiones.

### Una pérdida catastrófica

Enviudar es un suceso impensable pero natural, incluso para las mujeres jóvenes, el cual inevitablemente mueve las piezas en el tablero de la estabilidad familiar. En medio del desplome de su mundo, la mujer se ve obligada a sacar fuerzas de flaqueza para asumir los roles que su condición de vida le impone.

Pocas etapas en la vida de una mujer son tan traumáticas y difíciles de enfrentar como la muerte del esposo. No se trata sólo de sobrellevar el pesar por esa pérdida, si no sobrevivir a una serie de cambios en el estilo de vida y estructura familiar, así como en su situación económica y relaciones sociales.

Las circunstancias de la muerte del esposo, así como la edad y condición socioeconómica de la vida podrían hacer la diferencia en su forma de reaccionar y aceptar su nueva realidad. No obstante, el duelo es un proceso absolutamente individual, único y peculiar porque tiene que ver con la historia previa que cada quien tuvo con el fallecido. El periodo de luto no se puede medir pues varía de persona a persona.



Pero aunque pareciera impensable, la probable pérdida del cónyuge. El hecho de enfrentar el duelo y superarlo con valentía es una decisión personal que reafirmara el carácter y la fuerza interior.

Obviamente nadie está preparado para enviudar, pero es conveniente estar lo mejor prevenida posible, manteniendo mucha comunicación en la pareja acerca del entorno, los negocios y la vida de ambos, planificando juntos ahorros, inversiones en seguros, fondos de pensión, testamento u otras alternativas de previsión.

Las preocupaciones para una mujer que enviuda son muchas, en lo personal le aturde la soledad y el temor de su propio futuro, sus hijos mayores pueden ser de apoyo, pero si estos son niños o adolescentes, lo más preocupante será su manutención y educación.

Para ella representa un doble reto sobreponerse y además, asumir una maternidad y paternidad responsable en esos casos debe ser capaz de proveer recurso para cubrir las necesidades básicas de sus pequeños, brindarles cuidados, amor, estímulo y tiempo; respetar y hacer que se representen sus derechos.

En su interior, también los hijos se ven afectados por la muerte de su padre, ese ser vital para la estabilidad de su mundo, antes de los cinco años se expresan mediante la familia, pero a partir de esa edad se van haciendo capaces de entender la situación y exteriorizan su duelo por medio del llanto, tristeza, ansiedad, culpa o ira.

Algunos niños o adolescentes actúan como si fuesen más pequeños o insisten en que su papá continua vivo y evitan demostrar su tristeza, en todo caso la madre necesita hablarles del tema con honestidad y dejar que ellos exterioricen sus sentimientos. Lo mejor es buscar ayuda profesional si aparece depresión permanente, insomnio, pérdida del apetito miedo prolongado a estar solos, aislamiento, imitación excesiva de su padre o decir frecuentemente que quisiera irse con él.

Una vez que se hayan tomado cartas en el asunto aunque la herida aún se encuentra abierta es indispensable empezar a atender asuntos financieros como

contactar a un abogado para dar seguimiento a lo necesario y hacer cumplir el testamento, si lo hubiera.

Reunir los documentos financieros e información de las inversiones, cuentas bancarias, pólizas de seguros, poderes y documentos de alquileres e hipotecas entre otros. Asegurándose de entender la situación financiera y luego aceptar la ayuda que ofrezcan tus seres queridos y personas de confianza.

Perder a tu pareja también implica la ausencia de ese ser amado que llenaba a la mujer con su contacto físico e íntimo, no sólo a través de las relaciones sexuales, si no con su compañía, caricias y abrazos, cuando el muere, algunas viudas optan por permanecer solas, pero también es válido la decisión de quienes siguen su camino junto a un nuevo amor.

En la vida real, los prejuicios sociales que originan el miedo al qué dirán reprimen a las viudas, hay quienes vencen esos prejuicios y llegan a concretar otra relación amorosa que satisface sus expectativas sin embargo, se considera conveniente vivir un duelo lo más sano posible y darse un tiempo prudencial para no tener la necesidad de reemplazar al esposo, sino empezar una vida nueva.

Por otro lado, aprender a estar sola beneficia directamente la madurez emocional, incrementa la autoestima y puede mejorar las relaciones interpersonales, muchas son las historias de viudas que solas o acompañadas han florecido y se han realizado después de enviudar para lograrlo deben confiar en su fuerza interior y capacidad de cuidarse a sí mismas y salir adelante.

Es un hecho que las mujeres dependientes y orientadas a la familia se ven muy afectadas al enviudar, pero también existe la teoría de que la mujer está mejor preparada psicológicamente para enfrentar la viudez, diversos argumentos sustentan este supuesto. Se han comprobado que las mujeres desarrollan una gran capacidad para resistir dolor físico y emocional, porque durante su vida están más expuestas a ello.



Por otro lado, cuando han trabajado fuera de casa demuestran su capacidad de contribuir con la economía del hogar. En estos casos, al faltar el esposo las mujeres saben que con más esfuerzo podrán salir adelante y eso las motiva en muchos casos.

En la mujer recae una mayor parte de la responsabilidad de crianza y educación de los hijos y es la administradora habitual de su casa, por ello le es fácil tomar sola las decisiones domésticas.

