

## LOS HOMBRES Y EL DUELO

---

### *La experiencia de aflicción de Bob*

Una noche tarde, a Bob le despertó una llamada telefónica. Una enfermera de emergencias de un hospital le dijo que su hijo había sufrido una lesión grave en un choque automovilístico. Le dijo a Bob que él y su esposa deberían ir al hospital de inmediato. Bob se asustó y se sintió enojado con la persona que había causado tal ruina, aún cuando ésta resultara ser su mismo hijo. Su frustración continuó acumulándose durante el frenético viaje al hospital. Mientras aguardaban al médico, Bob sintió todas las emociones que podía recordar alguna vez haber experimentado. Finalmente, el médico llegó y les dijo a Bob y a su esposa que el equipo quirúrgico lo había intentado pero no había logrado salvar a su hijo.

Las oleadas de reacciones emocionales que Bob tuvo se entrelazaron con períodos de aturdimiento, por lo que pudo temporariamente mantener la compostura en presencia de su afligida familia.

Después de unos pocos momentos, todo dentro de Bob parecía verse tragado por la aflicción. Sentía que perdía el control, así que comenzó a ocuparse de las necesidades inmediatas. Llamó a los parientes y a la casa funeraria. Intermitentemente daba contención a los otros miembros de la familia.

Durante los días que siguieron organizó el funeral, sintiendo que estaba protegiendo a su esposa y a sus otros hijos al evitarles participar en

la planificación. Después del funeral, Bob ya no tenía tantas tareas que realizar. Se sintió perdido, intentando encontrar sentido al crimen, tratando a la vez con desesperación restaurar algo de la normalidad en su vida y en su familia. Aparentando estar “fuerte” ante sus compañeros de trabajo mientras cumplía con su trabajo cotidiano luchaba constantemente con la necesidad de hacer el duelo. Durante los pocos momentos de soledad recordaba la última conversación con su hijo. Intentaba recordar las últimas palabras de una charla anodina. Hacía grandes esfuerzos por evitar que las lágrimas fluyeran. De hecho, era un esfuerzo inmenso. Y suspiraba mucho.

Cuando el ritmo de la actividad bajó, Bob se sintió vacío. En el trabajo, su mente corría deprisa con aflicción, culpa, enojo y tristeza. Temía hablar de lo que sucedía, sabiendo que podía quebrarse. Criado con la creencia de que “los hombres no lloran”, empujaba sus emociones hacia lo profundo de su interior. Se alejó de sus colegas. No quería que le llamaran “incompetente” o “inestable”.

Cuanto más se retraía, más duro tenía que trabajar para mantener la mente ocupada. Se enterró en trabajo. Sus colegas, sin saber cómo acercarse a él, parecían evitarlo siempre que podían. No sabían qué decir, e incluso si le hablaban, no querían recordarle la tragedia. Quizás pensaban en el hecho de que sus propios hijos o esposas también podrían haber perdido la vida en manos de un conductor inepto

y esto era demasiado espantoso para reflexionar, y mucho más de hablar. Entonces lo ignoraba a Bob, convenciéndose a sí mismos de que él podría encontrar su propio solaz y paz.

Quizás su experiencia ha sido similar a la de Bob. Partes de su historia pueden no aplicarse a su caso, pero es posible que identifique algunas de sus reacciones ante la muerte traumática de su hijo.

## LA MUERTE TRAUMÁTICA

---

Una muerte repentina en general es más difícil de sobrellevar que una muerte esperada. Cuando una persona muere en forma violenta, la muerte es aún más traumática. Los familiares y amigos sobrevivientes se sienten agredidos emocionalmente, sin haber tenido tiempo para prepararse gradualmente para la pérdida. Uno nunca podría haberse preparado para el golpe incapacitante que causó la muerte traumática del ser querido.

