

## **El duelo en la mujer.**

Vivir la muerte de un ser querido es probablemente una de las cosas más difíciles por las que pueda pasar un ser humano. La experiencia es única y distinta para cada persona y ninguna pérdida es comparable a otra, por lo que cada doliente siente y expresa su dolor de una sola manera, la suya.

A continuación le presentamos algunas sensaciones, sentimientos y reacciones experimentadas por otras personas que atraviesan este tipo de situaciones.

### **Cuando muere tu pareja.**

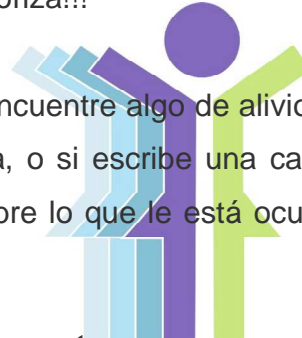
1. El dolor que siente puede ser tan terrible y dispara emociones tan fuertes, que le darán miedo y le parecerán imposibles de soportar.
2. O puede que no sienta tanto dolor como esperaba, o que no sienta nada, y es que está bloqueada, no piense que no le quería o que es mala, no enterarse muy bien de lo que pasa es una defensa de la mente para no romperse.
3. Puede desesperarse, estar enfadada con todos y usted misma, rabiosa, agresiva, irritable y sentirse celosa de las otras parejas o culpable por no insistir más en que dejara de fumar o se cuidara; se lo dijo tantas veces y no le hizo caso, e incluso experimentar alivio porque finalmente ha dejado de sufrir, y se acabó todo...

Tener estos sentimientos es lo normal en circunstancias como estas, no es un bicho raro ni se va a volver loca; eso sí serán unos sentimientos muy intensos y le vendrán a tirones y cuando le sacuden parece que se parte de sufrimiento, llora, llora profunda y amargamente, será un desahogo y el nudo de su pecho se irá deshaciendo.

Continuamente se preguntará ¿por qué?, ¿por qué ahora? que estabas tan bien, lo tenía todo, él había empezado a cuidarse, jubilado ¿por qué él?, es injusto, y

todo sigue igual. Para todo esto nadie tiene respuestas, pero quizás encuentre algún sentido a lo que le ha ocurrido, o no.

Observará que todos la evitan -a veces médicos y enfermeras incluidos- tranquila, no está apesada, no tiene la culpa de nada, el problema es nuestro, la muerte nos pone nerviosos. La gente no acertará a decirle nada sensato o utilizará frases hechas del tipo de: "... bueno, mejor así, para como estaba..., te acompaño el sentimiento..., lo sentimos, pobrecita..."; o le pregunte: "¿cómo estás?..." y en vez de aliviarle se enfade todavía más y piense: "...éste es tonto, pues como voy a estar... mal..., como puedo estar si se ha muerto mi marido, ¡mal!... ¡qué cosas me preguntan...! No lo tenga muy en cuenta..., tiene su explicación: ¡¡¡la muerte nos aterroriza!!!



Quizás encuentre algo de alivio el hablar con otras viudas o personas de tu entera confianza, o si escribe una carta a tu marido, o le habla a su foto, o escribe un diario sobre lo que le está ocurriendo, o prepare un álbum de fotos de cuando él vivía.

**Puede que note.**

- Un nudo en la garganta, como un tropiezo que incluso te molesta al tragar y no se te va con la tos.
- Tensión muscular en el cuello o en la espalda, o en todo el cuerpo.
- Dolores y molestias en el pecho, como que algo le aprieta y no lo puedes soltar, o que le atraviesa y le desgarras, o sensación de tener un nudo en el estómago y en la tripa.
- Dificultades para dormir, le cuesta conciliar el sueño o despierta a la mínima de madrugada y no puede volver a dormir.
- Mucho nerviosismo, como ansiedad, que no puede parar por dentro, o auténtico pánico.
- Falta de apetito o que no puede dejar de comer.

- Que ve a su marido, que le oye o le siente.
- Como un casco entre la frente y la nuca que aprieta toda la cabeza.
- Sensación de tener un nudo en el estómago o malas digestiones.
- Dolores de tripas, estreñimiento o diarreas, o ambos.
- Dificultades para concentrarse.

