

Viudez

Por las Licenciadas Graciela Zuik y Alicia Pallone

Nota: Los conceptos volcados se refieren a la viudez de la mujer

La pérdida de la persona amada es una experiencia muy penosa. Viudez deriva de una palabra que en sánscrito significa vacío. Las licenciadas hacen referencia a la sensación de vacío que experimenta alguien que viene recorriendo un camino relativamente conocido y se encuentra de pronto con una encrucijada.

Toda encrucijada plantea caminos alternativos, todos ellos nuevos y desconocidos. La persona deberá superar el desconcierto inicial para poder posesionarse de uno de ellos y elegir la manera de recorrerlo.

La pérdida del cónyuge se vive de distinto modo según el momento de la vida que se está transitando. En la juventud se pierden también los proyectos y al padre de los hijos. En la adultez se pierde también al compañero y la fantasía de envejecer juntos. En la vejez, si bien las personas ya han cumplido su ciclo, el vacío del otro es enorme. (Por otra parte en esta etapa de la vida se encontrará muchas más personas compartiendo la misma situación).

La muerte del cónyuge se vive de distinto modo si la muerte ha sido súbita o por enfermedad. Durante el desarrollo de una enfermedad prolongada, si bien existen otras implicancias dolorosas, se va adelantando el proceso del duelo. La muerte súbita conlleva un shock desestructurante, una instancia previa a superar antes de iniciar la elaboración propia del duelo.

La pérdida del cónyuge se vive de distinto modo si aparecen dificultades económicas que aumentan el torbellino de sentimientos paralizantes, de angustia, desvalidez y desesperanza. También depende de la calidad de la relación que llevaba la pareja. Cuando la vida en común no era armónica, son comunes los auto reproches de no haber hecho lo suficiente.

La pérdida del cónyuge provoca la experimentación de sentimientos confusos y encontrados que se desconocían en uno mismo y que pueden confundir y desorganizar a la persona. La ambivalencia amor-odio está fuertemente presente y puede provocar cólera e ira y reproches al muerto por habernos abandonado. Ira y reproches que se trasladan también a los otros que nos rodean y a la propia persona.

También depende la calidad de la elaboración de la situación de la capacidad que la persona tiene de resolver pérdidas. La melancolía que se instala como cuadro patológico afecta a aquellas personas que tuvieron otras pérdidas en su vida que no pudieron resolver.

Etapas del duelo que se transitan de manera inevitable.

- 1) La etapa inicial (potenciada en casos de muerte súbita). Estado de shock donde prevalece una sensación de anesteciamiento. Estado de aparente negación del dolor que permite que la persona pueda tomar decisiones de tipo práctico así como retomar la actividad laboral. En este estado puede deplegarse mucha actividad. (Sensación de vivir como un "robot")

- 2) Aparece el dolor. (Sensación de ser como “una hoja al viento”). Aparece el permiso de sentir, reconocer la “cama vacía”. Sentimientos de vacío en el corazón que se tiende a llenar con una especial susceptibilidad en la relación con personas cercanas, con miedo a perderlos si se van. Se comienza a revivir las circunstancias que llevaron al ser querido a la muerte. Puede hablarse de esto con los otros y poco a poco se va descargando la energía puesta en el muerto retrayéndola al propio cuerpo.

Es una etapa de idas y vueltas, como si fuera un trabajo de ir hacia el recuerdo y regresar para constatar que el ser querido no está. Suele reconocerse al difunto en las facciones de otras personas o tener recurrencia de sueños vívidos donde el difunto aparece sano. Poder escuchar y hablar de la muerte marca el principio de la recuperación. Mientras se va descargando esa energía acumulada se empieza lentamente a intentar nuevos caminos de serenidad.

Tener un trabajo brinda seguridad emocional, una estructura en que apoyarse y contención. Ayuda tener una rutina y cierta estabilidad.

Estadísticas hechas en USA hablan de un porcentaje notablemente más alto de estado de viudez en la mujer que en el hombre (63% contra 25%). Esto no impide que la mujer viuda tienda a sentir como que a partir de su nuevo status ingresa en una minoría social, privada del compañero en una sociedad que “prioriza” a la pareja, experimenta incertidumbre en cuanto a su identidad, como si estuviera “descastada”. El hombre vive la viudez de un modo diferente. La tendencia es a que sea más protegido y acompañado, por este de que a la mujer se la considera como que puede arreglarse mejor con “las cosas de la casa”. El hombre, culturalmente instituido en “proveedor”, tiene su vida más orientada al desarrollo personal que a su rol de marido y de padre. Aunque extraña a su pareja. Puede recomponer su vida más rápidamente.

Mientras la persona está ocupada en el dolor, sus deseos sexuales disminuyen.

Se considera un tiempo que oscila entre 3 o 4 años para que una persona se recobre de la muerte de su pareja amada. Hay personas que necesitan ayuda para salir adelante cuando quedan estancadas en la apatía, en el lamento o “colgadas” de los hijos. Las licenciadas recomiendan para estos casos el trabajo en “grupos de pares”. Encontrarse con otras personas que están pasando por las mismas circunstancias brinda compañía y comprensión. La relación de compromiso mutuo garantiza sentimientos de apoyo y pertenencia.