

El ama de casa se suicida a las 6 pm

Irma del Rosario Alvarado de Velásquez

Licda. Psicología Clínica
Maestría en Salud Mental

Hace algunos años leí en una revista de prestigio un artículo escrito por Gabriel García Márquez titulado “El ama de casa se suicida a las 6:00 pm”; fue el resultado de una investigación sobre el suicidio en la ciudad de Santiago de Chile, fueron alarmantes las estadísticas encontradas, pero mas inquietante fue la hora en que se realizaba el suceso.

Escribe García Márquez, que la mujer inicia su vida matrimonial con gran ilusión, luego vienen los hijos y la madre pasa muchos años en el ir y venir de esa época; se dedica a cuidar a los hijos, alimentarlos, bañarlos, ayudándolos en sus tareas escolares, visitas al pediatra, actividades deportivas, sociales y religiosas. Así transcurre el tiempo con la alegría de ser madre y esposa; siempre al servicio de su familia y muchas veces sin esperar nada.

Al pasar el tiempo los hijos crecen y se independizan, en un abrir y cerrar de ojos el ama de casa se encuentra como al principio...”sola”.

En algunos casos dice García Márquez la mujer se siente liberada nuevamente y a pesar que ya tiene algunos años retoma su vida, empieza a ir al gimnasio, compra ropa juvenil, en fin...se siente joven...y termina buscando un amante.

En otros casos el ama de casa al sentirse sola empieza poco a poco a ingerir bebidas alcohólicas, al principio lo hace socialmente pero conforme pasa el tiempo se aísla y bebe sola, a escondidas y es cuando a la hora del crepúsculo toma la decisión de suicidarse.

En el transcurso de mi vida profesional he tenido muchos casos con el llamado “Síndrome del nido vacío”, donde el común denominador del motivo de consulta es: “me siento sola, estoy triste e inútil, siento que mi vida ya no tiene sentido, mi esposo se dedica solo al trabajo, ¿qué hago ahora que mis hijos se fueron?”

Es un tema por demás interesante y preocupante, más en una sociedad como la nuestra, donde la mujer adulta tiene poca o casi nada la posibilidad de reiniciar o desarrollar su vida profesional, pocas oportunidades de trabajo, pocos lugares de recreación y superación.

Aunque usted no lo crea la mujer adulta tiene un bagaje de experiencias muy buenas con las cuales contribuir nuevamente en nuestra sociedad.

Toda mujer que se encuentre en esta etapa de su vida debe darse la oportunidad de reflexionar y tomar la decisión de cambiar su actitud ante este fenómeno.

Para empezar debe sentirse satisfecha por la labor “cumplida”, sentirse orgullosa de sus frutos y de la tarea que realizo en esta vida.



Es hora de tomar conciencia de lo valiosa que ha sido su vida; es el momento más adecuado para hacer un análisis retrospectivo, la gran oportunidad de tomar nuevos aires.

Dedique todo el tiempo que pueda a su persona, alimente la relación y comunicación con su pareja, descubrirá en él nuevas virtudes y un amor que no conocía.

Mantenga comunicación con sus hijos, en esta época con tanto adelanto tecnológico usted puede estar con ellos todos los días.

Retome las cosas que de soltera la hacían sentirse bien; la lectura es un excelente habito, hace volar la imaginación y amplía sus conocimientos; inicie nuevas amistades o busque las que tenía antes; visite a sus familiares, o personas que necesiten de su ayuda.

Inicie una carrera, nunca es tarde para el estudio; existen en la actualidad cursos de pintura, escultura, ajedrez, busque y encontrara algo que le guste y la motive a seguir; trate de mantener todo su día lleno de actividades.

Si considera no poder superar sola esta etapa solicite ayuda profesional, existen en Guatemala, muchos lugares donde pueden orientarla.

No piense que es el final, sino al contrario es el momento de iniciar y disfrutar nuevamente de lo maravilloso de la vida, piense en ser modelo para sus hijos y nietos, y por último, pero lo más importante revise y reavive su vida espiritual.

iralvarado@yahoo.com

cuentaconmigo@muniguate.com

Guatemala, mayo 2010