Otro punto a favor es que desarrollar una profunda empatía con sus hijos, a diferencia del padre que a veces se limita a ser un proveedor de bienes, además suelen tener más amistades cultivadas durante muchos años, de quienes reciben o solicitan escucha y soporte emocional o material.

Sin embargo es importante no dejar a un lado la salud física de la viuda, ya que ha determinado mediante innumerables estudios que la muerte del cónyuge socava la salud física de quien sobrevive, causándole insomnio, fatiga cefalea o enfermedades fatales como el cáncer. Todo ello a causa de un déficit en su sistema inmunológico, descuido personal y depresión.

La tristeza afecta la corteza cerebral y aumenta la producción de sustancias que alteran la presión arterial, dañan las arterias y pueden producir infartos, accidentes cerebro vasculares infecciones y probable cáncer.

La consecuencia más extrema e irreversible se conoce como síndrome de corazón roto - debilitamiento del músculo cardíaco - por el cual la muerte del cónyuge precipita la propia. (5)

## VIVIENDO EL DOLOR DE LA VIUDEZ

*“Que tus futuras alegrías no maten mi recuerdo..... pero que mi recuerdo no mate tampoco tus futuras alegrías.”*

*“Recordar es el mejor modo de olvidar”*

*Sigmund Freud*

Porque la muerte se entiende y se asume cuando se la relaciona con la vejez. Los seres humanos comprenden perfectamente que el ciclo de esa persona se ha completado y, sin casi nunca tener carácter benévolo (sólo cuando es capaz de evitar sufrimientos innecesarios), resulta menos duro asumirla en estas circunstancias. Pero ¿qué pasa cuando la persona que se va es el cónyuge, y el/la doliente es aún una persona joven?

Generalmente, cuando se establece un pacto matrimonial, esperamos compartir nuestra vida hasta el final de los días con esa persona que hemos decidido amar y servir. Pero no pocas veces, se atraviesa la muerte; entonces esos planes, metas e ilusiones se ven cortados, entonces empieza una vida difícil.

La vida está llena de cambios, y muchos de esos cambios nos dan miedo. Cuando se presenta un cambio tan significativo como la pérdida de un ser amado como lo es el cónyuge, eso implica modificar muchas otras cosas en su estilo de vida.

Ahora bien, no necesariamente SIEMPRE ocurre que las viudas o los viudos son gente de más de sesenta años. Claro que, en esos casos, las cosas se desarrollan de formas diferentes. Mientras a una viuda o un viudo "normales" se les da apoyo moral y se les vigila de cerca para que no pierdan sus rutinitas ni olviden sus pastillas por la tristeza que los embarga, a las "viudas" o "viudos" jóvenes la gente los escruta, los interpela y no presta mucha atención al dolor que esa persona puede llegar a sentir.

A continuación presentamos algunas experiencias que viudas y viudos jóvenes han compartido:

*“Desorientada, me siento rara, diferente, triste, confundida, no puedo comprender la muerte, no dejo de sentirlo cerca, presente, alentándome, a la vez trato de mirar para adelante.”*

*“Aun no puedo creer que esto me haya pasado a mí, que la persona con la que tenía mil sueños y llegar a vieja ya no este. El ya no va a volver a mí solo yo podre ir a su encuentro. Lo extraño. Me siento vacía y un ser extraño entre la gente, ¡Duele el alma, el cuerpo! Estar viva. Pero habiendo un hijo de por medio, sé que debo seguir aunque desearía no hacerlo, pero me siento muy sola y aunque yo sonrió todo el tiempo, por dentro siento que muero, el tener que dar una cara al mundo y sentir tanto dolor dentro de ti es algo muy duro y algo que no le deseo a nadie. Y toda esa gente haciendo preguntas... ¡qué difícil es!”*

*“Es difícil sobrellevar la vida cuando alguien a quien amamos de repente se nos va. Es doloroso ver a nuestro alrededor parejas que viven felices, hijos que tienen a mamá y papá y saber que mi hija ya no lo tiene junto a ella. Duele que todos los sueños que teníamos queden inconclusos. Hay tantas cosas que tenemos que superar a parte de nuestro dolor. Cuando estamos tristes la gente nos mira con lástima y cuando reímos piensan que rápido hemos superado nuestro dolor. Pero les digo algo, no hagan caso de ellos, yo viví depresiones muy fuertes y créanme que a casi dos años he logrado asimilar y aceptar que así como el destino de mi esposo era morir, mi destino era seguir viviendo, luchar, y sacar adelante a mi hija.”*

*“Tengo 34 años, y mi mujer falleció en un accidente de trabajo cuando iba a trabajar hace un año y un mes, y me quede con una niñita preciosa a la que no llego a ver cumplir el año. Y estoy cansado, no sé cómo se puede tener esperanza, no sé en qué creer, no puedo sonreír, sigo enojado con todo el mundo, pero intento seguir adelante. lo cual es difícil..., bastante difícil por ser hombre, no porque no sepa cuidar de una niña, sino por estar en medio de una familia que ha perdido a una hija, y otra familia que ha perdido una nuera, y yo en medio, de la tormenta...”*

El escritor C.S. Lewis, un hombre profundamente creyente (anglicano) cuyo amor por Joy Gresham, enferma de cáncer, se ha hecho célebre gracias a la película Tierras

de penumbra, describió, poco después de la muerte de su esposa, el estremecedor relato de su angustia ante su pérdida, de las innumerables oraciones no contestadas, de la terrible soledad ante la ausencia de Dios:

