

https://es.aleteia.org/2017/10/15/viudedad-como-vivir-despues-de-la-perdida-del-ser-querido/?utm_campaign=NL_es&utm_source=daily_newsletter&utm_medium=mail&utm_content=NL_es

VIUDEDAD: ¿CÓMO VIVIR DESPUÉS DE LA PÉRDIDA DEL SER QUERIDO?

Morgane Macé | Oct 15, 2017



De la negación a la adaptación, la experiencia de la viudez es dolorosa y enfrenta a cada persona con un largo trabajo de reconstrucción. Después de un trastorno afectivo así, ¿cómo volver a apreciar la vida y reencontrar la serenidad?

La pérdida de un cónyuge es un momento especialmente difícil en la vida, porque hay que encontrar la fuerza dentro de uno mismo para superar el dolor y seguir viviendo a pesar de esa ausencia. ¿Cómo se puede superar un trauma semejante?

De la negación a la aceptación de la viudez

Según el doctor Hervé Mignot, especialista en cuidados paliativos, aunque el duelo es una experiencia personal, se identifican ciertas etapas que suceden muy a menudo después del *shock* del anuncio del fallecimiento.

Siguiendo sus palabras en un artículo titulado *Qu'est-ce que le deuil?* [¿Qué es el duelo?*]: “Al principio hay una fase de negación en la que la persona se dice ‘no puedo creerlo’; se trata de una dificultad para admitir la pérdida que puede durar varias semanas y a menudo va acompañada de una gran ansiedad. Luego viene la ira (...), contra el médico, contra el responsable de un accidente, a veces contra uno mismo o contra el que se ha ido”.

Por último, hay una fase de “negociación”, cuando la persona trata de limitar su pena, haciendo un viaje, volviendo a casarse o sumergiéndose en el trabajo.

Aunque perder a un esposo o una esposa conduce casi necesariamente a una fase de depresión, ya sea, por ejemplo, por una muerte accidental o una advertida a lo largo de una larga enfermedad, sigue siendo un preludio para salir del duelo. **El dolor se transforma poco a poco en una presencia interior:** “**Ya no estás ahí donde estabas, pero estás dondequieras que estoy yo**”, escribió Víctor Hugo.

La viudez es una experiencia íntima, y conseguir vivir de otra manera sin olvidar al ser amado sigue siendo una cuestión personal. Por otro lado, para algunas personas, la expresión “pasar el luto” pierde su sentido, porque realmente no olvidarán jamás a este ser querido. Entonces, ¿cómo continuar la vida sin culpabilidad conservando al mismo tiempo el recuerdo del difunto?

Adaptación: “la vida es más fuerte que todo”

Después de un largo trabajo sobre uno mismo, **el dolor ligado a la ausencia se transforma en una luz interior que nos acompaña en la vida**. Para Sophie Le Chatelier, que organiza encuentros para viudos y viudas en la parroquia de Chesnay-Rocquencourt (Francia), incluso la palabra “viudez” es difícil de llevar porque significa “vacío”: “Esto no debe ser como un grillete que arrastramos atado al pie, sino que debemos lograr abrazar nuestro dolor, sostenerlo en los brazos para no sufrirlo”.

Viuda a la edad de 40 años, invita a todos a dialogar, a cultivar la confianza y la esperanza, para avanzar en la vida y percibir las otras alegrías que la misma vida nos trae, como cuando uno está rodeado por los nietos: “la vida es más fuerte que todo”.

“Después de la muerte de mi esposo, dije a mis hijos que no dudaran en rezar con y por su padre. Es una oportunidad para sentir esta presencia y la viudez es a menudo más difícil para las personas que no la sienten”, explica Sophie. Así que nunca olvidamos realmente al cónyuge, y la expresión “rehacer la vida” es engañosa, una vez más, porque finalmente vivimos de otra manera, llevados por la presencia cualitativamente diferente del ser amado.

Durante los encuentros que organiza Sophie desde hace 4 años en la parroquia, las personas que vienen a rezar y a conversar se marchan a menudo más ligeras: “El objetivo es poder dialogar, porque a menudo son personas mayores que sufren de soledad. Durante la primera hora dedicada a conversación, cada persona habla de su propia experiencia, con el objetivo de reaprender a vivir;

luego, la segunda hora se dedica a la oración, donde cada persona puede encontrarse en comunión con su cónyuge”.

“Durante las letanías, no leemos textos bíblicos necesariamente ligados a la muerte, hemos leído el texto del Buen Pastor, por ejemplo, porque el mensaje de esperanza es esencial. Hay muchas figuras de viudez en la Biblia, incluyendo a Ana, la hija de Fanuel, citada en Lucas 2,36-38, quien, después de la muerte de su esposo, se volvió hacia el amor de Dios. Por lo tanto, debemos continuar cultivando el amor y el compartir”.

Acompañamiento y apoyo a viudos y viudas

Tras la pérdida de un esposo o una esposa, las tareas cotidianas pueden volverse difíciles de ejecutar. Hay que pensar en las comidas durante los días del funeral, realizar los trámites con la funeraria, ocuparse de los papeles, trabajar y cuidar de los niños si son pequeños...

