



## ¿HOMBRES Y MUJERES VIVEN DIFERENTE LAS PÉRDIDAS?

El duelo desde una perspectiva de género

**Por: Edith Zúñiga Vega**

**Asociación Tech Palewi**

# ¿HOMBRES Y MUJERES VIVEN DIFERENTE LAS PÉRDIDAS?

## El duelo desde una perspectiva de género

POR: DRA. EDITH ZÚÑIGA VEGA\*  
ASOCIACIÓN TECH PALEWI.

Unificando conceptos:  
**Conceptos diferenciados.**

**Sexo:** Diferencia Biológica entre las personas, lo cual nos divide en dos grupos: Hombres y mujeres; cuando nace una persona sabemos su sexo a partir de los genitales externos:

Vulva - Mujer

Pene y bolsa escrotal - Hombre.

**Género:** Construcción de características socio-culturalmente esperadas y aceptadas a partir del sexo (hombre y mujer) que dan cuenta de los rasgos y funciones psicológicas, sociales y culturales distintas y específicas para cada uno (para cada sexo).

Cuando hablamos de género nos referimos a comportamientos sociales que se exigen a hombres y mujeres y que no tienen que ver con “su naturaleza” sino que son aprendidos, resultado de un proceso de educación en el cual cada uno “debe”, pueda o no, desarrollar ciertas habilidades que varían de acuerdo al país o región, la época y la cultura. Lo femenino y lo masculino no son lo mismo en diferentes países ( y aún regiones dentro de un mismo país) y en distintas épocas. Aquí se habla entonces, de una identificación de valores y atributos culturales dados en un contexto histórico-geográfico que determinan lo que se considera femenino y/o masculino. *Ejemplo: la concepción de mujer y femideidad en México ha ido variando pero todavía hay algunas regiones de nuestro país en las que la mujer sigue concibiéndose como un objeto o parte de las propiedades del hombre como en Chiapas: “se puede vender una mujer por un cartón de cervezas”*

**Identidad de Género:** Se establece entre los 18 y 30 meses de vida, primero como una sensación y después como una convicción de pertenencia a un sexo con todas las características que ello implica. La persona se asume y concibe desde lo femenino si es mujer o desde lo masculino si es hombre.

**Rol:** Papel que desempeñamos dentro de algún contexto. Por ejemplo, una mujer en su familia puede jugar el rol o papel de “hija menor consentida”, en el grupo de amigas el rol de “coqueta”; en el caso del varón, en su casa puede jugar el rol de

---

\* Licenciada en Psicología, Doctora en Psicoterapia Psicoanalítica, Tanatóloga; Especialista en la Intervención en Crisis bajo la Técnica del Counseling, en Género, Violencia Familiar y Relación de Pareja. Socia-fundadora y Directora Académica de Tech Palewi.

“padre autoritario”, mientras que en su trabajo, puede ser “el dejado” o el “chivo expiatorio”; como se observa no necesariamente estos roles son congruentes.

**Rol sexual:** De acuerdo al sexo que tenemos (vulva o pene) se realizan funciones biológicas correspondientes en cada caso.

Mujer: Menstruación, producción de óvulos, estrógenos y progesterona.

Hombre: Producción de espermatozoides y testosterona.

**Rol de género:** Son los papeles, funciones y características que una sociedad espera que desempeñe o posea un hombre para ser masculino y una mujer para ser femenina.

De una mujer por ejemplo:

- Ser sumisa y abnegada.
- Ser dependiente.
- Ser tierna.
- Ser inocente( si se puede virgen).
- Ser pasiva.
- Ser generosa
- Que se case y tenga hijo/as
- Que realice funciones domésticas: limpieza, cocinar, planchar, etc.
- Crianza y cuidado de lo/as hijo/as.
- Si trabaja, que sea a nivel asistencial ( al servicio o cuidado de lo/as demás) es decir, como secretaria, enfermera, trabajadora social, psicóloga, educadora, trabajadora doméstica, etc.

De un hombre por ejemplo:

- Ser fuerte y valiente.
- De preferencia, que no exprese sus sentimientos y mucho menos de “debilidad”: llanto, miedo, ternura.
- Que sea experimentado sexualmente.
- Ser exitoso y particularmente en términos sociales y financieros.
- Ser agresivo-violento y poco expresivo en sus afectos.
- Sea el proveedor de la casa y la autoridad para tomar decisiones importantes y dirigir a la familia.

