



UNIVERSIDAD NACIONAL AUTÓNOMA DE MÉXICO

FACULTAD DE ESTUDIOS SUPERIORES IZTACALA

**DUELO AMOROSO: UNA PROPUESTA PARA LA
ELABORACIÓN DE LA SEPARACIÓN AMOROSA.**

**T E S I S I N A
QUE PARA OBTENER EL GRADO DE:
LICENCIADA EN PSICOLOGÍA
P R E S E N T A:
PATRÓN RODRÍGUEZ ELDA INÉS**

**C O M I S I Ó N D I C T A M I N A D O R A:
DIRECTORA : LIC. GABRIELA GONZÁLEZ RUIZ.
DICTAMINADORES: MTRA. NORMA CONTRERAS GARCÍA.
LIC. ROQUE OLIVARES VÁZQUEZ.**



*TLALNEPANTLA, EDO DE MEXICO.
MAYO 2004.*



Universidad Nacional
Autónoma de México

Dirección General de Bibliotecas de la UNAM

Biblioteca Central



UNAM – Dirección General de Bibliotecas
Tesis Digitales
Restricciones de uso

DERECHOS RESERVADOS ©
PROHIBIDA SU REPRODUCCIÓN TOTAL O PARCIAL

Todo el material contenido en esta tesis esta protegido por la Ley Federal del Derecho de Autor (LFDA) de los Estados Unidos Mexicanos (México).

El uso de imágenes, fragmentos de videos, y demás material que sea objeto de protección de los derechos de autor, será exclusivamente para fines educativos e informativos y deberá citar la fuente donde la obtuvo mencionando el autor o autores. Cualquier uso distinto como el lucro, reproducción, edición o modificación, será perseguido y sancionado por el respectivo titular de los Derechos de Autor.

DEDICATORIA.

*A mi primo, Luis Eduardo Delgado Patrón.
El dolor de aceptar las partidas no planeadas
nos permite a los que nos quedamos
entender la importancia de vivir el día a día,
con felicidad, con verdad, con valor, con amor,
pero sobre todo en paz con uno mismo.*

*Tu dolorosa partida
me dejó la enseñanza de apreciar cada uno
de los segundos que nos regala la vida,
de la importancia de recordarle
a la gente a tu alrededor
lo mucho que se le ama.*

*Te amo y siempre te llevare en mi corazón.
mayo 1985 - marzo 2004*

AGRADECIMIENTOS.

Por la fuerza que te demuestras día con día; por que el miedo ya no te detiene y por regalarte la oportunidad de renacer, descubrirte y respetarte como valiosa mujer.

Gracias Elda

A mi padre, por que eres ejemplo máximo de que las cosas se hacen bien o mejor no se hacen; por todo el apoyo a pesar de todo y todos, por la exigencia a mi vida y principalmente por que te has convertido en MI AMIGO

TE AMO

A mi madre, eres mi mayor apoyo y mi mejor amiga, por que juntas logramos esta meta, por tu fuerza, todas tus enseñanzas y ejemplo de vida, por que eres una mujer como pocas y gracias a ti yo me siento orgullosa de ser mujer.

Sin ti no lo hubiera logrado, TE AMO.

A mis hermanos:

Pocas veces he escuchado personas sentirse orgullosas de sus hermanos o que tengan una buena relación, yo puedo decir que no tengo una buena relación, sino que es excelente, LOS AMO.

Oscar: gracias por todo tu apoyo, tus palabras que sirvieron de empuje para continuar con mis estudios de licenciatura; por que tu manera tan simple de ver la vida me enseña que se puede ser feliz por sí mismo.

Vladi: por todos los consejos brindados, pero principalmente por que fuiste de los pocos que me apoyaron cuando empecé mi sueño de ser psicóloga, GRACIAS.

A Dios, gracias padre amado, por las bendiciones derramadas en mi vida, por darme fortalezas, salud, amor y sobre todo por tenerme a tu lado.

Por la oportunidad de conocer de mis fuerzas y debilidades, de halagarme con dificultades para demostrarme que soy fuerte

Bendito seas señor.

A mi tía Delfina, por ser la única persona que creyó en mí, cuando ni siquiera yo lo hacía; por preocuparse por mi formación desde siempre, por su amor y cariño. Este logro también es suyo. Gracias

*A mí bebe
Dinny*

A mis padrinos, Escolástico y María, por que para mí significan mis abuelos, los que han estado siempre al pendiente de mis padres, mis hermanos y de mí. Por todo el amor que he recibido de ustedes.

*A mis primas
Rosalinda: Fuiste mucho tiempo ejemplo de superación, amiga, apoyo, maestra, por que eres parte importante en mi vida*

Kary: por tu compañía y tu ayuda, tus consejos, por que te preocupaste por que esta mujer se superara.

Gracias a las dos por inyectar en mí el amor por estudiar una profesión.

A mis abuelas, la señora Josefa(†), por heredarme su carácter fuerte y decidido, y Tomasa por que no solo es lo físico lo que me identifica es su calidez y alegría.