*"Y en el entretanto, ¿Dios dónde se ha metido? Este es uno de los síntomas más inquietantes. Cuando eres feliz, tan feliz que no tienes la sensación de necesitar a Dios para nada, tan feliz que te ves tentado a recibir sus llamadas sobre ti como una interrupción, si acaso recapacitas y te vuelves a Él con gratitud y reconocimiento, entonces te recibirá con los brazos abiertos -o al menos es así como lo vive uno.- Pero vete hacia Él cuando tu necesidad es desesperada, cuando cualquier otra ayuda te ha resultado vana, ¿y con qué te encuentras? Con una puerta que te cierran en las narices, con un ruido de cerrojos, un cerrojazo de doble vuelta en el interior. Y después de esto, el silencio. Más vale no insistir, dejarlo. Cuanto más esperes, mayor énfasis adquirirá el silencio. No hay luces en las ventanas. Debe tratarse de una casa vacía. ¿Estuvo habitada alguna vez? Eso parecía en tiempos. Y aquella impresión era tan fuerte como la de ahora. ¿Qué puede significar esto? ¿Por qué es Dios un jefe tan omnipresente en nuestras etapas de prosperidad, y tan ausente como apoyo en las rachas de catástrofe?"*

C.S. Lewis Una pena observada, traducción de Carmen Martín Gaité.

¿En qué consiste, para nosotros hoy, la consolación de Cristo? Consiste en una nueva comprensión, la serenidad de una firme fe, una más nítida visión. He aquí el testimonio de C.S. Lewis, al recobrar, pasado algún tiempo, su confianza en Dios:

*"Poco a poco he llegado a sentir que la puerta ya no está cerrada ni tiene echados los cerrojos. ¿No sería yo en mi propia necesidad frenética lo que la cerraba en las narices? Los momentos en que el alma no encierra más que un puro grito de auxilio deben ser precisamente aquellos en que Dios no la puede socorrer. Igual que un hombre a punto de ahogarse al que nadie puede socorrer porque se aferra a quien lo intenta y le aprieta sin dejarle respiro. Es muy posible que nuestros propios gritos reiterados ensordezcan la voz que esperábamos oír".*

C.S. Lewisop, cit, pags 47-48.

*“La ausencia es como el cielo, lo cubre todo.”(6)*

Para hacer frente a la muerte de un ser querido es necesario que cualquier persona pueda tener a alguien de confianza con quien poder expresar sus pensamientos, sentimientos y temores. De hecho, en algunas ocasiones, algunas personas pueden llegar sentirse culpables por seguir viviendo cuando la otra persona ya no está. Conviene hacer entender a quien se encuentra en esta situación que lo mejor que podemos hacer por el ser querido ausente es disfrutar la vida y el presente que él no pudo tener. Si bien esto no será sencillo, no es imposible tampoco, aunque al momento de sufrir la pérdida, pareciera serlo, hay una esperanza de seguir adelante en este caminar por la vida.

# **VIII DUELO POR MUERTE INESPERADA DE LA PAREJA**

## **Primeras reacciones ante la muerte de la pareja**

La muerte de la pareja es una de los momentos más difíciles de tu vida. No hay nada que puedan decirte, nada que puedan aconsejarte que disminuya el dolor que tienes, es una experiencia intransferible, cada ser humano ama, y reacciona el duelo de una forma diferente.

Hay puntos en común sin embargo, esperables en el doliente. Las emociones son tan fuertes que puedes llegar a sentir miedo, a pesar que quedarás debajo de ese peso inmenso de tu pena. Todos tus sentidos están más alerta, el tiempo se descoloca y no tiene el mismo sentido, tu físico se consume.

Muchas más interrogantes se agolpan cuando se ha perdido al ser amado, sin embargo hay respuestas a pesar de ese dolor que aparece interminable e insoportable.

Además de estas reacciones, es natural pasar por las etapas del duelo descritas en el capítulo VI, si bien no es una regla general, ni tampoco se experimentan en un orden específico, todos los seres humanos llegamos en algún momento de nuestra vida a sentir esas emociones.

## **MUERTE INESPERADA**

Con el ritmo de vida tan acelerado que la mayoría de la gente llevamos en la actividad, se agregan factores que generan mucho estrés y que nos hacen vulnerables a sufrir accidentes o padecer enfermedades que ponen en riesgo la vida a temprana edad. Un porcentaje muy elevado de muerte inesperada en etapa de 25 a 45 años es por estas circunstancias, está etapa de la vida, es la de tener una pareja, formar una familia, y con ello la llegada de los hijos, formular planes y que

simplemente un día la muerte inesperada de alguno de los dos deja de un hachazo, inconclusos los proyectos que se habían imaginado realizar juntos e impide saldar cuentas mano a mano, no se trata de una postergación si no de un cierre definitivo. Un repetido “nunca más”.

¿Qué hacer ahora? ¿Cómo cerrar esas historias? ¿Cómo terminar lo que empezamos juntos? ¿Dónde poner los sueños y las ilusiones compartidas? Estas y muchas más interrogantes se agolpan cuando se ha perdido al ser amado, sin embargo hay respuestas a pesar de ese dolor que aparece interminable e insoportable.