**Estereotipo:** generalización aprendida, usualmente negativa y rígida acerca de un grupo de personas. Los estereotipos impiden ver a lo/as otro/as como individuos; frecuentemente se utilizan para racionalizar un trato discriminatorio.

### **Construcción de los géneros.**

La construcción de género para un ser humano comienza desde su nacimiento o incluso antes de éste; se empieza a significar a este nuevo ser con características propias de su género de acuerdo a su sexo biológico; si se sabe que es niña por ejemplo, hablamos de la ternura y tranquilidad de sus movimientos, de su carácter apacible, etc.; si es niño, expresamos la rudeza y fuerza de sus movimientos “in útero”, de su carácter agresivo; incluso les introducimos intereses y orientaciones vocacionales: “va a ser futbolista”, “va a ser bailarina”, etc.; cuando nacen, desde el espacio físico, su vestimenta, juguetes hasta el trato que se les otorga corresponderá a lo femenino si es mujer y a lo masculino si es hombre; entonces, al niño se le viste de azul, se le prepara su habitación con cochecitos, herramientas de trabajo, etc., se le compran juguetes masculinos (pistolas, cochecitos, hombres de acción, espadas), se le trata con mayor rudeza, se le invita a expresar su agresividad

con el cuerpo, a defenderse, se juega con él con mayor fuerza y competencia, entre otros; cuando es niña, se le viste de rosa, se le prepara su habitación con colores tenues, se le acercan juguetes “femeninos”: muñecas, trastecitos, escobitas, ropita, etc.; se le trata con ternura, se le invita a reprimir su agresividad, a cuidar de otros (1ro. sus muñecos), se juega a la casita, a la mamá, a los trastecitos, etc.

La construcción de género comienza con la familia y continua con la sociedad.

Siguiendo con esta misma línea, se establece una bipolarización de los roles de género en lo que se ha denominado: comportamiento instrumental para los varones y comportamiento expresivo para las mujeres; esto supone la percepción de los varones como fuente de acción y las mujeres de reacción. Los hombres conquistan, tienen la iniciativa, “penetran”; las mujeres actúan de acuerdo a esta iniciativa dando respuesta.

El comportamiento instrumental (masculinidad) se entiende del lado de la productividad, la eficacia y la realización de tareas y nos remite a la adopción de roles en los que predominan la autonomía, independencia, competición y separación.

La orientación expresiva (femenidad) por el contrario, refleja comunión con el otro, expresión de sentimientos y acentúa los comportamientos de naturaleza relacional y emocional, así como la preocupación por el bienestar de los otros y mantener la cohesión y la estabilidad del grupo.

**Para el género femenino**, existen dos mandatos fundamentales: **maternidad** y quizá ahora más secundariamente, el **matrimonio**; Desde la maternidad, la evidencia biológica, la va a situar del lado de la naturaleza. La anatomía se convierte en un “destino” inexorable, ya que el incuestionable hecho biológico de sus capacidades reproductivas, esa posibilidad de tener hijos, va a ser central en el desarrollo de sus potencialidades de acción personal y social; aunque como indicábamos anteriormente las características de género no son “naturales” sino construidas culturalmente, la posibilidad de tener hijos en una mujer va a ser determinante en cuanto a las expectativas socio-culturales que se tienen sobre ella; la cultura plantea como realización máxima en la mujer la posibilidad de tener hijos y en ello cifrar gran parte de su dicha o infelicidad (posiciones lastimeras ante mujeres que **no pueden** tener hijos y combativas y de rechazo ante mujeres que **no quieren** tener hijos, pudiéndolo hacer). En cuanto al matrimonio, la sociedad concibe que la mujer “se complete”, teniendo a un hombre al lado de ella - tu media naranja-, (*no importa si es un bulto o estorbo, pero que tenga*), considerando que la mujer no puede enfrentar la vida con todos sus retos, riesgos y adversidades que implica sin un hombre que vea por ella, que la proteja y guíe (desde esa posición dependiente y subordinada tan fomentada para la mujer en nuestra cultura).