*A mis primas
Lupita: eres mi pequeña y mi mayor ocupación, deseo para ti toda la felicidad y el crecimiento personal, emocional y profesional, que como mujer te mereces. Que este trabajo sea para ti meta mínima de superación, Te amo mucho.*

Esveidhy: el significado familia traspasa lo que siento por ti, por tu amistad y por lo importante que eres para mí.

Alma: la importancia de tener a alguien que te escuche sin prejuicios con empatía y apoyo define la mujer que eres.

Y POR NUESTRAS BORRACHERAS

A mi pequeño amor, por que si tu no me hubieras dado la oportunidad de seguir adelante no habría realizado una carrera

A mi gran gran gran amiga Erika Marín Villasana, por estar a mi lado desde hace 13 años, por tu compañía, por que cada uno de los golpes vividos hemos estado unidas y nos apoyamos a sobrevivirlos; sabemos que nos gusta y que no, nos respetamos y no tenemos envidias que ensucien nuestra pura amistad. Por estar ahí, siempre conmigo.

Por que eres para mi una hermana y sé que esta meta la celebrarás junto conmigo, como lo hacen las amigas, como solo sabemos hacerlo tu y yo. TQM

A las amigas de la Universidad

BK: en los últimos años hemos compartido no solo una amistad sino una profesión y me siento halagada del cariño que me expresas, por todo tu apoyo, sobre todo en este año tan difícil mil gracias.

Vane: las cosas que puedo agradecer de esta vida son tener a una amiga como tú, que me respalda cuando lo necesito y se burla de mi pena cuando no lo necesito, por tu cariño, gracias.

Ady: mi gorda, mi vieja, por todos los trabajos juntas, que ¡ah que bien nos quedaban!, por que a tu lado me siento tan libre y no me juzgas, me apoyas, nos divertimos y nos aceptamos, gracias.

A mis amigos: Alex (gruñon), Ale (amorcito), Adán, Memo, Efrén y Alfredo. Por que son los amigos de los que guardare siempre un hermoso recuerdo de mi vida en Iztacala.

A la Universidad Nacional Autónoma de México, por permitirme ser parte de ella, en particular a la FES Iztacala, por que dentro de ella conocí de mí, de amigos; por cada uno de sus rincones, jardines, biblioteca, cada parte esta llena de recuerdos y agradecimiento, por que fue y es mi verdadera casa.

A una mujer que con su ejemplo me ha enseñado lo que es ser realmente feliz; Gracias Gaby, por todo todo el apoyo que me has brindado, por tu paciencia (en mi retraso en las correcciones) y por regalarme la oportunidad de buscar mi ser perdido.

A la Mtra Norma Contreras, por el honor de asesorar mi trabajo, por que sus observaciones le dieron mayor formalidad.

Al Mtro Roque por que su punto de vista en mi trabajo le dio una parte más humana.

A toooooooooooooooooooda mi familia Patrón y Rodríguez, primas (o), tías (o), sobrinas (o); por su interés en mí y por que me hacen sentir amada.

A todas mis amigas y amigos, los que están o estuvieron en algún momento de mi vida, por que de cada uno de ellos tome algo para mí y de cierta manera están dentro de mí corazón.

A todos los hombres que han formado parte de mi vida, por que gracias a su naturaleza.

¡Soy la mujer que sobrevive a pesar del dolor!.

INDICE

Prólogo.	1
Resumen.	2
Introducción.	3
Capítulo 1. Nacimiento y Muerte de la Pareja.	6
1.1. Definición de Pareja.	8
1.1.1 Enfoque de Género.	9
1.1.2 Enfoque Psicoanalítico.	12
1.1.3 Enfoque Cognitivo Conductual.	16
1.1.4 Enfoque Humanista.	19
1.1.5 Enfoque Teológico.	21
1.1.6 Enfoque Legal.	26
1.2. Conflictos en la Relación de Pareja.	29
1.2.1. Rutina.	30
1.2.2. Comunicación.	32
1.2.3. Celos.	33
1.2.4. Infidelidad.	35
1.2.5. Sexualidad.	37
1.3. La Disolución del Vínculo.	40
1.3.1. Separación y Divorcio.	43
1.3.2. Consecuencias de la Separación.	49
1.3.2.1. Consecuencias de la Separación en la mujer.	52
1.3.2.2. Consecuencias de la Separación en el hombre.	56
1.4. Conclusión del Capítulo.	60
Capítulo 2. El Duelo.	62
2.1. Antecedentes Teóricos del Duelo.	64

2.1.1. Sigmund Freud.	64
2.1.2. Otto Fenichel.	65
2.1.3. E. Lindemann.	66
2.1.4. H.S. Sullivan.	66
2.1.5. J. Bowlby.	67
2.1.6. G. Engel.	68
2.1.7. C.M. Parkes.	69
2.1.8. C.M. Sanders.	69
2.1.9. E. Kübler Ross	70
2.2. Definición de Pérdida y Duelo.	71
2.3. Proceso de Duelo.	77
2.4. Importancia del Proceso de Duelo.	84
2.5. El Duelo en la Separación Amorosa.	88
2.6. Conclusión del Capítulo	94
Capítulo 3. TALLER: Propuesta de Intervención Psicoterapéutica.	97
3.1. Presentación de la Propuesta.	98
3.2. Metodología.	101
3.2.1. Objetivos.	101
3.2.2. Descripción Facilitadores.	101
3.2.3. Participantes.	102
3.2.4. Recomendaciones.	103
3.2.5. Procedimiento.	103
3.2.6. Lecturas Sugeridas.	104
3.3. Cartas Descriptivas.	106
Conclusiones.	126
Referencias.	132
Anexos.	141

PRÓLOGO.

