

# Duelo en Varones



Las diferencias de género hacen una brillante y evidente aparición sobre este tema, corriendo el peligro de encasillar a los varones en un sitio poco favorecedor socialmente. *Encontremos las características particulares del duelo en ellos y abiertamente, comprendamos porque ocurren así.*



Desde que comenzaron a realizarse investigaciones referentes al proceso de duelo, en todo el mundo, se encontraron diferencias, casi abismales, entre *mujeres y hombres con respecto a la forma en que los viven.*

Dos de las investigaciones más reconocidas por sus conclusiones y además, la significativa muestra utilizada, fueron Alemania y Colombia, sin embargo por un contexto cultural, retomare los datos del país latino para la información aquí contenida.

*A menudo me encuentro* en el consultorio, y en mi vida personal, sorprendida por las formas diversas en que las personas podemos reaccionar ante las pérdidas; es asombroso como el dolor puede transformar las conductas de alguien que creíamos conocer, al grado de sentirnos ajenos a él/ella, pero sumado a esto, existe un factor social muy



importante, me refiero a que las percepciones que *construimos* con respecto al *duelo* y sus reacciones, tienen que ver con modelos tendientes a estructuras femeninas, por ejemplo: después de una pérdida la gente tiene una avalancha de emociones, predomina la tristeza, llora, visita la tumba, se retira de sus actividades, etc. Lo que no sabemos, es que cada una de las que he mencionado, son situaciones que generalmente predominan en las mujeres y se presentan en mucho menor medida en hombres, lo que ya nos coloca en entredicho, pues cuando ellos no reaccionan de esta manera, casi *automáticamente* pensamos que “no le duele”, sin embargo, nada está más alejado de la realidad que esto.

Se ha encontrado que *los varones, viven un proceso de duelo con características muy particulares,* que además reflejan la construcción de género de nuestra cultura, así



que vamos a conocer algunas (lo enunciado a continuación son generalidades, no totalidades):

**-Centrado en pensamientos:** giran en torno a la lógica, viendo el panorama completo de lo que ocurrió, no solo los detalles. *El contacto con las emociones existe,* sin embargo, su atención está centrada en los procesos racionales, *buscando coherencia* en lo que ha ocurrido.

**-Suspira:** pocas veces se contacta con el llanto, por lo que una de las formas de *liberar la presión* generada por las emociones, son los suspiros. Tomemos en cuenta que socialmente también existe una restricción al llanto, por lo tanto, suele ser una expresión poco común, además de haberse encontrado en el 96% de los casos, una intensidad



marcada de evitar mostrar su dolor.

**-Necesita espacio para vivir su duelo:** *generalmente* no habla sobre lo ocurrido, evitando la confrontación, por lo que son menos los varones que asisten a grupos de apoyo o *buscan redes de soporte como amigos o*



*familia. Es en su espacio personal donde buscaran completar su proceso. Una de las reacciones más comunes, es volcarse completamente sobre el trabajo, refugiándose en él, los investigadores mencionan que esto se debe a un gran deseo de no sumergirse en el duelo y que después sea más*

complicado salir.

**-Aversión por visitar la tumba:** o lugares que traigan ciertos recuerdos, ya que suelen no necesitar el repaso constante de lo ocurrido, pues como ellos mismos lo mencionaron: “desean recuperar su vida anterior”, lo que en muchos casos, puede representar una pendiente que quizá, haga el camino más cansado, pues la adaptación a un proceso donde *<reconoce que su vida cambio>*, podría llevar más tiempo y resistencias.

**-Alivio en el Sexo:** en el contexto cultural se les ha dicho a los hombres que para ellos, *el ejercicio de la sexualidad es permitido y libre*, por lo tanto, al constituir un aspecto de seguridad y confirmación social, después de una pérdida, el 97% de los varones, menciona gran deseo de mantener relaciones sexuales con la intención de “sentirse mejor”. Por



[www.centroliber.com](http://www.centroliber.com)

otro lado, si el duelo es por divorcio/separación, se encuentra que buscan una pareja más rápido que las mujeres, ya que se suma la dificultad para estar solos. Por esto, podemos observar una sociedad donde casi no existen viudos, ya que en un promedio de 3 años, se casan de nuevo; por otro lado, su expectativa de vida se reduce a 5 años.

*Encontrarnos con reacciones de este tipo, particularmente a las mujeres, puede enviarnos, desde nuestra visión, mensajes equivocados, donde descalificamos el dolor de ellos. Es importante reconocer que nuestras formas son distintas y que lo que hagamos no es una referencia directa de la cantidad de dolor que se sienta, sino de maneras particulares de reaccionar.*



### **Psic. Eveline M. González Dublán**

Eveline ha tenido que aprender a comprender la forma en que los varones viven el dolor y además a reconocer que a pesar de que no haya manifestaciones evidentes de él, dentro, puede existir con gran intensidad. Reconoce que nuestra sociedad les ha dicho, que no tiene permiso de dolerse y por lo tanto, buscan formas de cubrirlo, aislándose, buscando una nueva relación.

## **DIPLOMADO EN TANATOLOGIA Y ADULTOS MAYORES**

Martes 17 de Mayo 2011

Dirigido a: Profesionales de la Salud

Avalado por **SSA, CESAGI, Centro Liber y Reg. STPS**

### **PROXIMO BOLETIN: "SEXTING"**

**Si deseas conocer más sobre nosotros o tienes alguna duda puedes consultar nuestra página [www.centroliber.com](http://www.centroliber.com) o escríbenos a [centroliberhgo@centroliber.com](mailto:centroliberhgo@centroliber.com)**



El lector es el único responsable del uso de las ideas, conceptos y contenidos que este boletín semanal propone en su información. Si deseas darte de baja envía un correo con asunto "baja boletín".





*Aprendizaje y crecimiento trascendente*  
Psicología, Tanatología, Sexología y Más...  
[www.centroliber.com](http://www.centroliber.com)



*Un lugar para educar sobre sexualidad y  
encontrar herramientas para disfrutar  
del placer...*



*Más y Mejor vida, se posible.*  
Tuxpan 63 int. 304 Col. Roma sur  
(entre Bajío y Tehuantepec)  
**55 84 81 83 / 55643698**