Las normas para el **género masculino** incluyen algunos elementos que tienen que ver más con la **posición preponderante del hombre en la sociedad**. En primer lugar se esperarían ciertas características que suponen la **negación del estereotipo femenino** en sus personas, por ejemplo: negación del afeminamiento, vulnerabilidad, cursilería, etc. El hombre tiene que demostrar a lo largo de su vida que no es mujer, no es bebé y no es homosexual. También se encuentran los relativos al **éxito y la necesidad de sobresalir**, así como los que se refieren a la **autoconfianza, sobrevaloración, fuerza y fortaleza**, e incluso, **agresividad y violencia**; al énfasis de lo **racional, analítico y práctico**. Debe mostrar su **solidez y posición combativa** para guiar y defender a su familia y pareja.

A través del tiempo la sociedad ha demarcado lo apropiado para cada género no sólo en formas de ser y conducirse femeninamente o masculinamente sino incluso en orientaciones vocacionales y actividades laborales que finalmente resultan congruentes con las características esperadas para cada género y entonces, se tiene que para una mujer las carreras profesionales u oficios “adecuados” son por ejemplo, ser maestra o educadora, en donde se está viendo por lo/as otro/as, ejerciendo crianza y maternaje para con lo/as niño/as y jóvenes, demostrando afecto y ternura; ser psicóloga, pues nuevamente se ve por lo/as otro/as y sobre todo teniendo como materia prima los afectos, ejerciendo funciones de contención emocional; trabajadora doméstica, en donde se realizan las funciones propias de casa, se trabaja en el mundo privado que es en donde se espera esté mayormente la mujer; **ser enfermera**: la profesión de ser enfermera conlleva una carga importante de estar al servicio de lo/as demás, cuidando y atendiendo; implica una función sobresaliente de maternaje para con los pacientes que al haber perdido su salud y por tanto, estar en una situación de vulnerabilidad, amenaza y muchas veces, angustia, se regresionan, manifestando en muchos momentos actitudes y comportamientos infantiles y demandantes, la enfermera simboliza en buena parte una figura materna; otra parte se suma por el tipo de procedimientos que ejecuta para con el paciente en donde interviene el cuerpo y por tanto, espacios íntimos, de hecho en casos frecuentes al paciente se le tiene que dar de comer, asear, o atender necesidades como defecar u orinar, este tipo de cuidados se tienen para con un bebé o infante. Quizá con ningún otro profesional de la salud, el paciente puede mostrar o expresar sus emociones de temor, dolor, incertidumbre, frustración y desamparo como con la enfermera, pues entre ambos se genera una importante relación de intimidad. Por otro lado, habitualmente la enfermera asiste al médico (quien puede representar una figura paterna para con el paciente), que es otra función esperada por la sociedad en términos de género, en donde la mujer apoya y atiende al varón “detrás de un gran hombre hay una gran mujer”. También se esperarán actividades deportivas y artísticas donde se pueda demostrar la delicadeza y belleza de lo “femenino” como el ballet.

Para el varón se esperan profesiones y oficios que tienen que ver con la fuerza, habilidad mecánica, capacidad analítica y racional, de aplicación práctica como las Ingenierías en sus diferentes áreas de especialidad, las áreas Físico-matemáticas, albañilería, plomería, etc.; o deportes rudos como el fútbol americano o soccer.

Cómo se señalaba, la esfera de género en el ser humano demarca definición y guía sobre comportamientos, sentimientos y pensamientos y creencias fundamentales en un contexto socio-cultural determinado pero también limitaciones y conflictivas psico-sociales que redundan en pérdidas en los individuos de ambos géneros, en mutilaciones humanas que no tienen que ver con ser hombre o ser mujer porque no corresponden a una naturaleza, herencia o biología irrevocable.