Este trabajo nace de la enorme solicitud de cubrir la necesidad más profunda y latente en mi actual vivir, el duelo en la separación de la relación de pareja; esto de acuerdo al miedo que genera en mi este tema, el cual pienso que no solo causa temor a unas cuantas personas sino a un número considerable, ¿por que esta aseveración?, por que no hay mucha información sobre el tema o no se profundiza en el mismo; podemos encontrar una gran cantidad de libros, artículos, ensayos acerca del duelo por muerte física o también acerca del escabroso tema del divorcio, leyes, instituciones, que pasa con los hijos, entre otros. Sin embargo los protagonistas del suceso, los hacedores del mismo quedan relegados; no siendo tomados en cuenta los sentimientos que se generan cuando la pareja decide poner fin a su relación. Tal pareciera que como es un asunto muy espinoso no quisiera ser tomado como algo que pasa cada vez más a menudo, con esto pretendiendo que al no tomarlo en cuenta careciera de importancia, o tratar de camuflar un suceso que por la sociedad es tomado como fracaso, sin rescatar que la ruptura de la pareja puede dar paso al inicio de una nueva vida, un redescubrimiento o descubrimiento del nuevo ser que se refleja en el espejo.

Por tanto este trabajo no trata de resolver todas las dudas, ni cambiar el mundo, es más ni siquiera al iniciarlo mi objetivo era ofrecer una ayuda a nadie más, que no fuera yo la beneficiada, la elaboración del mismo constituyó un reto hacia mi propia persona y a la vez un crecimiento; compre con mucho dolor este tema y ahora que lo concluyo lo hago mío con mucho orgullo y satisfacción; a lo largo de cada punto tratado fui experimentando en mi propia vida los beneficios de elaborar el duelo producido por la separación de la pareja. Durante estos dos años de estructuración, confrontación, asimilación de conceptos, actitudes, proyecciones, barreras puestas que después fueron derrumbadas hago expresa mi necesidad, ahora sí real, de compartir una parte de la necesidad de elaborar la separación por la pérdida de lo tan amado.

Elda.

RESUMEN.

El objetivo de este trabajo es examinar a través de la revisión bibliográfica el proceso de duelo por la ruptura de la relación de pareja, la elaboración del mismo y como lo sobrevive la mujer y el hombre.

Se parte básicamente del enfoque humanista, poniendo atención a otras perspectivas, tales como el psicoanálisis, cognitivo conductual y de género. Esta estructurado a partir de tres capítulos; en el primer capítulo se define la relación de pareja, los conflictos que se presentan dentro de ella y la ruptura. El segundo capítulo expone el proceso de duelo y en particular por la ruptura de la relación de pareja. El tercer capítulo presenta la propuesta de taller titulada: **“Encontrando fortalezas a través de mi dolor”**.

Se concluye la importancia de la elaboración del duelo a través de le exploración de los sentimientos vividos a lo largo del proceso, permitiéndose vivir y experimentar cada uno de ellos, de reconsiderar las crisis como oportunidades de crecimiento y que tanto el hombre y la mujer viven los mismos sentimientos al finalizar la relación de pareja.

INTRODUCCIÓN.

En los últimos años se ha hablado de la importancia de la relación de pareja en la sociedad; tal es su relevancia que ha sido estudiada desde distintas disciplinas, como la Filosofía, Antropología, Sociología y la Psicología, entre otras. Su trascendencia se puede mencionar desde las civilizaciones Griega, Romana, China y muchas otras, en las que se le consideraba como la base de la familia y también como la única manera aceptada por aquellas sociedades para legitimar la descendencia.

El trabajo que el psicólogo ha ido desempeñando a lo largo del desarrollo de las diversas teorías psicológicas ha sido intenso, debido a que la pareja siempre ha estado sometida a los cambios en sus estilos de relación, los cuales son el resultado de las transformaciones culturales, políticas, ideológicas y hasta económicas del contexto histórico-social en el que se desenvuelve.

Sin embargo, son cada día más las parejas que deciden separarse; las dificultadas de la relación, dadas por las presiones cotidianas, la falta de muestras de afecto, la falta de comunicación, poco entendimiento en la sexualidad, el desmoronamiento de las expectativas, entre otros factores, llevan a la pareja a la decisión de separarse. Se de por mutuo acuerdo y voluntariamente, la separación se vive como un suceso doloroso; separarse de la pareja, con la que se ha compartido tiempo, planes, amor, entre otros, suele ser un proceso en el que intervienen sentimientos como la rabia, tristeza, impotencia, miedo, nostalgia y enojo.