Al principio cuando la pareja muere inesperadamente el que sobrevive piensa que una parte de su vida, acabo y que nunca más podrá recuperarse, No, hay entonces, “clavo que saque otro clavo”. Porque siente que cuando la pareja se va le deja inválido para completar una historia. Esto es así sin vueltas, difícil de asimilar, pero verdadero.

Cuando esta realidad penetra hondamente surge el desmoronamiento. “Me vine abajo, no tengo nada por que luchar o vivir, no hay proyectos” y luego la desesperación que invade y carcome una angustia incontrolable que no deja pensar y que no deja dormir, que no deja descansar es sin duda un gran enfado ante una situación que se vive como injusta, un enojo intenso con la vida, con Dios, con la gente, desesperación, indignación, sin embargo, estas son respuestas esperadas, vivencias que deben ser transitadas pero aunque anunciadas, son inevitables y, paradójicamente pese al dolor que causan, son sanadoras.

Con el paso del tiempo las cosas comienzan a cambiar siempre que se haya llevado un proceso de duelo normal, uno logra recomenzar de nuevo, paso a paso pero aquello que no fue ya no podrá ser. Miramos la vida de una manera diferente y cada encuentro tiene sabores en esta etapa tal vez se pueda iniciar otra relación.

Sin embargo sólo el tiempo puede sanar las heridas pero no un tiempo vacío, sino un tiempo activo, pleno de pena pero también de ganas de seguir adelante. Un tiempo

en el cual se va aceptando que ese amor ya no regresara, y se va sintiendo que con él una parte de cada uno ha muerto.

Cuando la persona vuelve a amar, lo hará alguien diferente cambiado por esta experiencia de pérdida.

Los proyectos que no se pueden realizar son los que aún viven en nuestra cabeza atados al pasado y mientras vivan, seguirán doliendo. Hay que esperar estar en condiciones de poder sentir nuevamente, y esto lleva tiempo.

Es normal querer eludir el dolor que el recuerdo trae, no sólo de quien ha muerto, si no de lo que quedó sin realizar con él.

No pensar es un modo de tratar de evitar la presencia de una situación dolorosa, vivido como destructiva.

“No quiero seguir recordando, quedar detenido en esa pena que me daña tanto”

Es el recuerdo sentido como cadena, como algo que se reitera, una y otra vez, rumiación de la cual no se puede escapar. Es el tormento de los recuerdos que hacen sufrir insistentemente por lo que quedó pendiente, sin resolver así tampoco se alcanza solución a lo que se siente. Porque aunque no nos acordemos, aunque levantemos un muro de olvido, aunque no lo veamos “el sol siempre está”, en este momento aparece la nostalgia aparece como sufrimiento ante la ausencia de aquello que alguna vez fue y ya se ha ido. Anhelo de algo vivido como bueno que se desea que retorne ahora que no está.

Aferrarse a la nostalgia es quedar prisionero de la no aceptación de la pérdida. Al principio experiencia natural frente a una muerte inesperada. Negación para no aceptar el desprendimiento. A veces la nostalgia se transforma en cadena “que extraña la presencia continua de una escena traumática que no se puede evitar, que se repite y de la cual parece imposible liberarse. La pareja queda atada, así al recuerdo y se evita, con este dolor, otro que siente más peligroso enfrentar: Enfrentar la vida y solos.



En este trabajo de ver qué hacer con las cuentas pendientes la pareja, se enfrenta, muchas veces, con sentimientos de culpa y remordimiento que le demandan una fuerte necesidad de perdón y reparación.

A veces la culpa nace de “Si hubiera hecho esto”, como si hubiera sido posible detener la muerte. Otra no pasa por el haber hecho sino por lo que hizo: “No debí decirle tal cosa”. De algún modo la persona siente que daño con su conducta a quien murió, ya sea porque no le dio lo que cree que debía haberle dado o porque dijo o hizo algo lastimaste. La fantasía oculta es: si no hubiera hecho esto no lo hubiera perdido.

Toda culpa puede redimirse. Basta con arrepentirse, de verdad. No necesito que nos castiguen por nada. Si nos perdonamos, podemos perdonar y ser perdonados. El círculo concluye cuando hacemos algo que de algún modo “repara”, en el interior del alma de la persona, a quien se perdió.

Reparar consiste en un intento de restaurar de algún modo lo perdido, pero reconociendo que ya no está ni va a volver, aceptando el dolor que esta realidad género, y desarrollando una acción adecuada para remediarla en la fantasía o la realidad. Pedir perdón es una de ellas.

En cambio el remordimiento implica un quedar atado y rumiando, a una culpa, que no cesa. No hay allí espacio para el perdón porque la pareja no quiere ser perdonada y quiere seguir lastimándose y auto castigándose con el reproche. Es una emoción que se sostiene en la persistencia en el permanecer.

Hay ocasiones en que las “deudas pendientes” hacen imposible el duelo, la muerte inesperada genera en estos casos, un quedar detenido y demorado en la vida: la persona no avanza vive dando vueltas, postergando todo, y comienza a lastimarse por cualquier cosa.