#### **Pérdidas desde el varón.**

- Desde la construcción de masculinidad parece que el hombre no nace, se hace; y para “hacerse hombre” es necesario que el varón se desprenda de la intimidad y cercanía con la madre, de cualquier impregnación femenina que pudiera quedar en él, de **esa primera identificación con la femeneidad - protofemenidad**: Sensación primaria de vivirse femenino/a tanto en hombres como en mujeres y que proviene precisamente de que el primer objeto de amor es femenino y la vivencia de apego y de nutrición física y emocional tan íntima, tan “de piel a piel” es con una mujer, la madre. Pareciera que el varón tiene que separarse de la madre en el momento oportuno (porque si no es así, el niño pudiera cultivar aún más sus raíces femeninas), “*debe salir de*

*las faldas de mamá” para que no se haga maricón, debilucho, chillón - “ritos de iniciación a la masculinidad”* (Dentro de algunas tribus indígenas se tienen prácticas rituales aplicadas a los púberes varones en donde se observa netamente reflejada la intención del paso a la masculinidad. En estas culturas se suele arrancar literalmente y sorpresivamente al hijo de la madre; el joven es sometido a peligrosas y crueles pruebas en las que llega a poner en peligro su vida, pero que son necesarias para eliminar los fluidos materno-femeninos (p.e. se le hacen heridas por todo el cuerpo y se le deja a la intemperie amarrado por días, si sobrevive, se ha hecho hombre pues tiene la suficiente fuerza y resistencia para ostentar esa categoría); generalmente el púber en este proceso está inmerso en una atmósfera exclusivamente masculina y es guiado por un hombre de estatus tribal que representa la imagen viril y sabia; superadas las pruebas el niño de mamá se ha hecho hombre y por tanto debe separarse de ella), negando y encapsulando no la vivencia pero sí la expresión de emociones que se consideran femeninas: temor, sensibilidad, tristeza, angustia, ternura, etc.; **Esta situación acarrea que el hombre viva como sus primeras pérdidas: su profemenidad y a su madre.**

- A lo largo de su vida va contracorriente, **demonstrando lo que es en función de lo que no es**, primero aprende lo que no debe ser para ser masculino que lo que puede ser “Primero entiendo que para ser hombre no debo llorar porque eso es de mariposas-mujeres, no debo ser delicado, tierno, sensible en mi conducta porque eso es de viejas” . **Para hacer valer su identidad masculina deberá convencerse y convencer a los demás de tres cosas: que no es mujer, que no es bebé y que no es homosexual.** Durante mucho tiempo se consideró que el ser hombre - la masculinidad era el “master” de la humanidad; en general se ha observado que la masculinidad es más importante para los hombres que la femineidad para las mujeres. Las mujeres están mucho menos expuestas a demandas de ratificación en su género; dentro de su desarrollo cuentan con condiciones naturales para sentirse mujer, ejemplo, menstruación.

- En este sentido, considero que la sociedad es mucho más rígida, que a veces raya en crueldad, con el hombre que con la mujer; la mujer puede elegir y jugar con juguetes considerados masculinos sin que se dude de su femineidad u orientación sexual (porque además se ha hecho una equivalencia errónea desde este rubro, un hombre homosexual es igual a femineo, el verdadero hombre entonces es heterosexual, cuando la mayoría de los varones homosexuales pueden estar muy conformes con su sexo biológico y género - masculinidad) balones, cochecitos, muñecos, etc., o tener como predilecto el color azul, o abrazarse y besarse con otras mujeres y la gente no se **aterroriza**, en cambio si un niño pide el castillo de la Barbie princesa o un juego de maquillaje de Reyes magos, o su color favorito es el rosa o se está abrazando y besando con sus amigos, **horror!!!, se está haciendo maricón, es una completa niña.**

- Al hombre se le enseña a ser un ser superior, competitivo, sólido, viril, firme, fuerte, racional, poco emotivo (porque esto es igual a debilidad) y cualquier circunstancia que ponga en entredicho estas posiciones como son **las pérdidas** (de empleo, de ingresos económicos suficientes, de una relación de pareja, vivir una disfunción sexual, una competencia deportiva, una riña a golpes, etc) en donde no puede tener el control y tiene repercusiones dolorosas a nivel emocional, pueden ser vividas por él como destructivas y en ocasiones avasalladoras. Al hombre se le enseña a proveer de soluciones y no de problemas. Tiene un sentido práctico y racional y no tanto emotivo y expresivo, por tanto le cuesta trabajo lidiar con estos contenidos. He encontrado que a la consulta de apoyo psico-emocional llegan varones en

crisis monumentales), no sin antes haber intentado muchas cosas para retomar el control de las circunstancias de su vida sin poderlo lograr, sin poder resolverlo. (Opción a la que acude en mucho menor porcentaje la población masculina que la femenina, lo cual resulta lógico, por un lado, en este espacio la materia principal de trabajo son los sentimientos y emociones y por otro, es hacer patente que no estoy pudiendo resolver mis problemas por mí mismo y estoy requiriendo de otra persona, que incluso pudiera ser mujer)