Cuando se da la pérdida la persona se ve frente a la necesidad de elaborar la misma de acuerdo a esto es por medio del proceso de duelo que el individuo logra sobrevivir a la pérdida.

En el caso de la ruptura de la relación de pareja en la cuál esta ha terminado no por la muerte de la pareja, sino por que uno a ambos han decidido separarse marca profundamente a ambos miembros; puesto que implica que se da “muerte” a la alianza establecida en la pareja; la mayor parte de las personas que se separan viven un duelo en su separación, dentro de este no cabe la felicidad o gratificación que hayan sentido antes. La pérdida se relaciona con las esperanzas, expectativas, lo que se pudo haber hecho y lo que se dejó de hacer. También se relaciona el dolor propio de la muerte en el cuál surge incertidumbre, ansiedad, temor, sentimientos de soledad y vacío. La separación implica la muerte de una o varias partes de la persona, tanto de aquellas que se detestan y critican como aquellas idealizadas que se esperaban encontrar en la pareja.

Cuando la separación se ha dado es necesario que ambos miembros reestructuren su estilo de vida y sobre todo logren cerrar el círculo relacionado a su relación de pareja que ha terminado; por eso es importante que después de llevada a cabo la ruptura, ambos se den un espacio en el cuál puedan elaborar la pérdida y sobre todo experimentar cada uno de los sentimientos que se presentan durante el proceso de duelo. La importancia de la pérdida es principalmente aceptarla, vivir el proceso de duelo, entender que el sufrimiento estimula también el desarrollo personal, la madurez y el autoconocimiento, entendiendo que se sabe: cómo se cae en una crisis, el modo en que se maneja una pérdida y todo lo que sucede generalmente en una situación límite, concientiza áreas desconocidas de la persona. Cómo sale o si no sale de ella, que tanto se permite sentir o si se vuelve irreflexivo, incrementa el

autoconocimiento. Tanto los aciertos como los errores marcan un camino, aprovechar una crisis como oportunidad para crecer hace probable que se haga lo mismo con crisis sucesivas, un duelo bien procesado equivale a aprender una manera propia de vivir y superar el dolor (González, 1995).

Por lo tanto el objetivo de este trabajo es: **“Estudiar el proceso de duelo por la ruptura de la relación de pareja a partir de la revisión teórica, identificando de que manera lo sobrevive una mujer y un hombre; realizando un taller que se ajuste a las personas que sobreviven la ruptura de su relación de pareja”**. De esta manera este trabajo se divide en tres capítulos.

El primer capítulo titulado **Nacimiento y muerte de la relación de pareja**, aborda la definición de pareja desde el enfoque de género, psicoanálisis, cognitivo conductual, humanista y toma también en cuenta el punto de vista teológico y legal; después se hace una revisión de los principales conflictos que vive la pareja, para terminar el capítulo se hace la exposición del tema de la ruptura de la relación de pareja y las consecuencias en la mujer y el hombre.

El segundo capítulo, tiene el nombre de **El proceso de duelo**; en la primera parte se hace una revisión de los antecedentes teóricos sobre el duelo, en el siguiente punto la definición tanto de pérdida y duelo; se describe el proceso de duelo, la importancia de este y finalmente el duelo en la separación amorosa.

Por último se presenta la **Propuesta de intervención psicoterapéutica** en el tercer capítulo, en la que se muestran las cartas descriptivas del taller titulado: **“Encontrando fortalezas a través de mi dolor”**.

capítulo

1

NACIMIENTO Y MUERTE DE LA PAREJA.

*Y Jehová Dios hizo caer sueño sobre Adán,
y se quedó dormido: entonces tomó una de sus costillas,
y cerró la carne en su lugar;
Y de la costilla que Jehová Dios tomó del hombre
hizo una mujer, y trájola al hombre.
Y dijo Adán: Esto es ahora hueso de mis huesos,
y carne de mi carne; esta será llamada varona,
por que del varón fue tomada.
Por tanto, dejará el hombre a su padre y a su madre,
y allegarse ha a su mujer,
y serán una sola carne.
Génesis 2:21-24.*

La definición de un concepto es un punto importante en todo trabajo profesional, máxime cuando el objeto de estudio versa sobre ese tema en particular; en el caso de este capítulo la atención se centra en la definición de pareja, a través de la revisión teórica de diversos enfoques psicológicos; de igual manera para lograr una definición que tome los distintos puntos de vista se considera también a la iglesia y al aspecto legal. En la segunda parte del capítulo se hará una breve reseña sobre los conflictos que se viven dentro de la relación de pareja, tomando en cuenta solamente algunos de ellos y que suelen ser más frecuentes dentro de la misma. Para finalizar, el tema a revisar es el relacionado a la ruptura de la relación de pareja y en función de ella como viven la situación, tanto la mujer como el hombre.