En estas circunstancias no hay otro vivir en el que no sea para torturarse y atormentarse, de una manera reiterada y cotidiana. Detrás de esto vivencia, en realidad, se esconde otro sentimiento: no querer volver a recordar lo que quedó

truncado, porque hacerlo puede traer a la conciencia afectos de nostalgia o de condena que la persona no puede tolerar y no resiste sentirlos.

Pero más frecuentemente ocurre que quien perdió de un modo inesperado a su pareja y ya no tiene ocasión para terminar lo comenzado, cerrar lo abierto, realizar lo proyectado se vuelca en la desesperanza y la resignación.

Ambas emociones son paralizantes, vacían el contenido de la vida y, si bien logran amortiguar o hacer desaparecer la angustia, con esa ausencia se borra el motor de la vida “No puedo hacer nada”, “Ya todo está acabado”, son actitudes que no ayudan al duelo. Por el contrario, lo detienen.

Es cierto que ya no podrá tener un hijo con su marido muerto o que sus hijos vuelvan a jugar fútbol un domingo con su papá pero también es cierto que se puede empezar de nuevo.

No hay nada permanente. Sólo este continuo ir y venir este recorrido de la vida parecido a las mareas un subir y bajar permanentes. No hay que luchar contra el vaivén, ni nadar contra la marea, hay que aceptar los ritmos de las cosas. No con resignación, no con apatía, si no con la certeza de que ahí está la fuerza que puede ayudarnos a sanar nuestros dolores.

Luchar contra algo, fortalece lo opuesto. No hay que combatir el odio con más odio. Por el contrario hay que desarrollar la virtud que cura el odio. Así en todas las cosas, y así también cuando sentimos el dolor de lo que ya no puede ser completado.

Es entonces cuando comienza la tarea de decir adiós de un modo sostenido y comprender que se puede seguir recordando a la pareja que ha muerto de forma inesperada, aun después de habernos despedido de él para siempre.

Decir adiós no significa olvidar, sino cortar amarras que nos ataban, que no deberían haber existido, pero que a veces, ni sabíamos que estaban y que sólo las descubrimos cuando el otro murió.

De modo que hay que enfrentarse, para deshacerlas, con una programación psicológica que iguala al adiós al olvido, tan fuerte como la que asimila apego a amor.

Romper estas amarras implica, en principio, aprender a vivir el presente, ya que es el único tiempo vivo que tenemos. Dejar de lado el huir hacia el futuro o el escapar hacia el pasado.

Para lograrlo se necesita dar tres pasos:

- Conocer lo sucedido (enfrentar el pasado tal como fue y no como quisiéramos que hubiese sido), pero no con una actitud intelectual sino humana de buscar respuestas;
- Perdonar y perdonarse, ya que no hay nada que perdonar, y
- Asimilar el sentido de experiencia vivida.

La muerte es un tránsito. Una estación. Debemos amar el amor y no es un amor, así como debemos estremecernos frente a la muerte y no ante una muerte.

Decir adiós es aprender a pasar del apego personal al amor impersonal, de la muerte personal a la impersonal. Es recordar a la pareja por lo que nos enseñó con su partida y no por los huecos y desnudeces que sentimos que nos dejó. Recordar no es verse desde el ombligo personal del egoísmo, el desamparo, la orfandad o la impotencia. Recordar es esperar con la certeza de haber avanzado un tramo en el camino.

Recordar necesita del decir adiós, del sentirnos libres para rememorar, desde este lugar, a quien fue un compañero de viaje.

Recordar luego de decir adiós es un acto de amor, que no es hijo de la casualidad sino fruto de un trabajo de entrega y de desinterés, en el cual sin retener y sin engañarnos, mantenemos una conexión, alma a alma.

Hay que imaginar que una muerte inesperada hace dar comienzo, en nosotros, a un viaje.

El inicio del camino necesita del encuentro del alma con ciertas virtudes. Se precisa tener fe en que seremos capaces de alcanzar la meta de aprender lo que esta experiencia nos propone, fortaleza para poder soportar el dolor que nos causa; esperanza de que, aunque el presente sea muy duro, existirá un mañana mejor, y confianza en nuestras propias capacidades.

Éste es el punto de partida necesario sin el cual nada se puede empezar. Pero, inmediatamente, sentimos, cuando nos conectamos con estos afectos, abandono y desamparo. Creemos que la vida nos ha traicionado con esa muerte inesperada. No vemos el bien que puede venir, sino el mal que esta muerte nos está ocasionando. Nos sentimos impotentes y no queremos renunciar a la dependencia conocida donde encontrábamos cobijo.

Los peligros son, entonces, no sólo la resignación sino el no hacernos cargo y responsables de la tarea que nos toca. Éstos son los dragones que hay que vencer en esta etapa.

Si vencemos y seguimos avanzando, comenzamos a ponernos nuevamente metas para salir adelante, a desplegar energía y disciplina para concretarlas.

Se despiertan las ganas de luchar y pelear por la vida y de volver a ocuparnos de los otros y de nosotros, de cuidarlos y de cuidarnos.

Rompemos así el cascarón del egoísmo, del estar mirándonos desde “el ombligo” y comenzamos a darnos cuenta de que hay otros que sufren y padecen.

Cuando llegamos a este punto estamos listos para dar un salto y crecer: nos convertimos en buscadores de conocimiento, de las claves que nos permitan entender el sentido de lo que pasó, de afectos para sustituir el perdido y de proyectos para desarrollar nuestra capacidad creativa.

