



Atravesando el duelo

«El duelo es tan natural como llorar cuando te lastimas, dormir cuando estás cansado, estornudar cuando te pica la nariz. Es la manera en que la naturaleza sana un corazón roto.» (Doug Manning).

Qué es el duelo?
El duelo es la respuesta normal y natural a cualquier tipo de pérdida, no sólo a la muerte de una persona, aunque ésta pérdida se diferencia de otras en la intensidad de los sentimientos y la irreversibilidad de la muerte. En el duelo normal, los síntomas agudos suelen durar de 1 a 2 meses y lo esperable es una duración total entre 6 meses y un año.

¿Para que sirve el duelo?
Para aceptar la realidad de la pérdida, que es el paso más difícil. Expresar los sentimientos, identificarlos y comprenderlos, para aceptarlos y encontrar la manera de canalizarlos e integrarlos. Para adaptarse a la nueva situación sin el ser querido e invertir la energía en nuevos proyectos, nuevas ilusiones, etc.

Fases del duelo
Se diferencian varias etapas. Primero la fase de *shock* en el que la persona está aturdida, nada

parece real, los sentimientos están anestesiados, suspira, etc. Esta situación responde a un mecanismo de protección ante la amenaza de un dolor psíquico insoportable. La persona afectada niega lo que está pasando y habla en presente del fallecido. Se siente sola, vacía, confusa y triste. Esta situación es normal. Por otra parte, las emociones que se sienten y expresan, alivian las penas. Después está la fase de enfado, resentimiento, culpa... sigue el momento de llorar la pérdida y soltar las emociones. Pueden aparecer síntomas depresivos en esta etapa, pero es un fenómeno

Las emociones que se sienten y expresan, alivian las penas



ALMA LARROCA

normal. Es un camino lento para llegar a aceptar la pérdida y dejar marchar al ser querido. Esta fase puede durar desde semanas a meses. Y por último, la fase de aceptación que trae la paz, aunque no elimine la tristeza. Gradualmente se va abriendo paso a la esperanza. Se alternan temporadas buenas con otras no tan buenas, coincidiendo con fechas significativas, como aniversarios etc.

¿Cómo se cura?
El trabajo de duelo es un proceso psicológico que implica enfrentarse al dolor de la pérdida. Es sano reconocer el dolor e intentar vivirlo y reparar los recuerdos agradables y desagradables que también alivian. Un duelo se resuelve mejor si se cuenta con el apoyo de familiares y amigos, aunque a veces son necesarios psicofármacos y psicoterapia. La homeopatía es útil en las diferentes etapas del proceso del duelo ayudando a exteriorizar los sentimientos y aliviando la angustia y la pena.

COMPOTA DE MANZANA Y MANGO AL CAMELO CON JENGIBRE

OTILIA QUIREZA | TEXTO
XOAN A. SOLER | FOTO



INGREDIENTES

- Tres manzanas
- Un mango
- Un kiwi
- Unas cerezas
- Raíz de jengibre
- Miel de maíz
- Una cuchara de café de agar agar en polvo (opcional)
- Semillas de sésamo tostadas

PREPARACIÓN

1. Cocer las manzanas peladas a fuego lento con una pizca de sal. Si se desea un poco más espesa se añade la cucharita de agar agar antes de finalizar la cocción.
2. Cocer el mango con una pizca de sal unos minutos.
3. Pasar por la batidora ambos purés. Endulzar con un poco de miel de maíz si fuese necesario.
4. Servir y espolvorear con semillas de sésamo tostado
5. Cortar un kiwi y lavar las cerezas.
6. Preparar un poco de almíbar con azúcar moreno, un poco de agua y la cucharita de jugo de jengibre. Añadir encima de las compotas y el kiwi.

PROPIEDADES

El mango es un fruto tropical muy aromático, rico en vitamina A, C, E y B5, así como hierro, potasio y beta carotenos. Es excelente aporte de fibra e ideal para los problemas de la piel como las manchas solares. En América central se utiliza una decocción de las semillas para eliminar parásitos intestinales, y la infusión de la corteza como laxante y febrífugo. Las mujeres filipinas suelen picar, entre comidas, rodajas de mango sin madurar adobadas con salsa de soja.

POR CRISTINO ÁLVAREZ

GASTRONOMÍA | LAS CEREZAS

ALGO PARA PICAR...

■ De un tiempo a esta parte se ha puesto de moda lo que los catalanes llaman pica-pica, es decir, pedir varias cosas, a modo de aperitivo e incluso de primer plato de una comida convencional, para compartir.
Es evidente que hay cosas que son perfectamente compartibles, como una fuente de jamón (no así una ración, salvo que sólo se aspire a olerlo). Los gallegos tenemos montones de posibilidades de entradas para compartir; una bandeja de camarones, una fuente de percebes, un buen plato de pulpo... son cosas fácilmente compartibles. Por otra parte, en esto de los picoteos siempre hay uno que come mucho y otro que apenas prueba bocado. Tal vez

por ello, y dejando aparte casos como los enunciados más arriba y alguno más (una empanada, una tortilla de patatas de tamaño natural...), uno no es demasiado partidario del pica-pica y prefiere que cada palo aguante su vela, es decir, que se haga responsable de lo que pide, que para eso se inventaron, entre otras cosas, las medias raciones y, sobre todo, los menús *largos* y *estrechos*.
De todos modos, lo del picoteo se presta a situaciones divertidas. Recuerdo que, hace unos años, Juan Gálvez, cocinero algecireño que consiguió para El Patio la primera estrella Michelin de la isla de Tenerife, me contaba que a eso de las diez de la noche (hora canaria) advertía al personal de

cocina: «estén atentos, que es la hora de los picadores». Yo, claro, le pregunté quiénes eran esos picadores. «Los peninsulares», me contestó; como él mismo era peninsular, no dijo «los godos». Siguió explicando: «es que vienen, se sientan y empiezan a pedir 'algo para picar', en el centro». Le dije que sí, pero que eso era bastante normal, aunque a mí no me convenciese mucho, y él me contó: «hace unos días, tuvimos una mesa de ocho; después de ver la carta, me pidieron una ración de foie-gras para compartir, me dijeron que se la cortase. Yo les dije que sí, que se la cortaba... pero que uno de los ocho tendría que conformarse con chupar el cuchillo...». En fin; que una ración suele estar pensada para uno, como mucho para dos; de modo que si lo que se pretende es compartir «algo para picar» conviene ser generoso... so pena de conformarse con el olor o la vista, cuando en la mesa es imprescindible darle gusto... al gusto.



Una Gran Cosecha de Premios para Un Gran Vino de Galicia.