Es importante mencionar que al hacerse referencia al concepto de pareja, se toma en cuenta como la relación entre dos personas, no importando si están unidas en matrimonio o noviazgo.

1.1. Definición de pareja.

La relación de pareja es una de las demandas y expectativas sociales más importantes dentro de la sociedad. Después de los lazos familiares establecidos y las relaciones amistosas, la relación de pareja es el inicio y el paso previo a un tipo de relación más permanente que es esperado por la sociedad y aplicable a todos los miembros de ella, el matrimonio.

Esta no se forma, en todas las épocas de la historia, por las mismas motivaciones: en algunas ocasiones se basa en afinidades personales, otras está en función de exigencias culturales, familia, patrimonio, trabajo, entre otros. La pareja de hoy emerge de la pareja de ayer y prepara la pareja de mañana. Para poder situarse hoy, debe a la vez replantearse el pasado y prevenir el porvenir.

De acuerdo con Aguilar (1992), las primeras relaciones de pareja le van dando al sujeto la experiencia necesaria para establecerse de manera más formal en el matrimonio; estas primeras experiencias comienzan a darse, por lo general, desde la adolescencia y los jóvenes deben ir aprendiendo este nuevo tipo de relación.

En la elección de pareja y la pareja en sí, concebida como un intenso proceso de selección, comunicación, interrelación, aprendizaje, mutuo entendimiento y todos aquellos elementos que conforman a cada persona no es un hecho común en la sociedad actual; intervienen factores externos e internos, ambos conflictivos en este proceso; las opciones que encuentran especialmente los jóvenes para la elección de pareja, sus expectativas y la convivencia con la misma, resultan muchas veces contradictorias; se ven forzados a elegir en condiciones no manejadas por ellos, se ven reducidos los espacios para comunicarse franca y totalmente entre sí. Los

criterios e imposiciones sustentadas por la sociedad respecto de las relaciones de pareja, resultan muchas veces contradictorias, así como determinar el ejercicio de sus interrelaciones; en general, son las condiciones concretas de vida, su contexto social y cultural las que influyen tanto en la elección de la pareja como en la vida de ésta (CONAPO; 1986, citado en Aguilar; 1992).

De acuerdo a ello, la manera en la que se concibe la relación de pareja y lo que en cuestión de ésta se espera, abarca una cantidad considerable de ideas, suposiciones, prohibiciones y demás exigencias que la sociedad ha ido imponiendo, acumulando y transmitiendo de generación en generación, logrando con ello diseñar una serie de estereotipos de como debiera ser la pareja, fijándose metas altísimas y expectativas hacia el otro; sin embargo, al ubicar a un nivel más real lo que verdaderamente es una pareja, dará como resultado obtener una definición más objetiva sobre la misma; por lo tanto como punto importante de este trabajo es definirla desde distintos enfoques, los cuales a continuación se desarrollarán.

1.1.1. Enfoque de Género.

En nuestra sociedad se han establecido concepciones diferentes en cuanto a lo que son, deben ser y comportarse hombres y mujeres. Esta distinción se ha generado a partir de las diferencias sexuales, esto es, las características anatómicas y biológicas con las que nacemos y que nos diferencian de ser hombre o mujer. Y de acuerdo a ellas se han establecido una serie de desigualdades entre ambos. Esto significa que la sociedad ha determinado que es lo propio de cada uno y de acuerdo a ello marcar estereotipos de feminidad y masculinidad (Calabrese; 1996).

Las normas varían entre culturas, edades, status y género del individuo. Las normas que son expuestas con base en el género se denominan “papeles de los sexos o estereotipos culturales de género”; estos papeles de los sexos implican que dentro de nuestra cultura debe haber diferencia en cuanto al comportamiento entre hombres y mujeres (Abbate, 1978, citado en Pérez; 1999); es así que las normas de conducta de nuestra sociedad predeterminan de manera absoluta la formación del nuevo ser, dependiendo si nace varón o mujer; ésta tarea según Calabrese (1996) es larga pero efectiva, inicia desde la familia, sigue en la educación formal, se justifica en las iglesias por medio de normas religiosas, se acentúa constantemente en los medios de comunicación social: La radio, periódicos, revistas, televisión, anuncios, entre otros.

La educación también es diferente para una niña y para un niño, es más probable que a un niño se le castigue físicamente y a una niña verbalmente, puesto que las niñas generalmente reciben más demostraciones de afecto, mayor protección, más control y restricciones a diferencia que los niños; a ellos se les trata de una manera emocionalmente más fuerte, es decir que se les enseña a mantener el control sobre sus emociones, se les motiva y refuerza para que se hagan independientes, fuertes, agresivos y seguros de sí mismos.