Anhelamos llenar el vacío que la muerte nos dejó, nos desprendemos del exceso del equipaje que nos ata a quien se fue, volvemos a amar la vida y podemos ser renovada mente creativos sin sentirnos culpables o en falta por ello. Comprendemos que el remordimiento es una trampa psicológica que nosotros mismos creamos.

Entonces percibimos que podemos ser los dueños de nuestras vidas, que esa muerte no fue inútil, que aprendimos a curarnos y que podemos ayudar a curar a otros, que sufren el mismo mal que nosotros sufrimos, a despegarnos y ser independientes y, especialmente, a vivir “sólo por hoy”, porque el mañana está en las manos del destino.

Parece paradójico que sea la muerte la que puede despertar el corazón a la vida o que un cerrar de párpados pueda abrir la luz de la mirada. Es que la muerte del amor de nuestra vida nos arroja al centro de una tormenta cuya fuerza nos empuja irremediabilmente hacia una encrucijada, a un punto de inflexión en donde estamos obligados a optar entre el sendero del abismo o el de la transformación.

Esto implica que la muerte puede representar, en una persona, un llamado al padecer y el dolor pero, también, al nacimiento de una verdadera crisis espiritual, una crisis de dimensiones tales que su biografía suele quedar marcada para siempre por este suceso.

Esperanza cumplida, le de saber que existe un plan de la existencia donde todo lo que sucede posee un sentido y que todo verdadero sentido está no en el afuera sino en el interior del corazón de cada cual. Que el dolor por la muerte de un ser querido, que lleva a alguien a sentirse también muerto, es la causa de una arraigada crisis espiritual que yacía dormida.

Que su melancolía es el factor catalizador de la transformación espiritual. Y que ese ser querido muerto le ha hecho el regalo de inundar su alma del deseo de comenzar un viaje alquímico, donde la pena es el plomo de lo que está destinado a convertirse en oro. La muerte ha logrado despertar, entonces, a la vida y se ha transformado de verdad amarga en certidumbre serena, de infierno en cielo.

"AHORA NO ES MOMENTO DE PENSAR  
EN LO QUE NO TIENES  
PIENSA EN LO QUE PUEDES HACER CON  
LO QUE HAY"

HEMINGWAY



## IX AYUDAS PARA ENFRENTAR EL DUELO

Entre más significativa es la pérdida, más intenso será el duelo.

Antes de entrar a este punto, nos gustaría llamar la atención hacia algunos de los mitos y realidades acerca del duelo.

Mito: “El dolor se ira más rápido si tratas de ignorarlo.

Realidad: Tratar de ignorar el dolor o mantenerlo bajo la superficie, lo empeorara a largo plazo. Para curarlo en realidad, es necesario enfrentarlo y trabajar con el de una manera activa.

Mito: “Es importante mantenerse fuerte al enfrentar una pérdida”.

Realidad: Sentir tristeza, miedo, o soledad son reacciones normales ante una pérdida. Llorar no lo hace más débil. No necesita “proteger” a su familia o amigos poniéndose valientemente al frente. Mostrar sus verdaderos sentimientos puede ser de ayuda para ellos y para usted.

Mito: “Si no lloras quiere decir que no sientes la pérdida.”

Realidad: El llanto es la respuesta normal a la tristeza, pero no es la única. Aquellos que no lloran pueden sentir el dolor tan profundamente como los otros. Ellos simplemente tienen otras maneras de demostrarlo.

Mito: “El duelo debe durar solo un año.”

Realidad: No hay un tiempo “correcto” o “incorrecto” para llevar un proceso de duelo. El tiempo que toma es diferente para cada persona. (8)

Muchas personas prefieren no mostrar sus sentimientos, pero como hemos visto, todas las reacciones que podamos tener son normales ante la pérdida de un ser querido, a continuación expondremos algunas sugerencias para poder lidiar con el dolor, cabe mencionar que si usted o alguien a quien usted ama o aprecia está pasando por algún tipo de duelo es bueno pedir ayuda con algún profesional, como

lo son tanatólogos o psicólogos con formación en tanatología quienes con toda seguridad le acompañaran en este proceso hacia la aceptación.

Obtener apoyo. El factor más sencillo e importante para sanar el dolor de una pérdida, es teniendo el apoyo de otras personas. Aun si no se siente cómodo hablando de sus sentimientos bajo circunstancias normales, es importante expresarlos cuando está en duelo. Compartir su pérdida hará la carga más fácil de llevar. De cualquier lugar que reciba ayuda, acéptela y no lleve su duelo solo/a. estar en contacto con otras personas le ayudara a sanar.

Tenga cuidado de usted mismo. Cuando se está en un proceso de duelo, lo más importante es tener cuidado de usted mismo. El estrés de una pérdida puede agotar rápidamente su energía y reservas emocionales. Cuidar de sus necesidades físicas y emocionales le ayudara a seguir adelante durante estos momentos difíciles.

Algunas veces tememos olvidar su aspecto físico o no recordar el sonido de su voz y ver sus fotografías, ropas y objetos personales, nos produce dolorosas emociones.

Es importante no tomar decisiones apresuradas y si es necesario guardemos sus pertenencias hasta que nos encontremos con fuerzas para mirarlas y tocarlas. ¡Pueden ser un tesoro que nos consuele!