### *La violencia de la muerte*

La muerte de su ser querido fue violenta. Saber esto puede resultarle más doloroso que lo que fue la experiencia para la persona a la que le quitaron la vida. Cuando las personas son lesionadas gravemente en general entran en estado de conmoción y no experimentan dolor. Muchas personas que se han recuperado de traumas no recuerdan el punto de impacto, fuere de un choque automovilístico, una herida por un disparo de arma de fuego u otra forma de trauma. De hecho, la mayoría dice que pasó un

tiempo hasta que sintieron dolor, aún si entraron y salieron del estado de conciencia.

Incluso así, usted probablemente habría hecho cualquier cosa para prevenir la violación del cuerpo de su ser querido. Usted siente aflicción por la pérdida del cuerpo de su ser querido y puede resentir profundamente el hecho de que no fue respetado por quien le mató.

A lo mejor no pudo ver a su ser querido en el hospital o en la casa funeraria. Como resultado puede estar recurriendo a fantasías para formar una imagen de la forma en que estaban. Incluso puede tener dudas de que su ser querido haya muerto y puede descubrirse esperándolo entrar por la puerta o llamar por teléfono.

Todas las personas que pudieron ver el cuerpo de su ser querido están contentas de haberlo hecho. Sin embargo, hay otras formas de no tener dudas respecto de la realidad de su muerte. El organismo de aplicación de la ley que investigó el choque probablemente tomó fotografías. Estas fotografías pueden estar en la fiscalía. El forense o la casa funeraria también pueden tener fotografías si usted desea verlas. En algunos casos no se divulgarán las fotos; sin embargo, usted puede averiguar si es posible.

#### *El sinsentido de la muerte*

Otro componente difícil de la aflicción es el sinsentido de la muerte del ser querido. En general,

las personas entienden que la muerte ocurre cuando los cuerpos envejecen y ya no pueden luchar contra las enfermedades. Sin embargo, la muerte de su ser querido fue claramente la culpa de una persona. El hecho de que alguien eligiera ser tan negligente e imprudente no tiene ningún sentido. Saber que la muerte del ser querido podría haberse prevenido puede ser uno de los aspectos más dolorosos de la aflicción.

#### LA EXPERIENCIA DE LA AFLICCIÓN

---

Es difícil imaginar la magnitud del dolor asociado a la muerte traumática de un ser querido. Cuando a una persona le quitan la vida en forma repentina y violenta, las reacciones de la familia y los amigos pueden ser intensas, complicadas y duraderas. Si su ser querido murió en un choque causado por ineptitud al conducir, usted puede sentirse más enojado que lo nunca se sintió y más triste de lo que pensaba era posible. Puede tener pensamientos atemorizantes y puede hacer cosas extrañas. Es posible que tema estar “volviéndose loco”.

Independientemente de la relación que usted tenía con la persona que murió, la conmoción puede ser abrumadora. Los seres humanos desarrollamos fuertes lazos físicos y emocionales con los demás. Cuando estos vínculos físicos y emocionales son cortados reaccionamos de maneras que nos permiten sobrellevar la pérdida a través de la aflicción.

La aflicción no es un evento, sino un proceso de experimentación de los efectos físicos, emocionales,

**Usted puede estar sintiendo ahora:** mentales, sociales y espirituales de una muerte u otra pérdida.

*Aturdimiento* Las reacciones de aflicción son comunes a la mayoría de las personas, aunque cada persona se aflige en su propia forma y en su propio tiempo. La manera en que usted atraviese la aflicción depende de varias cosas, incluyendo: las habilidades previas que usted tenga para sobrellevar situaciones, la calidad de la relación que tenía con la persona a la que se le quitó la vida, las circunstancias que rodearon la muerte, el apoyo emocional de familiares y amigos y los antecedentes culturales.

