



El día de las viudas



Tanto para mujeres como para hombres, la muerte de una pareja supone un cambio vital. Las personas se unen por amor y planifican un futuro juntas, orientando su vida hacia un proyecto conjunto. Pero ¿qué sucede cuando una de las dos fallece?

La muerte de una pareja supone un vacío emocional, ya que se pierde a la persona amada. Pero también supone una serie de vacíos estructurales que deja quien fallece y que afectan a los estilos y hábitos de vida de la persona, repercutiendo en su día a día.

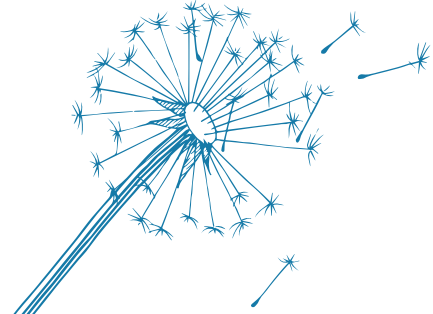
Este fallecimiento de la pareja supone pasar de tener una vida construida en dualidad, con el apoyo de otra persona, a tener que construir de nuevo una vida con la ausencia que queda del ser querido.

VIUEDAD Y GÉNERO

La esperanza de vida en hombres es inferior a la esperanza de vida de las mujeres. Lo cual, hace que haya un mayor número de viudas que de viudos. Esto crea una doble brecha: la brecha del género y la brecha de la edad.

A medida que las personas se hacen mayores, los procesos de duelo se van haciendo cada vez más difíciles de asumir debido al cúmulo de pérdidas sufridas a lo largo de la vida.





➤ Por otro lado, la inclusión de la mujer al mundo laboral provocada durante los años 80 supuso un cambio social que generó una serie de repercusiones en otros ámbitos. Fue el caso de las estructuras familiares, ya que supuso la ruptura de la división establecida hasta el momento, donde el hombre llevaba el sustento económico al domicilio, mientras la mujer era la encargada de cuidar a la familia.

El resultado actual de este cambio social es una generación de personas mayores que se están enfrentando a la situación de viudedad, condicionadas por el anterior sistema de roles.

Así, cuando un hombre de esa generación pierde a su mujer, no solo pierde a su compañera de vida, sino que también pierde el eje organizativo del hogar. Son muchos los hombres que llegan a una situación de viudedad, sin conocimientos de supervivencia básicos, tales como cocinar o lavar la ropa. Además del consiguiente vacío emocional que supone la pérdida de una esposa, con la que se han compartido tantos años de vida.

Si es el hombre quien fallece, es posible que la capacidad adquisitiva de la mujer disminuya. Existen ayudas sociales destinadas a cubrir la ausencia económica que supone el fallecimiento del responsable de los ingresos. Pero, aunque cuenta con los conocimientos para sus propios cuidados, el dolor por la pérdida de su marido y la soledad pueden complicarse. Por eso es recomendable continuar con actividades que eviten el aislamiento.



madrid
salud

¿Cómo actuamos al enviudar?

A pesar de que las viudas, tradicionalmente han sufrido más la soledad porque era el hombre quien tenía más relaciones sociales al trabajar fuera de casa, las mujeres mayores tienden a ser más activas que los hombres de la misma edad, participando en actividades, talleres y excursiones que les permiten relacionarse con otras personas.

Es más frecuente que exterioricen sus emociones y compartan su malestar, ante un mayor aislamiento de los hombres, quienes tienden a compartir su tiempo con personas de su entorno cercano, o realizando tareas individuales que permitan mayor intimidad emocional.

Esta realidad no implica que el dolor ante la pérdida sea menor en hombres que en mujeres, pero si lo es la expresión emocional y la búsqueda de compañía a la hora de sobrellevarlo.