Aunque deberemos cuidar no convertir sus recuerdos personales en reliquias, o su habitación en un mausoleo, cayendo en un "culto al muerto" que si lo alargamos en el tiempo, no nos ayudará a sanar nuestro dolor.

Expresa sus emociones. Las lágrimas son una forma de expresar la angustia y es muy necesario llorar. Muchas veces no podemos evitar el llanto y tenemos que afrontar esos momentos sin intentar evitarlo, pues llorar es un gran desahogo.

Es muy común que nos perdure una especie de agotamiento bastante tiempo después del sepelio. No obstante nos empeñamos a veces en fingir que estamos bien cuando la realidad es bien distinta ¡es una equivocación!



Es fundamental saber también que el dolor es necesario, por lo que siempre debe dársele lugar a las lágrimas. Las lágrimas ayudan mucho, y el llanto es todo un dispositivo curativo, al que algunos especialistas denominan como la primera ayuda emocional.

De hecho, en el aspecto biológico, se sabe que las lágrimas contienen leukina-encefalina, uno de los aliviadores naturales de dolor con los que cuenta el cerebro. Asimismo, también existe en el organismo una hormona que incentiva la secreción de lágrimas, la prolactina (las mujeres tienen más prolactina que hombres, esta es una de las razones por las que ellas pueden llorar más que los hombres).

Durante el duelo muchas personas sufren en algún momento depresión. Es un estado que desaparecerá poco a poco, pues suele producirse por el gran agotamiento emocional y el cuerpo y la mente necesitan tiempo para recuperarse de este traumático estrés.

Todo parece gris y muerto, como si el mundo mismo pasara por una convalecencia. Si esta fase se alarga en el tiempo, debemos pensar si acudir a un terapeuta, mejor especialista en el duelo, que pueda ayudarnos.

Enfrentarse al propio dolor. No hay atajos contra el dolor que sentimos casi constantemente. Durante cierto tiempo quisiéramos encontrar la varita mágica para saber cuándo desaparecerá ese gran dolor insoportable y cuándo estará nuestro ser querido otra vez a nuestro lado para llevar la misma vida que teníamos antes juntos. Pero esto ya no es posible, y aceptarlo será el gran logro de nuestro camino por el duelo.

En fechas señaladas como el primer cumpleaños, Navidades o el aniversario del fallecimiento, sentiremos gran dolor y creemos no poder resistirlo. Intentemos vivir el día a día sin hacer demasiados planes para el futuro afrontando los problemas cuando lleguen, no antes.

El cansancio, la pérdida de memoria y la falta de concentración mejorarán gradualmente y poco a poco la intensidad del dolor se atenuará. Algunos días

estaremos mejor que otros, no tengamos prisa, pero tampoco nos quedemos estancados. Es imposible que nadie lleve el dolor por nosotros pues es intransferible, ¡pero no tenemos que hacerlo en soledad!

Una gran ayuda es el apoyo y comprensión de otras personas que han vivido la misma experiencia y al transmitir después nosotros también, nos será devuelta con creces. Esto es, la mutua ayuda.

Muchas personas a su alrededor se incomodarán con la muerte. Como resultado, dirán y harán varias cosas que tal vez no le caigan nada bien. Pero trate de perdonar a esta gente, teniendo en cuenta que no saben qué hacer ni que decir respecto a lo que ha sucedido, incluso hasta el punto de no mirarle a los ojos ni para darle un abrazo, pero no porque no sientan el dolor, sino porque no saben cómo reaccionar frente a él.

Con esta actitud y elección de vida podrá honrar a su ser querido. Pero su recuerdo y amor nos ofrecen la oportunidad de llevarlos desde nuestro corazón a los demás. Será un modo de llenar nuestra vida, vacía tras su marcha, al compartir con otros que sufren nuestra sabiduría, fuerza y ese Amor que sentimos ¡interminable! por ellos.

Estos serán los nuevos pilares que ayudarán a reconstruir ese futuro, ahora incierto, de su vida, familia y de aquellos a quienes usted logre ayudar.

### **¿Cuándo debería buscar ayuda?**

Aunque el dolor, la soledad y los trastornos que acompañan al duelo no tienen nada de “anormal”, hay algunos síntomas que deberían hacer que acudiéramos a un profesional o a alguna persona de nuestro entorno que pueda ayudarnos: médicos, guías espirituales, responsables de grupos de apoyo o profesionales de la salud mental. Aunque cada persona debe tomar esta decisión libremente, debe plantearse seriamente hablar con alguien sobre su duelo si presenta alguno de los siguientes síntomas:

- Intensos sentimientos de culpa, provocados por cosas diferentes a las que hizo o dejó de hacer en el momento de la muerte de su ser querido.
- Pensamientos de suicidio que van más allá del deseo pasivo de “estar muerto” o de poder reunirse con su ser querido.
- Desesperación extrema; la sensación de que por mucho que lo intente nunca va a poder recuperar una vida que valga la pena viva.
- Inquietud o depresión prolongadas, la sensación de estar “atrapado” o “ralentizado” mantenida a lo largo de períodos de varios meses de duración.
- Síntomas físicos, como la sensación de tener un cuchillo, clavado en el pecho o una pérdida sustancial de peso, que pueden representar una amenaza para su bienestar físico.
- Ira incontrolada, que hace que sus amigos y seres queridos se distancien o que le lleva “a planear venganza” de su pérdida.
- Dificultades continuadas de funcionamiento que se ponen de manifiesto en su incapacidad para conservar su trabajo o realizar las tareas domésticas necesarias para la vida cotidiana.
- Abuso de sustancias, confiando demasiado en las drogas o el alcohol para desterrar el dolor de la pérdida.