Tanto el niño como la niña, deben ser obedientes respecto a la familia; durante la adolescencia el signo de virilidad es el hablar o actuar en la esfera sexual, en cambio, la mujer debe poseer todos los atributos de la feminidad perfecta; el papel de la sexualidad es secundario; en este sentido, los estereotipos marcados por la sociedad y transmitidos por la familia, ejercen un control considerable en las personas ya que éstas se comportan tal y como los demás esperan que lo hagan; tradicionalmente la mujer es insegura, abnegada, devaluada, humillada, servil y todo amor para sus hijos; la dependencia a la que ha sido sometida la ha hecho

pertenencia de algo o alguien; empieza siendo hija de sus padres, continua siendo esposa de su marido y termina siendo madre de sus hijos, de tal forma que siempre estará en función de otros para ser reconocida (Esteva; 1992).

Por lo que respecta al hombre, según cree y va teniendo mayor contacto con diferentes grupos sociales experimenta todas aquellas ideas que le enseñaron, como son que la fuerza es la llave del triunfo, la mejor manera de hacerse respetar es imponiéndose físicamente a los demás, su potencia sexual es lo que le califica como macho o bien, que entre más experiencia sexual tenga o manifieste tener será mejor visto por los demás (Pérez; 1999).

De acuerdo a lo anterior en la relación de pareja ambas partes desean satisfacer sus necesidades y deseos, en el caso de la mujer según Osborne (1989) busca en el hombre un padre, un amante, un hombre mañoso y un compañero de juego, o sea, una composición de Juan el Amado, un galán cinematográfico, un hombre de negocios con cartera en una mano y una caja de herramientas en la otra, además de un padre sabelotodo; este dechado de virtud masculina a de compartir su vida con ella, pero sin cargarla con demasiados detalles o preocupaciones personales que pudieran engendrar preocupación en ella; el hombre debe ser capaz de solucionar esas necesidades sin descuidar su trabajo. Por su parte el hombre también busca lo imposible, una esposa-madre-amante, que todo lo perdona, que siempre ama y que todo lo comprende; o sea, una combinación de madre que da su amor sin condiciones, estrella de cine que a la vez sea buena ama de casa, caja de resonancia constructora de su ego e hija obediente y adoradora que piense que sus palabras son profundas o ingeniosas.

Actualmente el rol de esposa-madre ésta cambiando, esto de acuerdo a que la mujer cuenta con otras alternativas que le permiten alcanzar un desarrollo humano fuera del ámbito doméstico, el cuál a través de su participación en el proceso educativo que le ha permitido manifestar cada vez más su presencia en el aparato productivo y la apertura política permitiendo cada día su mayor intervención en las estructuras de poder. Por su parte el hombre generalmente le desagrada que la mujer alcance una posición asalariada por que el dinero puede significar independencia y poder dentro del matrimonio; el hombre está dispuesto a aceptar que su esposa trabaje por propia realización que por motivos de necesidad económica, ya que tradicionalmente la sociedad ha marcado que el hombre es él único responsable de satisfacer las necesidades económicas de la familia. (Bustos, 1996).

De acuerdo al enfoque de género, la pareja se define como la relación que se encuentra basada en el respeto, la aceptación, tanto de cualidades como derechos, intereses comunes, el cuidado y la ayuda mutua; así como una constante comunicación entre la pareja inicialmente; más tarde los hijos participarán de manera igualitaria en las responsabilidades y actividades del hogar sin importar el sexo; esto representa el paso inicial de una nueva etapa, en la que se da un cambio radical, partiendo del núcleo familiar en donde se educa a las nuevas generaciones de manera igualitaria, para que ambos miembros compartan responsabilidades de manera similar sin que exista el dominio de uno sobre el otro (Pérez; 1999).

1.1.2. Enfoque Psicoanalítico.

Los estudios psicoanalíticos dedicados a la vida amorosa no son muy numerosos; menos los que se dedican a la relación de pareja, esto de acuerdo a lo que dice

Lemaire (1986), la pareja no puede ser objeto de una investigación exclusivamente analítica, es una relación entre dos seres ligados además a otros, tanto en el pasado como en el futuro, de modo que es difícil definir ahí un sujeto y un objeto. La pareja debe considerarse desde el punto de vista funcional, como un conjunto ritmado por una alternancia de fases; esto quiere decir que al formarse se inicia un ciclo, el cual va cumpliendo un proceso dentro de la relación.

Es decir que es un conjunto estructurado, pautado por fases sucesivas marcadas en cada individuo por rupturas idealizadoras y un trabajo de duelo renovado constantemente, ya que se van superando etapas dentro de la relación, las cuales van dando a la pareja madurez o bien como popularmente se dice la pone a prueba y de acuerdo a ello y en la manera en la que solucione la etapa pasar de esa fase a otra; es un constante dejar ir cosas, ideas que ya no son funcionales para el momento actual en el que se encuentra la relación, de acuerdo a esto es lo que Lemaire menciona como trabajo de duelo renovado.

Continuando con Lemaire (1986) menciona que dentro de la relación de pareja se da una especie de proceso simbiótico, en el cual los lazos inconscientes entre los integrantes como fundadores de una unidad de pareja alrededor de la cual se hubieran trazado las fronteras conjuntas del YO, el cual denomina como “colusión”. Un proceso colusivo¹ puede contribuir también a mantener a un sujeto en el interior de una relación imaginaria muy fusional con una especie de cónyuge ideal, imaginario ante el cuál los integrantes reales de la pareja son sólo seres claudicantes, que únicamente pueden ser catectizados² de forma parcial.