Para muchas personas, la aflicción es un territorio desconocido, el cual puede ser muy perturbador. Entender más sobre la aflicción no cambiará la manera en que siente respecto de la muerte del ser querido, pero puede ayudarlo a sentirse más cómodo con el proceso. Sólo si se permite experimentar emocionalmente el dolor por la muerte del ser querido le será posible en definitiva confrontar la pérdida y comenzar a sanar.

## EL TRABAJO DE LA AFLICCIÓN

---

Confrontar la realidad y soportar la amplia gama de emociones que la acompañan es una parte difícil de la aflicción. Confrontar la realidad implica explorar lo que la muerte significa. La aflicción es un período

intenso de desorganización que puede incluir:

- tristeza, confusión, ansiedad
- impotencia, pérdida de control, desamparo
- enojo con Dios y con la injusticia en el mundo
- enojo con uno mismo o con la persona que perdió la vida
- culpa por no haber podido prevenir el choque
- síntomas fisiológicos como insomnio o indigestión
- irritabilidad

Cada familiar sobreviviente atraviesa el dolor de maneras y en momentos únicos, pero es necesario trabajar la aflicción haciéndole frente.

## LA AFLICCIÓN Y LAS DIFERENCIAS DE GÉNERO

---

Cuando recurra a su cónyuge, pareja u otro miembro de la familia para compartir el proceso de aflicción recuerde que cada persona la atraviesa de manera diferente. Nunca es esto más evidente que cuando vemos las diferencias entre los patrones de aflicción de los hombres y de las mujeres. Las mujeres y los hombres son diferentes. En consecuencia, la manera en que sobrellevan las situaciones también es diferente. Debido a estas disparidades bien documentadas en los estilos, los miembros de la familia a veces no pueden comunicarse en forma efectiva y, como resultado, no siempre se brinda contención mutua.

*Los hombres tienden a experimentar la aflicción:*

- sintiendo que deben permanecer fuertes,
- manteniéndose ocupados, preservando la

situación, trabajando más horas

- preocupándose por la aflicción de la esposa o de otros miembros de la familia
- creyendo que alguien debe ser castigado por la muerte
- demostrando menor intensidad en su propia aflicción
- reportando menos ansiedad y depresión
- expresando pocos sentimientos en forma verbal
- expresando sólo enojo y culpa extrovertidamente

*Las mujeres tienden a experimentar la aflicción:*

- comunicando los pensamientos y los sentimientos a los demás, expresando la aflicción en forma verbal
- demostrando mayor intensidad en su propia aflicción
- reportando más ansiedad y depresión
- sintiéndose enojadas con el esposo o la pareja masculina por no compartir la aflicción

Las diferencias entre la forma de sobrellevar las situaciones que tienen hombres y mujeres provienen de condicionamientos sociales y de la manera en que somos criados. A los hombres con frecuencia se les enseña a centrarse en tareas o trabajos, mientras que a las mujeres a menudo se les enseña a centrarse en la familia y las relaciones. Las mujeres pueden manejarse más directamente con los sentimientos, mientras que los hombres pueden intelectualizar las situaciones para poder entenderlas. Es importante señalar que algunos hombres atraviesan la aflicción con mayor expresión verbal y conductas demostrativas, mientras que algunas mujeres parecen intelectualizar sus experiencias.

El marco temporal para atravesar la aflicción no es algo definido o predecible. En cierta forma es distinto para hombres y mujeres. El carácter repentino de la muerte, la edad de la persona que murió, el grado de violencia infligido al cuerpo y la calidad de la relación son todas variables complicadas. Es difícil aceptar el hecho de que no se tuvo la oportunidad de decir “Te quiero”, “Lo siento”, “Gracias” o “Adiós”. El proceso involucra reestructurar y reorganizar la vida, lo que puede incluir cambiar metas, direcciones o relaciones.

Hágale saber a su pareja cómo se siente o lo que está pensando y discutan sus necesidades individuales. Esto mantendrá las líneas de comunicación abiertas. Si usted necesita espacio, o si su pareja necesita espacio, comunique esta necesidad. Su pareja no puede darle todo y, de igual modo, es posible que usted no siempre pueda ayudar. Procure apoyo de diversas fuentes.

