

Noticias anteriores

Sugerimos...

Con la FMC

Protagonista

Quehaceres

Criterios

Reflexiones

Hablemos francamente

En familia

Salud

Cultura

Deportes

Globalicemos la

solidaridad

La mujer en el mundo

Mujeres con historia

Famosas en La Habana

Eventos

Mil ideas

Comer y beber a la

cubana

La página verde

Hablemos Francamente

¡No me harás sufrir más!

Por [Aloyma Ravelo](#)

Que de buenas a primeras, alguien que ha compartido media vida contigo, se aleje de tu lado y te deje, en medio de la nada, con un dolor en el pecho que más que dolor puede ser una aguda punzada, es algo difícil de superar, pero no imposible.

HACER UNA ELABORACIÓN DE DUELO

El duelo, no es más que el sufrimiento que se está sintiendo después de una pérdida, en este caso, el de la pareja. Pasa por diferentes etapas hasta que concluye. Hay que pasarlo y es bueno que así sea. Expertos en salud mental insisten que un duelo bien elaborado, protege a las personas de no quedar estancadas en el sufrimiento por más tiempo del necesario.

Me han escrito mujeres con situaciones de estanco. Es decir, ancladas al dolor, uno y otro año, sin acudir a terapeutas que ayuden y orienten la manera de volver a ser una persona “normal”.

El tiempo de duelo no es una situación que puede medirse ni contarse. Ni tiene una duración de extensión. Varía mucho de una mujer a otra, en dependencia de su fortaleza psíquica, el tipo de relación matrimonial, su forma de ser y pensar, la edad, el apego, si hay hijos o no, en fin, muchos componentes que intervienen, pero sí es importante tener claro que vamos a pasar por un tiempo de pesar, que es inevitable, pero que también va a tener un fin.

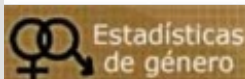
Los síntomas del duelo son parecidos a los de las depresiones mayores: tristeza, trastorno del sueño, alteraciones del apetito y la libido, pérdida de peso... También disminuye el interés por el mundo exterior, sobre todo en lo que recuerda a la persona que formó parte de tu vida por años.

Hay canciones, escenas, lugares, personas que siempre va a traer determinados recuerdos a tu mente. Pero evitar en lo posible el regodeo de videos familiares, fotos, sitios donde se fue feliz, y otras situaciones que te llenen de nostalgia, es importante.

Cierto que sobreviene el desinterés por el trabajo, por encontrar nuevas relaciones, pareja ¡ni soñar!... Además se presentan manifestaciones de angustia, sentimientos de culpa, apatía, falta de esperanza, e incluso -en casos graves- los pensamientos de suicidio aparecen, señala la página web [mujeresenduelo.org](#).



Otros vínculos



Masculinidades en cuba



NO a la violencia contra la Mujer

Observatorio



Directorio
Prensa

Frecuentemente, surgen síntomas físicos como cefaleas, úlceras, problemas respiratorios, palpitaciones, sudoración, y disminución de las defensas del organismo, añade.

Y es que mientras más inesperada es la pérdida de la persona querida, más se conmociona todo nuestro ser.

VIVIENDO EL DOLOR

Las etapas clásicas del proceso de duelo establecidas por el psicoanalista británico John Bowlby, tales como la negación -más fuerte al principio-, está seguida por la añoranza, la ira y la depresión. A partir de los seis meses, por lo común, estos sentimientos empiezan a descender y aumenta la aceptación. Veamos en detalle los diferentes momentos:

- **Incredulidad o negación.**

“Esto no me puede estar pasando a mí”, es la frase que una y otra vez, una persona se repite en su primer tiempo de duelo. Es la primera reacción ante la noticia inesperada, acompañada de aturdimiento. Reaccionar así, es normal. Nos alejamos de la realidad, en un intento de paliar el dramático acontecimiento.

- **Agresividad, ira.**

La persona se vuelve irascible, con reacciones de descontento, y resulta difícil de tratar. Adopta actitudes críticas frente a quienes la rodean y se pregunta por qué le ha tenido que tocar esta desgracia.

- **Depresión.** Actitudes de apatía y silencio.

Va haciéndose a la idea de que la pérdida es irreversible y va dejando de aferrarse a la imagen del ausente. Es una triste y silenciosa resignación.

- **Aceptación y paz.**

Se asume serenamente la ausencia. Comienza la persona a centrarse y vuelve a sus actividades cotidianas.

APOYO Y COMPAÑÍA

Es muy conveniente desahogarnos con una amiga o familiar alguien que pueda entender nuestro dolor. Pero no seamos demasiado exigentes, es difícil que quien no se ve directamente afectado, comprenda la dimensión de nuestro pesar. De todas formas, hablar de lo que estamos sintiendo, ayuda al deshago y proporciona algo de serenidad, al igual que llorar.

Una de las razones por las que sentimos un gran desconcierto y necesitamos hablar de ello, es que cuando no estamos preparadas para la “bomba” que viene, nos coge de sorpresa. Y las sorpresas, cuando son malas, tienen un efecto devastador. Como dice una amiga en una singular frase muy cubana: “En cueros y con las manos en los bolsillos”.

A veces se presentan dificultades añadidas que frenan el proceso y lo hacen aún más difícil, pero esta sensación sobredimensionada de extrañarlo, o como algunas mujeres llegan a decir “Es que no puedo vivir sin él”, afecta y carga el dolor en sobredosis.

El tiempo va pasando. Eso es inexorable. Y un día nos damos cuenta de que ya estamos listas para reintegrarnos a los quehaceres habituales, con la energía necesaria. Volvemos a reír, cantar y de nuevo apreciamos mucho la vida.

La tragedia ha ocurrido, pero la vida continúa y las exigencias que la cotidianidad nos presenta, requieren de toda nuestra atención, entusiasmo y lucidez.

Más que cambiar las circunstancias externas, conviene modificar los procesos mentales que llevan a la aceptación de la realidad. Después de ese cambio mental, y ya sentirse colocada en la situación real, se pueden hacer cambios en el hogar, y guardar los recuerdos más significativos del ausente y prescindir de los demás.

Para los expertos que estudian el transcurso del duelo, lo más importante no es saber en qué fase está una persona, sino el hecho de establecer si se ha quedado estancada en alguna de ellas, sobre todo en la negación, ya que esto impide pasar a la siguiente fase para, progresivamente, desarrollar todo el proceso.

Si se extiende por mucho más de un año, es preciso acudir al especialista en busca de atención. Personas con un trastorno prolongado de duelo, suelen presentar alteraciones psiquiátricas, como depresión mayor o estrés posttraumático.

A cualquier edad y en cualquier momento de la vida, las mujeres pueden retomar su vida, incluso, hacer nuevos proyectos educando el pensamiento y sintonizándolo con lo positivo. Y no hay que olvidar, solo recordar y guardar en nuestro corazón aquello que fue hermoso y valió la pena compartir.

Es una experiencia muy dura, pero como tal, deja importantes enseñanzas.

Publicado: 18/6/2014

[Escribenos](#) | [Correspondencia](#) | [Galería de Fotos](#) | [Dossier Especial](#)