¹ **Colusión:** La pareja se comporta de manera colectiva e inconsciente como si se tratara de organizar procesos de defensa para ocultar o rehuir la falla que la amenaza.

² **Catectizar:** Concentración o acumulación de energía psíquica en una idea u objeto espacial.

Willi (1993), también hace mención del concepto de colusión, el cual define también como un fenómeno general, perceptible en distinta medida en todos los individuos, en todas las parejas; además insiste en la necesidad de una clara delimitación de la pareja para su funcionamiento normal y establece cual es su objetivo: *“en una pareja armoniosa la relación debe verse como privilegiada y distinguirse netamente de toda otra relación que cada uno pueda tener hacia afuera de la misma, mientras que en el interior de la pareja sus miembros deben llegar también a diferenciarse netamente uno del otro”* (pp. 55).

Es sin duda cuando la colusión se sitúa principalmente en el plano narcisista más profundo que produce las consecuencias mayores, especialmente en la etapa de luna de miel, en la cual ambos integrantes tratan a cualquier precio de evitar la pérdida de los inmensos beneficios narcisistas obtenidos de la instauración de la relación amorosa; así para ignorar la falla que los amenaza o la decepción capaz de introducirla, la pareja refuerza los diferentes tipos de colusión entre sus integrantes; particularmente las colusiones organizadas en el plano narcisista. Es sin duda que después de la fase de luna de miel, y antes de que aparezcan los procesos auténticos de crisis, cuando estos fenómenos son más intensos aportando a los integrantes de la pareja grandes satisfacciones en su relación objetal y grandes posibilidades de identificación mutua, que refuerzan la consistencia de su YO según una modalidad fusional o simbiótica.

Otro punto de vista lo ofrece May (1969; citado en Kernberg; 1998), destaca la relación entre la capacidad de ternura y la de preocupación; de igual manera asigna un lugar central a la capacidad de identificación genital, es decir la identificación total sin pérdida de la propia identidad en la relación amorosa; subraya además la presencia de un componente de tristeza y la importancia de la experiencia genital en

sí misma, que posibilita una modificación en la conciencia, una nueva modalidad de unión de la que se origina una vivencia de unidad con la naturaleza.

La definición que ofrece May (1969) sugiere más un amor maduro, el cuál no necesita estar fusionado a la otra persona para saber o sentirse amado, más bien explica la relación de pareja como un conjunto de emociones, acompañado por la necesidad del otro, la preocupación y el amor en la pareja; sin que esto sea sinónimo de una simbiosis; este punto de vista gira alrededor del establecimiento responsable de una relación, con la necesidad de marcar los límites entre el tu, yo y nosotros con la naturaleza, considerando de la naturaleza los factores sociales, ambientales, entre otros alrededor de la misma.

Finalmente, el psicoanálisis considera que dentro de la relación de pareja hay una sobre-evaluación del objeto amado (enamoramiento), el cual está libre de crítica, hay una idealización del mismo, lo que significa que hay un desbordamiento de libido narcisista hacia el objeto amado; por lo que el cumplimiento de dicha idealización empieza a provocar desajustes en la misma. No obstante el establecimiento de una relación satisfactoria en la pareja depende, en gran proporción, de que los individuos trabajen los aspectos infantiles de su relación, de manera que les permita un grado de realidad y de individualización. Desde el psicoanálisis, no se puede establecer una relación de pareja sin haber pasado por el complejo de Edipo el cual representa el momento triangular que posibilita el acceso a la relación de amor (Bueno; 1985).

1.1.3. Enfoque Cognitivo-Conductual.

Para Llanova y Carrasco (1997), la relación de pareja se basa en el intercambio de refuerzos entre sus miembros en diversas áreas (amistades, tiempo libre, tareas domésticas, relaciones sexuales, entre otros); así se ha observado que las parejas con relaciones no satisfactorias se diferencian de las parejas con relaciones gratificantes, puesto que en sus interacciones se da una tasa de conductas agradables más baja y/o una tasa de conductas aversivas más alta. Una explicación resumida del origen de las relaciones y del desarrollo de problemas en la pareja es la siguiente:

1ª Fase: Iniciación y constitución de la pareja:

- Interaccionan en un marco restringido, se ven pocas horas los fines de semana en situaciones agradables (salir a bailar, pasear, entre otros).
- No tienen que tomar decisiones importantes, al contrario que las parejas estabilizadas.
- Experimentan la novedad de la comunicación sexual, lo cual es un elemento agradable.
- Idealizan a su pareja y la futura vida en común, creándose expectativas de refuerzo exageradas

Por lo tanto en esta fase se eleva la tasa de refuerzo y se minimiza la tasa de castigo. Al vivir juntos, la pareja se enfrenta a nuevas situaciones a las que ha de adaptarse, por lo tanto aparecen posibles fuentes de conflicto, formando parte de la segunda fase de desarrollo de la pareja:

2ª Fase: Desarrollo de los problemas de pareja:

- Desajuste entre expectativas y realidad que se produce al vivir en pareja.
- El aburrimiento, monotonía, rutina, surgen al perder valor reforzante la relación en un período más o menos largo de tiempo.

