

[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](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)

## VIUEDAD: ¿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 prelude para salir del duelo. **El dolor se transforma poco a poco en una presencia interior: “Ya no estás ahí donde estabas, pero estás dondequiera 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.*