



La soledad del final

Lo único seguro, además de los impuestos y la muerte, es la soledad de los últimos años.

Por: Carlos E. Climent

Con la excepción del accidente que se lleva de un golpe a los dos miembros de la pareja, uno de ellos inexorablemente se quedará solo en la época en la cual la compañía es más necesaria. Como nadie está listo para esta eventualidad es prudente prepararse para sortear con la frente en alto, este último tramo.

Si bien las mejores relaciones de pareja no están exentas de altibajos, imperfecciones, crisis, sentimientos de ambivalencia o fantasías de una vida mejor en otro lado, las personas suelen dar por sentado que tales relaciones son para toda la vida. Pero ignoran cuan dependientes se han vuelto de esa compañía y solo caen en cuenta de la profundidad del vacío, cuando el otro desaparece.

Lo que ha ocurrido es que al haber asumido (erróneamente) que esa compañía estaría allí para siempre, no realizaron los preparativos oportunos para enfrentar la soledad de los últimos años.

Contando con salud, recursos y apoyo social, la persona en ese trance debe entender que el proceso de adaptación a la soledad es su responsabilidad y que no puede esperar que las soluciones vengan de fuera. Entre otras razones porque los afortunados que tienen una familia grande, amorosa y dispuesta a servir de compañía, son la excepción.

En la mayoría de los casos, el que se quedó solo se va convirtiendo en una carga más pesada en la medida que pasa el tiempo y van aumentando las naturales limitaciones impuestas por la edad. La forma de aliviar el peso para los allegados debe tener en cuenta las estrategias para enfrentar la pérdida. Lo cual incluye entre otros aspectos los siguientes:

Una vez ocurrida la muerte es necesario darse un tiempo prudencial para hacer el duelo, que es un proceso normal, muy personal y variable, tanto en su forma como en el tiempo empleado en resolverlo.

Si la persona ha entendido que la responsabilidad de adaptarse a la pérdida es fundamentalmente suya, no se victimizará ni se compadecerá de sí misma. Esa decisión liberar preciosas energías psicológicas que podrán utilizarse en el proceso de



Sala de Prensa

reconstrucción de su nueva realidad; actitud muy recomendable en cualquier momento, pero que resulta esencial en esta etapa.

Esto equivale a salir de la rutina, tomar riesgos y hacer cosas nuevas. En otras palabras tomar la gerencia de la propia vida llenando los espacios vacíos de su cotidianidad, haciendo planes o comenzando, por ejemplo, a leer o a hacer ejercicio así no lo haya hecho nunca.

Pero sobre todo, entender que la organización de su nueva agenda no se la hará nadie.

La persona que ha tenido en cuenta, con disciplina y antelación, estos aspectos comenzará a implementarlos una vez que hayan pasado las condolencias de rigor y las visitas de pésame. Algo muy importante, pues el silencio en el que queda la casa después de pasados los ritos funerarios es tan inexorable como la muerte misma.

Llorar al muerto es tan normal como tenerle rabia. Entender este concepto podría iniciar la aceptación de la pérdida y evitar hacerse preguntas innecesarias como por ejemplo: "¿Por qué me dejó?".

Diario El País, 28 de Enero de 2018. Página C9