La ayuda de los allegados es preciosa en estos momentos, pero cuando no se dispone de esta opción, existen varios organismos de ayuda para personas afectadas. Algunos son civiles, como F.A.V.E.C, o religiosos, como el movimiento cristiano Esperanza y Vida, y ofrecen un apoyo a la vez psicológico y administrativo.

En Francia, el movimiento cristiano Esperanza y Vida organiza cada 5 años una peregrinación a Lourdes para viudas y viudos, con una duración de tres días. Durante las reuniones y conferencias dirigidas por oradores especialistas en duelo, se pueden abordar diferentes aspectos de la viudez y permiten la evolución de las personas en su propio camino espiritual hacia una vida más serena.

* Para leer el artículo completo en francés del doctor Hervé Mignot sobre el duelo, puede descargarlo en este enlace directamente. Cabe señalar que el doctor Mignot intervino en abril de 2016 en el encuentro nacional en Lourdes, 'Esperanza y Vida', que acompaña los primeros años de viudez.

https://www.sante-centre.fr/portail_v1/gallery_files/site/133/996/2053/2443.pdf

QU'EST-CE QUE LE DEUIL ? PAR LE DOCTEUR HERVÉ MIGNOT

Le deuil n'est pas une maladie. Il est une expérience de vie à laquelle chacun d'entre nous a été, est ou sera confronté. Le terme « deuil » confond la perte (le deuil du père) et le cheminement psychologique consécutif à la perte, celle d'un proche mais aussi d'un animal, d'une chose, d'un état, d'une idée, etc..., pour peu qu'ils soient fortement investis. On parle de « travail de deuil » pour signifier que ce cheminement est long et difficile, qu'il mobilise la personne jusqu'à ce qu'elle apprenne à vivre en l'absence de « l'objet » perdu. Certains deuils peuvent être anticipés. D'autres

peuvent être retardés. Cela n'a rien d'anormal, chacun cheminant à sa façon et à son rythme. Sachons aussi qu'un deuil réactive tous les deuils antérieurs.

Le deuil est un processus universel où l'on repère certaines étapes. Après le choc qui fait suite à l'annonce, survient une phase de déni. « Je ne peux pas y croire » entendent alors. Cette phase qui se caractérise par la résistance à admettre la perte peut durer plusieurs semaines pendant lesquelles se manifeste une très grande anxiété. Puis vient la colère, contre le médecin, le responsable de l'accident, contre soi-même parfois ou celui qui est parti. Apparaît ensuite la phase de « marchandage ». C'est le moment que certains choisissent pour voyager, s'investir dans le travail, ou alors pour se remettre en ménage rapidement après le décès du conjoint par exemple, pour essayer de limiter la peine. Néanmoins, celle-ci finit par atteindre l'endeuillé, souvent de façon différée dans le temps, et intensément. La personne a le sentiment qu'elle ne s'en sortira pas, parle peu, s'alimente peu, dort mal, pleure, communique à minima, assume mal les tâches quotidiennes avec parfois le désir d'aller rejoindre l'autre. A ce moment, tout est douleur : les dates anniversaires, le moment des fêtes, mais aussi l'été.

Cette phase de dépression est obligatoire. Elle est le prélude à la sortie du deuil. Car au bout de plusieurs mois, de plusieurs années, la vie reprend le dessus. Ainsi s'achève le deuil : lorsqu'une absence extérieure douloureuse se transforme petit à petit en une présence intérieure chaleureuse. Cette sortie du deuil se traduit par un nouveau regard de l'individu sur son environnement. La personne revoit ses valeurs à la lueur de la perte et redéfinit le sens qu'elle apporte aux choses.

Des études ont mis en évidence une surmortalité et une surmorbilité à la suite de la perte d'un être cher. On distingue ainsi des complications somatiques plus fréquentes (brûlures d'estomac, asthme, cancers, etc..), un nombre plus élevé de suicides, un plus grand absentéisme au travail. Un deuil peut également entraîner des complications d'ordre psychologique ou psychiatrique sans spécificité. On distingue des facteurs de risque qui rendent le deuil particulièrement difficile. Naturellement, plus la mort est brutale, plus la mort se passe dans des conditions difficiles ou concerne un sujet jeune, plus la personne survivante est fragile physiquement, socialement ou psychologiquement, plus le deuil sera rude. Contrairement à ce que l'on croît, faire le deuil de quelqu'un avec qui on ne s'entendait pas est également plus difficile.

Apporter son aide à une personne en deuil peut revêtir différentes formes : organiser un repas de funérailles, garder les enfants, s'occuper des papiers, conduire la personne au cimetière, faire les courses, effectuer les démarches aux pompes funèbres mais aussi et surtout, l'entourer, l'écouter, accueillir son chagrin. Aucun deuil n'est insurmontable. Si nécessaire, des associations ou des professionnels de la relation d'aide peuvent soutenir la personne.

Aujourd'hui, l'absence de politique en faveur des endeuillés n'est plus acceptable. Ceux-ci devraient pouvoir bénéficier d'une surveillance médicale approfondie, de prestations sociales, de congés, au gré de leurs besoins. Il y aurait vraiment lieu de redonner aux endeuillés, un véritable statut dans notre société.