

Duelo Masculino

Llorar para adentro:

El Afrontamiento Masculino del Proceso de Duelo

Cuando se pierde algo que se aprecia o se ama siempre se experimentará dolor. Sin embargo, la forma en la que este dolor es percibido o expresado depende mucho de cómo hemos sido criados y de cómo nos enseñaron a manejar nuestras emociones, y en ese aspecto, podemos decir que existen diferencias de género.

A mujeres y hombres se nos ha enseñado tradicionalmente a actuar y conducirnos de forma diferente desde el principio de nuestra vida. Mientras que a las niñas se les induce y permite dar rienda suelta a algunas expresiones emocionales (llanto, risa, demostraciones abiertas de afecto), a los hombres se inculca que actúen estoicamente, a que no expresen abiertamente lo que sienten, a menos que sea el enojo, y a ambos se les censura cuando adoptan conductas que no son propias de su género. Esto es válido incluso en la expresión de su pena o dolor.

LOS HOMBRES NO LLORAN.... (pero les duele)

La mayor parte de los hombres, e incluso algunas mujeres, responden de formas muy diferentes a una pérdida importante. Esto hace que en muchas ocasiones se les juzgue como insensibles o poco importa por su aparente poca reacción emocional, pero esto no significa que ellos sientan menos dolor, sino que la forma en que culturalmente han aprendido a expresarlo es distinta.

Ayudando a los hombres en duelo.

Familiares y amigos pueden brindar su apoyo a los hombres en duelo. Podemos brindar algunas sugerencias para ayudarles efectivamente a pasar a través de este proceso doloroso.

Provéale de apoyo y consuelo básico. “¿Qué podría hacer por tí?”

Pregúnteles cuáles son sus ideas o pensamientos sobre su pérdida. “¿Qué piensas hacer ahora?”

Dele valor a las expresiones afectivas del dolor, pero no insista que llore.

Respete su necesidad de retraerse en sí mismo durante algún tiempo, o su necesidad de buscar un espacio privado para dar salida a sus emociones.

Asegúrele que llorar y perder el control de sus emociones es una respuesta normal ante la pérdida de un ser querido.

No le inhiba su expresión de dolor. No le diga a los niños o adolescentes que no lloren o que dejen de llorar.

Puede adquirir los brochures de duelo en nuestra fundación.