## LOS COMPONENTES ÚNICOS DE LA AFLICCIÓN MASCULINA

---

Desde la primera infancia, a los hombres se les enseña que deben proteger a sus familias. Los padres son responsables de satisfacer las necesidades físicas, financieras y emocionales de la familia. Tienen que tener el control, ser fuertes (nunca atemorizarse) y poder arreglar las cosas. En la adultez, catapultados a roles que pueden no haber elegido, los hombres se convierten en decisores claves que se ocupan de todo. A veces se sienten destrozados intentando cumplir

con todos los roles que se espera de ellos.

A menudo se considera débil o lastimoso el mostrar las emociones. Se espera de los hombres que permanezcan fuertes en circunstancias adversas, incluso cuando un choque causado por un conductor inepto que involucró a una persona querida les dio vuelta el mundo.

El cambio de identidad puede ser algo especialmente problemático para los hombres, como pasar de ser un esposo a ser un hombre soltero, de ser padre a ser un hombre sin hijos, de ser un hermano a ser un hijo único.

Los hombres tienden a asumir la responsabilidad plena por su sufrimiento, casi como si el duelo fuera una enfermedad que necesitan “superar” lo más pronto posible. A los varones se les enseña a suprimir el dolor y la aflicción concientemente, en especial cuando practican deportes de contacto físico. Luego, como hombres adultos, sus sentimientos dolorosos continúan siendo reprimidos inconcientemente. La aflicción reprimida dura mucho más que la aflicción reconocida y puede ocasionar complicaciones. En el caso de muchos hombres, cuanto más tiempo repriman la aflicción más reacios serán a dejarla salir a la superficie. Ellos saben cuán profundo será el dolor si se permiten sentirlo.

A los hombres se les alienta para que se hagan cargo, que respalden a los demás y que acepten la muerte como un desafío, incluso como una prueba

de masculinidad y coraje. Hacer frente al dolor constituye una crisis doble: la pérdida misma y la búsqueda de instrucciones o pautas para manejar las cosas. Ambas experiencias pueden ser nuevas.

Compartir sentimientos, llorar y hablar acerca de lo que sucedió una y otra vez puede no parecer empoderador para los hombres. A menudo, los demás interpretan su silencio como retraimiento, misterio o actitud defensiva, incluso como falta de preocupación por la muerte del ser querido. Los hombres también pueden reservarse para sí mismos lo que piensan y sienten respecto de la muerte. No decir nada, o decir muy poco, les protege de la vulnerabilidad de expresar los sentimientos.

“Hacer algo” parece ayudar a los hombres más que simplemente hablar del tema. Los desafíos físicos, como hacer una investigación de las condenas previas del conductor inepto, presentar una demanda judicial o ayudar a reunir pruebas para la causa penal, pueden ser muy útiles para los hombres porque les pone en control de la situación, al menos durante el momento.

Si bien la interacción con los demás a través del sistema de justicia final puede satisfacer la necesidad de actividad, el enojo y la frustración pueden incrementar a medida que los hombres aprenden más sobre las insuficiencias del sistema. Esto sólo suma a su angustia mental y puede dar como resultado la ira, el impulso de hacer algo concreto y específico. Algunos hombres trabajan más horas o hacen más

viajes de negocios en un intento por “hacer” algo.

Los hombres pueden ser diligentes, incluso obsesivos, respecto de ocupar el tiempo. Las actividades pueden asumir muchas formas, incluyendo conductas riesgosas, condicionamiento físico, deportes y una mayor actividad sexual. Con moderación no están mal, pero si se usan como sustitutos de la aflicción consumiendo la energía física y psicológica, tiempo y dinero, quizás no estén haciendo ningún bien.