- Al hombre desde muy corta edad se le mutila emocionalmente.
- A lo largo de su vida sufre innumerables pérdidas:
- De la seguridad y protección de la niñez por parte de los padres.
- De relaciones de pareja.
- De no llegar a los estándares de competitividad profesional, social y financiera que se espera de él.
- Una vivencia terrible de pérdida en el varón es cuando se experimenta algún tipo de disfunción sexual, en la que involucre su capacidad eréctil o sufra eyaculación precoz y es que gran parte de su masculinidad-virilidad está puesta en su ejecución sexual, gran parte de su valor (socio-culturalmente con implicaciones psicológicas) está puesta en su pene y su conducción, si éste no responde como debiera (como si fuera un personaje aparte) se pone en entredicho la hombría integral de esa persona o por lo menos así la puede vivir.
- La actualidad plantea una encrucijada para el hombre que impacta en su autoconcepto y autoestima; en un pasado reciente el hombre cifraba su valor en constituirse en el proveedor exclusivo de la familia, y si seguimos la ecuación de dinero = poder, él sustentaba el poder, la última palabra en decisiones familiares, era el sostén y protector; la incursión cada vez más palpable de la mujer en el mundo externo (antes privativo del varón), profesional y financiero, en el que ambos miembros de la pareja trabajan, comparten la economía familiar; le ha restado terreno al varón.
- Desempleo o ingresos insuficientes (a veces menores a los de la mujer); esto ha ocasionado en algunos hombres, profundos golpes a su autoconfianza y autosuficiencia, frustración y desesperanza que se traduce en depresiones y conflictivas maritales.
- Jubilación: que provoca importantes pérdidas en su condición psicológica, social y material por los motivos antes expuestos.

Estas son algunas de las tantas pérdidas que puede experimentar el varón, muchas de ellas naturales (propias de la transición de una etapa vital a otra) y otras muchas circunstanciales, en las cuales el hombre se puede vivir profundamente impotente y frustrado al no poderlas solucionar desde su propia mano y a veces canalizar estas emociones en actos impulsivos de violencia (sin justificarlos, pues la violencia no tiene justificación), en este sentido, que tanto el hombre traduce sus profundos miedos y debilidades en expresiones violentas?.

#### **Pérdidas desde la mujer:**

- También a la mujer se le mutila emocionalmente: No se le permite exteriorizar impulsos agresivos en modalidades más directas por ello podemos optar por expresiones pasivo-agresivas frecuentemente de índole verbal y actitudinal, se dificulta mucho la capacidad asertiva.
- La educación y mandatos socioculturales mutilan a la mujer desde otros puntos de vista; crecimiento educativo, profesional, financiero, social, salud y político; sufriendo inequidad y discriminación en todas estas esferas. En la actualidad, dentro de muchas localidades mexicanas, se sigue considerando

que los que tienen más derecho y provecho para estudiar son los niños y no las niñas “*pa’ que estudia si se va a llenar de hijos y tiene que cuidar su casa*”; también dentro del ámbito de la salud, si hay que elegir entre un niño o una niña para ser atendido, por escasez de recursos, se atiende al varón, cómo si fuera un ser humano de mayor valor o utilidad (por el trabajo que pueda realizar, la fuerza, etc.). Dentro del ámbito político aunque ahora se demarquen cuotas de participación femenina, son en mucho, menores a las de los varones; dentro de la representación social, sigue existiendo una tendencia a creer y valorar la participación del hombre como líder en comparación con la mujer; en el ámbito laboral y financiero, son más los puestos directivos ocupados por hombres que por mujeres, y se dan casos que aún teniendo puestos de la misma jerarquía, la mujer reciba un menor sueldo.