### Y que sienta...

- Tristeza, melancolía, depresión.
- Falta de memoria.
- Culpa y reproches continuos por cosas que ocurrieron, o por las que no ocurrieron, en la relación con su marido.
- Enfado, irritabilidad o verdadera rabia, dirigida contra familiares, médicos, enfermeras, contra usted misma, contra Dios o contra su propio marido.
- Que le entren ganas de llorar de repente y no pueda controlarlo.
- Cambios de humor repentinos.
- Incomodidad al estar con otras personas o, por el contrario, que no quiera estar sola por nada del mundo.
- Pensar que lo que ha ocurrido no es cierto, que su marido no ha muerto, que realmente no ha pasado nada, que todo era un sueño, una película.
- Como que hace las cosas automáticamente, igual que un robot.
- Un vacío y falta de ganas de vivir o incluso deseos de morirse para irse con él.
- Pensamientos que le acosan, acerca de si las cosas hubieran ocurrido de otra manera, y le da vueltas y más vueltas...
- Miedo al futuro y a la soledad.
- Deseos de desaparecer, de irse a no sé donde, o de trabajar mucho para huir del dolor que tienes.
- Sentir que estás enloqueciendo cuando la intensidad de los sentimientos te sobrepasan.

### ¿Qué puede hacer para sentir cierto alivio o consuelo?

- Cuidarse física y mentalmente.
- Al principio no se fuerce a comer más de lo que apetezca.
- Trate de hacer ejercicio físico regular: pasear, correr, nadar, andar en bici, le ayudará a relajarse.
- Limite o evite el consumo de café, le pone más nerviosa y le da más angustia; No consuma alcohol, puede llevarle a la depresión; controle el tabaco, se puede convertir en un problema serio; y utilice los medicamentos razonablemente, si tiene dudas al respecto consulte con su médico de familia.
- Procure llevar una vida lo más equilibrada posible, donde tenga un tiempo para el reposo, el trabajo, y la reflexión o la oración si es usted creyente.
- Sea muy paciente con usted misma; recuerde que lo que le ocurre es normal en su situación, aun cuando a menudo se encuentre desbordada y desorientada.
- Intente mantener el contacto con los que le quieren: familiares, amigos, y si por su dolor se había apartado, vuelva poco a poco a relacionarse con ellos; es importante tener familiares y amigos con los que pueda hablar, le ayudarán.
- No le importe volver a contar lo que ocurrió, hable de cómo falleció, de lo que sintió.
- Revise los recuerdos de su vida en común, los buenos... pero también los malos, le aliviará.
- Tenga presente que su dolor es único, es suyo, y por lo tanto no es comparable; no mida.
- Permítase llorar, el llorar profundamente alivia de verdad, es un desahogo y una “salida” al dolor acumulado.
- Cuando venga la culpa, reflexione y repasa lo que hizo, “hice esto, y lo otro, y lo de más allá...”, ¿de verdad piensa que podía haber hecho más de lo que hizo?

- El luto interior lleva su tiempo y las emociones van y vienen, y a veces - como decíamos antes- a golpes, ve a tu ritmo.
- Quiérase y no sea muy crítica con usted misma, insistimos, tómese tiempo.
- Busque sostén tanto dentro como fuera de la familia; sus familiares son seres humanos y tienen sus limitaciones, piense que probablemente cada uno tenga lo suyo, para ellos era su hermano, su padre.
- A muchos se nos ha educado para ser independientes y nos cuesta pedir ayuda, pero todos la necesitamos; solicite ayuda y acepte la que se le ofrece.
- Le aseguramos que llegará un momento en el que su vida volverá a encarrilarse, pero también le decimos que nada será igual, hay un antes y un después, y por eso le recomendamos que busque nuevas maneras de hacer las mismas cosas que antes hacía y que haga cosas diferentes, piensa que ahora siempre hay alguien que le puede ayudar desde el otro lado.
- Permítase volver a vivir.
- Piense que no está enferma solamente, está penando su pérdida, llorándola, que sufre toda, su cuerpo y su espíritu, y por eso le duele todo, le duele hasta el alma, está mal, su corazón, su cabeza, sus nervios. Y para esto no hay medicamentos, por eso a veces es tan difícil que encuentre ayuda profesional. Sin embargo, poco a poco, médicos, enfermeras, psicólogo, vamos tomando conciencia de que podemos ayudar, y en eso estamos.