Si usted se descubre excesivamente involucrado en alguna clase de actividad, evalúe con honestidad por qué lo está haciendo. Poner la mente y el cuerpo en constante movimiento consume tiempo, energía y pensamiento. Si usted está usando las preocupaciones para evitar experimentar sus sentimientos más profundos y perturbadores quizás tenga que buscar los momentos y los lugares para dejarlos salir a la superficie. Como las actividades que consumen el tiempo son comportamientos aceptables para los hombres en nuestra sociedad es posible que no obtenga demasiada ayuda o contención si busca la soledad.

Muchos creen que el índice de mortalidad levemente superior entre los hombres en comparación con las mujeres que se ve después de la muerte de un cónyuge puede ser el resultado de este aumento de la actividad y de la represión de la aflicción y el duelo. Los síntomas físicos incluyen aumento de los niveles de colesterol, úlceras,

aumento de la presión arterial, asma y depresión.

Evitar expresar los sentimientos relacionados con la aflicción también puede convertirse en enojo. Los hombres pueden enojarse con los médicos, con sus cónyuges, con los hijos sobrevivientes, con el organismo de aplicación de la ley, con Dios, con el mundo en general, incluso consigo mismos. El enojo puede levantar una barrera contra el dolor. Cuando el enojo bloquea los sentimientos de tristeza, el trabajo de la aflicción es difícil de atravesar.

Después de haber suprimido la aflicción durante un período prolongado, algunos comportamientos adictivos de los hombres pueden incrementar, como el abuso de alcohol y de otras drogas. Las adicciones crecen entre los hombres y mujeres que atraviesan la aflicción, pero crecen más entre los hombres. La adicción aturde las emociones dolorosas. Como el alcohol y otras drogas reducen el juicio, las explosiones de enojo pueden tornarse frecuentes, sumando al caos familiar.

Al reflexionar al respecto quizás encuentre que está recurriendo a algunas de estas estrategias para sobrellevar la situación. Aunque son comunes no alivian la aflicción. Con un poco de suerte, usted puede reconocer los mecanismos no saludables, evaluar su propósito y entender que ahora debe lidiar con la aflicción directamente, en lugar de evitarla.

## LOS ADOLESCENTES VARONES Y LA AFLICCIÓN

---

Un adolescente varón cuyo padre ha muerto, en especial si es el hijo mayor de la familia, a veces recibe el mensaje de que ahora está “a cargo” y debe llevar adelante el legado de ser el jefe de la familia. Esto es incómodo para el hijo adulto e incluso más incómodo para un adolescente. La carga real o percibida puede dar como resultado la rebelión física o emocional.

Si el padre de un adolescente varón ha muerto puede descubrirse vagando por la casa, teniendo cuidado de no dejar que se vea su aflicción, reconociendo su nuevo rol como protector. Puede pensar que no debería mencionar la muerte porque esto aumentará la tristeza de los demás. Es posible que tenga la fortuna de encontrar otro varón que le garantice que está bien compartir los sentimientos.

A veces, los confidentes más disponibles para muchos sobrevivientes adolescentes varones son sus amigos. La disposición que tengan sus amigos para escuchar, su compasión y su afecto pueden ser sentidos por un adolescente afligido como un entorno más seguro que su propia familia. Sin embargo, a las familias les hace bien atravesar juntos la aflicción y planificar juntas como un equipo la forma de sobrellevar la muerte de un ser querido. A los adolescentes varones se les alienta a buscar apoyo en otros varones que pueden aceptar su aflicción y sus sentimientos de vulnerabilidad.

## ACERCA DE LA INTIMIDAD

---

Las necesidades de intimidad y sexo representan un problema para muchas parejas que atraviesan una aflicción. No existe un período “apropiado” de abstinencia que debería observarse antes de reanudar las relaciones sexuales después de la muerte de un ser querido. Usted necesitará reestablecer la intimidad que le resulte emocional, mental y físicamente satisfactoria a usted y a su pareja.

