
EL DUELO DEL CÓNYUGE

Lic. Patricia Nieto

Especialista en Recuperación Terapéutica del Duelo

“Hasta que la muerte los separe” cobra ahora significado y cierra un capítulo de la vida.

Cuando muere el cónyuge, la pareja comienza el duelo de un pasado y de un futuro al que debe renunciar tal como lo habían planificado.

La muerte del cónyuge lleva a una mirada diferente sobre el pasado compartido para poder comprender el dolor del presente y lo que sentimos que hemos perdido para poder recuperarlo de otra forma.

El presente está cargado con la ausencia física: su olor a perfume, sus caricias, su ropa que temen tocar, encuentran tantos objetos en la casa que solo marcan su ausencia.

El cuerpo no entiende el duelo, pide lo que necesita y extraña. Existía una complicidad espiritual más allá de las palabras.

La seguridad material tambalea a veces también y eso hace que además deban asumirse otros roles sacándoles tiempo para resolver el duelo.

Hombre vs Mujer

La diferencia de género en este caso hace un duelo distinto en varios aspectos:

❖ **Identidad**

El hombre rara vez se define en base a “marido de”, sino en base a su profesión u ocupación y apellido propio, en cambio la mayoría de las veces la mujer se sitúa como esposa y su identidad está muy ligada a su status marital. De aquí la crisis de identidad que la mujer sufre en este tipo de pérdida y el hombre no tan a menudo.

❖ **Expresión**

Al viudo se le pide que sea fuerte, se le coarta su libertad de expresión y por lo tanto de pedir o recibir ayuda y tiende a volcarse a una hiperactividad para intentar sobrellevar y así evitar confrontar las emociones. A la viuda se le reconoce el derecho a expresarse, recibe por lo tanto apoyo más fácilmente de su entorno y por lo tanto su duelo es de mejor pronóstico.

❖ **Social**

El viudo cuenta con una imagen más positiva que la viuda, la mujer es percibida como peligrosa en su entorno en cambio el hombre pasa a ser codiciado.

EL DUELO DEL CÓNYUGE

Lic. Patricia Nieto

Especialista en Recuperación Terapéutica del Duelo

Rehacer la vida

Más adelante en este transcurrir puede aflorar incluso el deseo de rehacer su vida y generará culpa hasta poder sentir que aún hay un camino por recorrer.

Dentro de su proceso de duelo, el viudo/viuda tiene que recuperar una identidad propia. Asumir muchas veces roles que antes no cumplía, el hombre como madre y la mujer como padre y sustento.

Este tipo de necesidad lleva a abocarse a tareas inmediatas y urgentes que no siempre permiten el normal desarrollo de las etapas del duelo. Es importante que coexistan en lo posible ambas tareas. El proceso será largo, de esposa se convierten en viuda y de viuda a mujer; de esposo se convierte en viudo para luego volver a ser hombre.

Hasta que un día el corazón puede descubrir que aún siente emociones gratas luego de pagar el tributo del duelo, con tanta desolación, desesperación y se alcanza la serenidad para recordar al ser amado.

Se sorprenderán diseñando nuevos proyectos, aunque aún no sepamos cómo hacer, aunque aún de miedo. No podrán negar que perciben y sienten distinto, se asombrarán de Uds.

¿Qué van a hacer con todo esto? Así asumirán una nueva responsabilidad con Uds. mismos y un fin en sí mismo. Jamás hubieran deseado que esto fuera así. No tuvieron elección pero sí tienen opción.

Cuanto más grata fue la experiencia de la relación que mantuvieron con su cónyuge, más es la necesidad de recobrarla o de repetir esa sensación en una nueva relación. Esto se da a nivel inconsciente pero si Uds. observan alrededor, los viudos, viudas que rehicieron su vida amorosa son muchas veces aquellos que vivieron intensamente y gratamente en la anterior pareja.

También vemos a menudo que los hombres necesitan más que la mujer recobrar la figura que los cuide, les atienda y les mime, mientras que la mujer es más autosuficiente en ese aspecto y suple o resigna el afecto a veces a través de amigas, hijos, nietos aunque no sea lo mismo.

A pesar de todo, la vida les concederá siempre la posibilidad de autorealizarse nuevamente y la pregunta que deberán hacerse es

¿Por qué van a renunciar a ello?