- La actual encrucijada en ella se ve reflejada en la siguiente situación: en un pasado la mujer cifraba su valor en unas cuantas posibilidades que se agrupaban en un paquete, casarse, formar un hogar y tener hijos, y para ello la preparaban a lo largo de su infancia y corta adolescencia; la época contemporánea abre un abanico de posibilidades y en ocasiones necesidades que la colocan en constantes conflictivas: se puede optar por el matrimonio y la maternidad pero al mismo tiempo, por un desarrollo educativo, profesional y laboral, logrando una autosuficiencia económica; difícilmente se pueden jugar todos estos roles y funciones de manera exitosa.
- Si se opta por el matrimonio, la maternidad y la crianza de los hijos de tiempo completo, la mujer puede experimentar frustración y depresión al observar ese otro escenario al que no puede acceder, la vida profesional y el status social del mundo externo (pérdida);
- si se opta por el desarrollo profesional, social y financiero y se tiene familia, la mujer se podrá vivir inmersa en constantes conflictivas desde su individualidad: culpas, estrés, etc. y con el mundo externo: fricciones con su compañero y con una sociedad que espera que se haga cargo de las partes substanciales de la familia y la casa.
- Se puede optar por el crecimiento profesional y laboral y renunciar a la vida familiar y de pareja, ante lo cual también hay importantes pérdidas, soledad, depresión; siendo esta quizá la opción menos aceptada por la sociedad pues la mujer no está dando cumplimiento a dos ecuaciones fundamentales de su género, ser madre = ser mujer, y una mujer no tiene valor sino es al lado de un hombre.
- Otras pérdidas naturales a lo largo de su vida:
- Transición de la infancia a la adolescencia = menarca, en donde se le da la categoría de mujer (como si antes no lo hubiera sido) y pierde todas esas ventajas de ser pequeña, para entrar a un mundo de pares en el que debe construir un espacio social de valor y enfrentar conflictivas familiares.
- Adulthood: Cubrir con todas las expectativas socio-culturales.
- Madurez y vejez: Menopausia con la pérdida biológica de esa capacidad de reproducción tan valorada en nuestra sociedad y si la mujer ha enfocado todo su valor en ser madre, puede experimentar grandes pérdidas: autoestima, depresiones, dificultad para encontrar otros roles y actividades que le satisfagan. Pérdida de belleza, elasticidad, competitividad en atractivo femenino, etc. porque en nuestra cultura juventud es igual a belleza. En este sentido la sociedad suele ser más cruel con la mujer que con el hombre, *una mujer canosa es vieja, un hombre canoso puede ser interesante, sinónimo de madurez, solidez, estabilidad.*
- Nido vacío: Partida de los hijos; retomando el gran valor atribuido a la maternidad y maternaje, nuevamente si la mujer ha centrado su sentido de

vida única y exclusivamente en los hijos, con su partida, sentir depresión y vacío.

Aunado a todas las pérdidas circunstanciales que se acumulen.

Dentro de la pareja, en la interacción de los géneros, se experimentan grandes pérdidas, nos encontramos en una época de transición a nuevos acomodos, en una época de crisis en la cual los formatos que utilizábamos con anterioridad para acoplarnos no están resultando, requieren de cambios para un mejor funcionamiento. A hombres y mujeres nos está costando trabajo llegar a adaptaciones satisfactorias en esta época de la vida; a costas traemos una historia de estereotipos socio-culturales frecuentemente rígidos y limitantes para los géneros y de frente, un horizonte que posibilita cambios, algunos mucho más satisfactorios pero nuevos y que no sabemos manejar ni negociar. Los roles tradicionales que en un pasado se establecían para hombres y mujeres en pareja, sufren cambios. Muchas mujeres en la actualidad no sólo se dedican al hogar, a cuidar a los hijo/as y al esposo, sino que trabajan y en estos trabajos pueden tener vivencias muy diversas que amplían su visión de la vida, tienen ingresos, lo cual también les ha posibilitado tomar decisiones sobre su vida y la de su familia, finalmente manejan un poder que anteriormente no poseían, su actitud puede resultar muy diferente a la del pasado, de subordinación, dependencia, pasividad en todos los terrenos de la vida y con respecto al varón. Pareciera que en este sentido, el hombre ha tenido que irse adaptando a estos cambios de la mujer, incorporando también nuevas funciones (hogar, crianza de los hijos, por lo menos parcialmente); que difícil debe resultar estar obligado a cambios que no he decidido y que seguramente, en diversos momentos, me confunden. El índice de divorcios en la actualidad resulta alarmante dentro de los 5 años de vida marital (está llegando casi al 50% de las parejas).