Muchas mujeres pueden disfrutar las relaciones sexuales sólo cuando se sienten bien emocionalmente. La aflicción disminuye su deseo de manera significativo. Puede pasar mucho tiempo para que ustedes dos se reajusten. Sobre todo, comuniquen sus necesidades con honestidad y abiertamente.

En algunos casos, los hombres se enfrentan a la muerte de su pareja sexual. Algunos viudos deciden que ahora deben abstenerse de toda relación sexual, como si éste fuera el resultado inevitable de haber perdido a la pareja sexual. Es posible que sienta la necesidad de intensidad emocional, de besar y abrazar, de afecto y ternura, la cual es una necesidad normal y saludable de permanecer conectado. La aflicción puede causar impotencia temporaria, pero en general no es permanente y va menguando durante la experiencia de la aflicción.

## EL ENFOQUE EN LA VIDA

---

Independientemente de si el que murió fue su hijo, su padre/madre o su pareja, su vida ahora ha cambiado indeleblemente. Usted perdió una parte de usted mismo y una parte de su futuro. Pero las cosas mejorarán. Seguirá aprendiendo nuevas cosas sobre usted mismo con el tiempo y puede incluso mejorar su relación con los demás como resultado de su doloroso peregrinaje.

En definitiva, usted tendrá que decidir cuándo corresponde prestar más atención a vivir. Usted puede recurrir a la aflicción y seguir arrastrándose hacia abajo o puede usarla para reconstruir su vida, probablemente con más compasión y entendimiento que antes.

Usted puede entender, de una manera que la mayoría de las personas no lo entienden, lo vulnerables que somos todos y lo importante que es hacer que cada día cuente. Es posible que nunca se sienta tan seguro como alguna vez se sintió, ni tan confiado. Estos son cambios que ocurren a menudo después de una pérdida enorme. Son todos compatibles con la sanación.

Para algunas personas, soportar los traumas enciende una chispa de actividad para reparar algunas de las injusticias involucradas en una muerte violenta súbita. La mayoría de las víctimas/sobrevivientes quieren prevenirlo para los demás. Miles de hombres, mujeres y adolescentes se han unido a Madres en

Contra de Conducir en Estado de Ebriedad (MADD) después de que mataron a sus seres queridos.

MADD ayuda a víctimas/sobrevivientes lesionados o familiares de difuntos a sobrellevar la situación emocionalmente, les ayuda a atravesar el sistema de justicia penal y trabaja para prevenir los choques causados por ineptitud al conducir.

MADD y otras organizaciones pueden brindarle la oportunidad de hacer lo que usted pueda para que otros no experimenten una tragedia similar. A algunas personas les resulta enormemente útil trabajar para poner un final a la ineptitud al conducir y la victimización. Puede sentirse como la única actividad que puede aportar algo constructivo a partir de la pérdida.

Involucrarse en una organización o en una actividad no es algo que debe comenzar en forma inmediata. Asegúrese de sentirse bien antes de invertir su tiempo y su energía en un proyecto. Asegúrese de estar en un lugar donde ayudar no signifique el agotamiento emocional y físico.

Seguir adelante puede ser una manera de mostrar que la vida, tal como estaba representada en su ser querido, a usted le importa. Puede ser importante también para los demás que le quieren y que dependen de usted. Para su propio bien y el bien de quienes le necesitan y le quieren, usted tiene la responsabilidad de intentar sanar. Usted no pudo prevenir el resultado del choque causado por un conductor inepto que mató a su ser querido. Sin

embargo, usted puede controlar la forma en que elige sobrellevar la muerte y la forma en que usted elige vivir el resto de su vida.

---

## NOTAS

*Para más información o asistencia*

*visite el sitio Web de MADD en [www.madd.org](http://www.madd.org)*

*o llame al 1-877-MADD-HELP (1-877-623-3435)*

NOTAS

---