Aunque cualquiera de estos síntomas puede ser una característica de un proceso normal de duelo, su presencia continuada debe ser causa de preocupación y merece la atención de una persona que vaya más allá de las figuras de apoyo informal que suelen estar presentes en la vida de cada individuo. (C)

## X CONCLUSIONES

Es la pérdida de un ser querido, una de las huellas más trascendentes en la historia personal. Tras la muerte de la pareja se pueden cuestionar los valores fundamentales de la vida y sus creencias filosóficas y religiosas, sentir que se ha perdido la dirección de la vida.

La muerte siempre acontece, hemos aprendido a lo largo de la vida, que este suceso inevitablemente ocurre, pero también, pudimos llegar a aprender que es posible llenar de sentido una pérdida y dar significado a una muerte y no sólo ser espectadores. Que la muerte del ser amado no necesariamente es una experiencia para ser cargada, y llenar la vida de lamentos constantes si no, tal vez, la oportunidad de un renovado comienzo, el descubrimiento de un nuevo horizonte no advertido hasta ese momento para la pareja que sobrevive. Por lo tanto debemos iniciar este camino:

Empezando por abandonar las expectativas del futuro compartido

Liberarse del pasado y de los lazos del apego que atan.

Y finalmente aprender a vivir y aceptar la vida día a día.

Meditación:” cuando me acuerdo de ti me acuerdo de una herida que ayudas a cerrar dentro de mí. Ya no hay memoria dolorosa ni lagrimas tristes y, aunque en algunos momentos quisiera estrechar tu mano junto a mi corazón, aprendí, con tu partida que no es lo mismo tenerte en la tierra que no tenerte, pero que puedo vivir sin ti. Qué extraño tu presencia, pero que tu ausencia me a ayudado a encontrarme a mí mismo. De modo que aunque no te recuerde activamente, aunque no te piense no significa por esto que no te amo. Por el contrario te amo tanto que estás incorporado (a) en mi como esa fuerza que me hace alejarme de ti para poder seguir amándote, que me hace seguir viviendo mi vida como tú querías que la viviera: intensa, feliz y apasionadamente.

Que me hace despedirme de ti en cada respirar porque aprendí, en tu ausencia, a hacer presente lo que de mi había en ti.

Por eso en cada suspiro y en cada atardecer estás presente, y en cada despertar me acompañas sin necesidad de que mi conciencia lo sepa, porque, al aparecer tú en mi vida, deje de ser el mismo. Algo interno cambió en mí y, al perderte, te incorporé bajo mi piel como algo vivo, como la fuerza del mar que empuja hacia el océano donde, en otro momento, volveremos a encontrarnos.

¿Cómo estar triste con tu partida después del regalo que me has hecho? ¿Cómo no sentir que por mis venas corre la energía del amor que me dejaste? Un amor que me hace vivir la vida de un modo diferente cada día, en otros sitios, con otras gentes, pero siempre con la huella de tus manos que me ayudaron a escribir un tramo de mi historia.

Por eso y por muchas otras cosas, que ni siquiera aún conozco, he aprendido, a no morirme contigo, sino a vivir contigo. Antes los dos en la tierra; ahora tú, en el cielo, y yo, en la tierra, continuamos viviendo nuestras vidas, como dos piedras que el destino ha separado para que rodaran en espacios diferentes con la certidumbre de que volverán a reunirse en otra vida. Entonces, ¿cómo puedo extrañarte si estoy lleno de ti? ¿Cómo no seguir viviendo con imaginación y pasión? ¿Cómo no seguir amándote si llenaste de amor mi corazón?”

## XI REFERENCIAS Y BIBLIOGRAFIA

### BIBLIOGRAFIA

- A. Castro María del Carmen Coaching Tanatológico. edit. Trillas 1era edi.2011
- B. Robles Delia Armida. Duelo en el Secuestro. Quimera editores. 1era. Edición. 2009.
- C. Neimeyer Robert. Aprender de la perdida. Edit. Planeta. 2012.

### REFERENCIAS

- (1) <http://www.techpalewi.org.mx/PFD/Intervencion.pdf>
- (2) <http://circulodebusqueda.wordpress.com/2009/11/21/361/>
- (3) Presentación power point clase duelo 2 de la AMTAC
- (4) : Definición de Viudez » Concepto en Definición  
ABC <http://www.definicionabc.com/social/viudez.php#ixzz2D4qmbMZV>
- (5) <http://calcetinreves.wordpress.com/2011/02/21/muertes-inesperadas/>
- (6) <http://www.pensamientocristiano.com/Libros/Dolor.shtml?detalle=parrafos>
- (7) <http://www.revistaamiga.com/>
- (8) Center for Grief and Healing, [http://www.helpguide.org/mental/grief\\_loss.htm](http://www.helpguide.org/mental/grief_loss.htm)