### **Duelo y Género.**

Como se mencionaba anteriormente, la cultura espera actitudes, comportamientos y formas específicas de manejar los sentimientos y emociones muy delimitadas de acuerdo al género al que pertenezcamos.

**En la mujer** se espera y permite pueda expresar sus sentimientos de: tristeza, con llanto y desesperación, de ternura, compasión, temores y dudas, y que esta expresión incluya lo verbal, lo corporal y actitudinal, encontrando en la sociedad aceptación y muestras abiertas de apoyo; sin embargo, desde esas características de género que introyectamos como mujeres y que llegan a formar parte de nuestro repertorio de respuestas psicológicas, como la dependencia emocional, el desvalimiento e inseguridad pueden ocasionar estancamientos prolongados en las etapas de expresión emocional y depresión del proceso de duelo, retrasando o no llegando a la aceptación y resignificación de la experiencia de pérdida, pues esto requiere de fortaleza interna y autonomía emocional y esto finalmente, derivar en duelos patológicos.

Dentro de las enfermedades psico-emocionales, se observa con mucha frecuencia la depresión en la mujer y en este sentido, habría que cuestionarnos si la construcción social de los géneros tiene una enorme influencia en ello; algunas de las características de la depresión son: baja autoestima, baja autonomía, pasividad, agresión volcada hacia sí mismo/a (sin expresión directa hacia el mundo exterior), inseguridad, sentimientos de desamparo y desvalimiento; todos estos rasgos muy esperados para el género femenino. Para superar las pérdidas de la vida, se requiere fuerza interna, retomar la vida frontalmente, dar pasos firmes habiendo tomado

decisiones y quizá esto no sea lo que espera la sociedad de una mujer aunque parezca terrible.

Cuántas mujeres no hemos conocido en este camino que guardan un luto interminable para con sus esposos, resguardando una fidelidad absoluta, “sólo hubo un hombre para mí y él ya no está”, o que después de un divorcio, no rehacen su vida y quedan prendadas de esa relación, siguiendo los pasos de su ex-pareja de manera obsesiva; o que han perdido un hijo y nunca se recuperan de ese acontecimiento; desde una visión de género tanto el esposo como los hijos son la misión de vida más importante de la mujer, si los pierdes, te quedas sin nada, vacía, pues tú vales en función de los demás y no por ti misma.

Pareciera entonces, desde una perspectiva de género que la mujer ante sus pérdidas y el consiguiente proceso de duelo puede quedarse más fácilmente estancada en la etapa de depresión.

### **¿Cómo podemos ayudar al género femenino a superar sus procesos de duelo?**

Pareciera que lo recomendable es nutrir y fortalecer esa autoestima tan lastimada por el/los suceso/s de pérdida, actuales e históricos; nutrir su autoconfianza a través de la cual no sólo valide sus sentimientos de tristeza y desesperación sino pueda transformar esta energía en algo constructivo para sí misma, que le permita el empuje suficiente para seguir viviendo y no sólo sobreviviendo a nivel emocional, que retome su vida desde lo que vale como persona y mujer, con capacidades y atributos independientes a los seres que le rodean. A través de este proceso de empoderamiento, esa capacidad que posibilita, que te hace sentir que puedes, se dibuje a sí misma sin esperar a que otros lo hagan por ella.

**En cuanto al hombre**, se espera restrinja esta expresión emocional y sobre todo aquella que tenga que ver con sentimientos de tristeza, vulnerabilidad, inseguridad, debilidad, temores, dudas y ternura; Él utilizara mecanismos de defensa para sobrellevar estas pérdidas como la negación, racionalización, disociación ideoafectiva, no permitiendo desbordarse desde la tristeza y desesperación sino a lo mucho desde el enojo y la violencia, porque esto no va en contra de la estructura de fortaleza, de dominio y autosuficiencia que va aparejada a su género.

