



Con un poco de amor, sobrevivo. Autor: LAZ Publicado: 21/09/2017 | 06:59 pm

Con un poco de amor, sobrevivo

La ONU declaró el 23 de junio como Día Internacional de las Viudas porque muchas

veces son mujeres invisibles para la sociedad

Publicado: Viernes 23 junio 2017 | 10:04:29 pm.

Publicado por: Mileyda Menéndez Dávila

Cuando la realidad conocida se rompe, lo seguro y ordenado se vuelve caótico. **Jorge Bucay**

En el mundo hay más viudas que viudos, entre otras razones porque la esperanza de vida es mayor para las mujeres que para los hombres (en Cuba es de 81,6 y 77,5, respectivamente).

En no pocas naciones, la mujer que enviuda pierde mucho más: desde el respeto de la propia familia hasta los recursos para educar a su prole y el derecho a heredar los bienes o tener voz en los procesos de reconciliación de las guerras que causaron el inicio de sus desgracias.

Para dignificar a estas mujeres y reclamar sus derechos civiles, económicos y sexuales, la ONU declaró el 23 de junio como Día Internacional de las Viudas, pues ni siquiera hay estadísticas confiables, porque muchas veces son mujeres invisibles para la sociedad.

El origen de la palabra viudez es etrusco y significa quedar dividido. Muchas personas sienten que pierden una parte esencial de su identidad y extrañan tanto la compañía en el hogar o la vida erótica como el reparto de tareas, las peleas y la certeza de que alguien vela tu sueño.

Rara vez los matrimonios hablan de cómo les gustaría que actuara el cónyuge sobreviviente: unas veces porque la muerte es un tema tabú, otras porque la sola idea de dejar disponible a esa persona para nuevas caricias incomoda a quienes confunden

el amor con apego y posesividad.

El ejemplo más extremo es una ceremonia llamada Sati (hoy ilegal, pero aún vigente), en el que mujeres hindúes son arrojadas vivas en la pira donde se incineran los restos del marido o enterradas con él. Según el filósofo inglés Bertrand Russell, en nueve de cada diez casos la viuda se disponía voluntariamente «a morir quemada para alcanzar la gloria y porque la religión lo exigía», pero esa inmolación no mengua su condición de víctimas, sino que la refuerza porque demuestra cómo algunas culturas educan a las mujeres para ser desechables. Además, las opciones son casi peores que la muerte, porque les espera la miseria y el desprecio.

Otro ejemplo «civilizado» de prolongación de la violencia tras la muerte lo ofrece el psicólogo argentino Walter Rizo en su libro *De regreso a casa*, donde cuenta la historia de una paciente que se sentía muy culpable de irrespetar la memoria del marido al sentir alivio de estar viuda, ya que este la maltrataba física y psicológicamente, contradicción que se prolongó hasta hacerla entender que ambos sentimientos eran naturales y lícitos.

«La culpa nos ata fuertemente al pasado y nos imposibilita vivir el aquí y el ahora con tranquilidad. Es un lastre que hace más aburrido y agotador el viaje», explica Rizo.

Cuando el matrimonio fue bueno y la pérdida es más difícil de encarar, el experto propone resignificar el sufrimiento en nombre del amor y verlo como una desdicha noble. «El ser humano posee la facultad de trascender el dolor biológico y transformarlo en valor», asevera. Tal vez para la otra persona, más enferma o frágil en sus emociones, lidiar con esa viudez hubiera sido excesivo.

La peor parte, dicen personas en esa situación, es que se extrañan mucho los gestos cotidianos, las manías, los detalles que nadie puede sustituir. «Tanto si estoy alegre

como si estoy triste, para mí es inevitable recordar a la madre de mis hijos —confiesa José Luis, un viudo que frecuenta las peñas de Sexo sentido—. A mí no me molesta, al contrario, porque la quise mucho, pero he tenido problemas con otras parejas para que lo entiendan».

La vida sigue

El derecho a rehacer su vida con otra pareja suele generar discordias, sobre todo si la doliente es mujer y pudo heredar el estatus social del difunto (títulos, propiedades, cargos públicos) o si ha enviudado más de una vez, lo cual le confiere un halo de mujer fatal, que la hace blanco de burlas y espanta nuevos candidatos.

Russel, uno de los padres de la Filosofía Analítica, reflexiona sobre este dilema y critica a los jóvenes opuestos a que sus mayores se vuelvan a casar, e incurrir así en el mismo error de los viejos que intentan regular la vida de los hijos. «Viejos y jóvenes, en cuanto alcanzan la edad de la discreción, tienen derecho a decidir por sí mismos y, si se da el caso, a equivocarse por sí mismos».

Hay circunstancias en las que la soledad resulta más atractiva como proyecto de vida que una nueva compañía, al menos por un tiempo. Tal elección no implica renunciar al autoerotismo, una práctica que consuela cuerpo y espíritu, alejándolos de la peligrosa depresión en que caen quienes optan por aferrarse a la tristeza por tiempo indefinido.

Al decir del reconocido científico indio Deepak Chopra, donde quiera que vaya un pensamiento, un elemento químico lo acompaña. Las personas que no llevan bien sus pérdidas duplican el riesgo de padecer cáncer y otras dolencias.

Chopra alerta sobre el sufrimiento de los aniversarios: ese hábito culturalmente aprendido de regodearse en el duelo es resultado de anclar la conciencia al tiempo, en lugar de dejarla libre para vivir cada día, sin arrastrar emociones. Es mejor disfrutar el

sol cada mañana, que sufrir el llamado síndrome del corazón roto, que no es metafórico sino real.

Hay quien por una enfermedad prolongada o un contratiempo muy fuerte elige para sí una «muerte en vida» y renuncia no solo al roce social, sino también al placer íntimo, la comunicación familiar y cualquier expresión de alegría.

Si por miedo o prejuicios su pareja le secunda, se estará sometiendo a una viudez adelantada. Ambos necesitan ayuda urgente porque la aflicción busca su equivalente físico generando enfermedades que agravan la depresión.

En ese estado de disforia es común acudir a medicamentos, pero los antidepresivos solo adormecen el dolor y retrasan el diálogo con la realidad, no lo evitan. Es preferible explorar vías sanas como el ejercicio físico, la música, la meditación... y sobre todo, retomar los sueños, emprender viajes, explorar oficios o ejercer tus talentos.

Un duelo termina cuando la persona logra reinsertarse en la vida con nuevos proyectos y reajusta esos roles que la pareja dejó vacantes, dice Jorge Bucay en el libro **Amarse con los ojos abiertos**. De los beneficios de ese renacimiento saben bien las viudas sumadas a la Tecla del Duende, sobre todo en la tertulia de Holguín, que pronto cumplirá 11 años de fundada.

<http://www.juventudrebelde.cu/suplementos/sexo-sentido/2017-06-23/con-un-poco-de-amor-sobrevivo>