Por estos motivos la vivencia de duelo en los varones puede llegar a presentar profundas dificultades, no sólo a nivel de catarsis y expresión de sus experiencias emocionales sino incluso de reconocimiento personal precisamente en esta área; muchos hombres no se dan “permiso” de reconocer y por supuesto, aceptar en sí mismos la existencia de estas emociones, mucho menos, de manifestarlas; esto también puede llevar a duelos patológicos, retardados o crónicos ante sus pérdidas; en donde posiblemente traigan arrastrando círculos sin cerrar, pendientes psicológicos a lo largo de su existencia, estando cada vez más debilitados emocionalmente, lo cual también en muchas ocasiones se traduce en trastornos psicósomáticos: cardiopatías, hipertensión, úlceras gástricas, etc. o en otros trastornos psico-emocionales que se muestran en rasgos de impulsividad, agresión, intolerancia, detrás de lo cual pueden existir estas inconmensurables cargas de tristeza, miedo y vulnerabilidad.

Cuántos hombres no conocemos en este camino que ante la muerte de su esposa o ruptura de una relación de pareja, se emparejan casi de inmediato con otra persona, sin tramitar cabalmente sus procesos de duelo, pareciera que les está prohibido darse tiempo para vivir y validar la tristeza y desesperación que este tipo de pérdidas

conlleve ni tampoco dejarse acunar por otras personas ante estas situaciones; A veces se dan una parranda en la que se embriagan y con amigos lloran (siendo el alcohol de los pocos elementos a través de los que el hombre se permite y justifica llorar) asegurándose el que podrán solos, que no vale la pena sufrir, la vida sigue - taponeando el proceso emocional de duelo. Otros hombres se enfrascan en actividades laborales, deportivas, sociales, finalmente en posiciones maniacas que ocultan la depresión “si me paro lloro y es algo que no me puedo permitir”; que crueles hemos sido también en este sentido, al hombre no le permitimos que demuestre su tristeza de manera directa, que llore y pida ser acunado, que muestre su vulnerabilidad y temores por el tiempo que sea necesario, porque esto no le corresponde, va en contra de su masculinidad, de su fuerza y solidez.

Pareciera entonces que el hombre tiende a interrumpir sus procesos de duelo, no permitiéndose la expresión emocional y vivencia depresiva por tiempo y calidad suficiente para llegar a una verdadera aceptación-resignificación de la experiencia de pérdida.

### **¿Cómo podemos ayudar al género masculino a superar sus procesos de duelo?**

En primera instancia, habría que trabajar con nuestros propias construcciones de género, nuestros estereotipos, aquellos formatos rígidos de hombres y mujeres que llevamos tan arraigados, limpiarnos, nutrir nuestra tolerancia a la diferencia y desde ahí, tratar a mujeres y en este caso hombres, observarlos desde una lente limpia, en una actitud de escucha y comprensión empática, que posibilite al hombre desnudar su alma sin temor a la crítica y censura, que le posibilite demostrar sus sentimientos y emociones sin filtros, convertirse en niños con miedo y sin actitudes lastimeras contenerlos, validando lo que sienten, sabiendo que nuestro abrazo es firme y cálido, que no pasa nada si se desborda su tristeza y desesperación, se trabajará y validará esta experiencia emocional desde el tiempo que sea necesario; después los acompañaremos en esta recompostura tan de ellos, en darle sentido y aceptación a su pérdida.

### **Conclusiones.**

Por lo antes expuesto resulta evidente que para mujeres y hombres no resulta fácil procesar y llegar a buen término nuestras pérdidas; es necesario abrir nuevos horizontes en la formación y vivencia de género de las nuevas generaciones y trabajar nuestras propias construcciones, eliminar los estereotipos y dar cabida a los aspectos femeninos y masculinos que anidan en cada persona independientemente de su sexo, siendo así seres humanos más completos e íntegros y no sufrir de las múltiples mutilaciones impuestas.

La vivencia emocional, cognoscitiva y física de una pérdida es humana, es universal, no tiene género y aunque los procesos de duelo sean muy personales no los limitemos por el sexo al cual pertenezcamos porque lo único que esto ocasiona tanto para hombres como para mujeres es mayor sufrimiento.