- Cambios significativos y/o imprevistos (nacimiento de los hijos entre otras).
- Desacuerdo en temas importantes.

Como podemos ver la pareja se establece como una relación interpersonal en la cual, el mantenimiento está sujeto a la regla de intercambio de reforzadores; por tanto una relación de pareja satisfactoria, llevará a que cada miembro no funcione autónomamente sino que busque un funcionamiento que repercuta positivamente en las dos personas que componen esa relación. De esta manera para que la relación de pareja siga funcionando satisfactoriamente, se necesita que ambos miembros posean mecanismos de ajuste no coercitivos; estos mecanismos se concretan en una forma de comunicación directa sobre sus opiniones e intereses, un sistema efectivo de negociación y resolución de problemas, así como un comportamiento de búsqueda de nuevas fuentes de reforzamiento.

El modelo conductual del matrimonio, basado en la teoría del intercambio social menciona que se compone de procesos de negociación, en donde las partes implicadas intercambian bienes materiales y no materiales. La satisfacción en la relación es alta para un individuo cuando las recompensas igualan o superan a los costos que resultan del proceso de intercambio; mientras que la insatisfacción y el aumento de la probabilidad de disolución de la relación se produce cuando los costos exceden a las recompensas; los terapeutas de la conducta asumen que la satisfacción y la estabilidad marital será alta cuando las recompensas sean iguales o superen los costos de las interacciones con el cónyuge; la insatisfacción marital será alta cuando los costos sobrepasen a las recompensas de las interacciones con la pareja, y así el fracaso en restaurar o cambiar la razón costo/recompensa con el tiempo aumentará la probabilidad de disolución de la pareja (Buela, Caballo, & Sierra; 1996).

En el modelo de Ellis (1987) se hace una distinción entre insatisfacción de la pareja (I.P) y perturbación de la pareja (P.P); de acuerdo al autor dentro de la relación al establecerse el vínculo, uno o ambos miembros desarrolla ciertas expectativas no realistas acerca del otro; en relación a experiencias previas (**familiares**: sus padres como modelos de pareja; **sociales**: relaciones anteriores, entre otros) se forman una serie de ideas de cómo debiera funcionar la misma, o bien llevar a la relación sus propias características personales que pueden ser incompatibles con la otra persona; con el paso del tiempo según Ellis, al no cumplirse las expectativas se da como resultado cognitivo-emocional "Deseos no satisfechos " (D.S) e "Insatisfacción de pareja" (I.P); por lo tanto uno o ambos miembros pueden producir una perturbación de pareja (P.P) e implicar las siguientes creencias irracionales:

- **Exigencia de trato justo**: Tu no deberías actuar como lo haces por que esta mal o amenazas mi autoestima.
- **Catastrofismo**: Si se expresan las cosas que me insatisfechen de la relación puede ocurrir algo horrible y no debo hacerlo.

Las creencias anteriores pueden originar un estado de perturbación; es decir, en el primero de los casos traer como consecuencia una respuesta emocional de ira intensa y conducta aversiva hacia el otro miembro (menos gratificación o refuerzo, más conducta de "castigo") y la segunda creencia irracional produciría una respuesta emocional de ansiedad o temor intenso y una conducta inhibida (no asertiva). El resultado final de este proceso sería que la conducta de cada miembro produciría un feedback que es distorsionado cognitivamente por el otro en función de sus propias creencias irracionales.

En el caso del modelo de Beck (1988), menciona que la relación de pareja suele pasar por dos fases generales:

1. **Enamoramiento:** se trata de una relación íntima, con apenas problemas prácticos, en donde se generan una serie de creencias y expectativas románticas (mitos, fase de "idealización de la relación").
2. **Cotidianidad:** se produce una frustración de expectativas y creencias románticas (desilusión), se presenta una serie de problemas prácticos (hijos, finanzas, toma de decisiones, etc.) y se activaría el pacto matrimonial (perspectivas personales, supuestos personales o esquemas cognitivos latentes, que mientras más egocéntricos sean, más disfunción van a generar)

Cuando se presentan suelen girar en torno a dos puntos: 1. **Interés afectivo** y 2. **Valoración personal;** de acuerdo a Beck estos se desarrollan a partir de modelos familiares (relaciones parentales) y otras experiencias (historia de pareja) la manera de comportarse de cualquiera de los miembros de la pareja puede activar en el otro, produciendo una serie de distorsiones cognitivas llevando a una serie de círculos viciosos de estilos personales de relación inflexible, sobre todo en tres áreas: comunicación, expresión afectiva y resolución de problemas.

1.1.4. Enfoque Humanista.

En el humanismo la definición de pareja considera que pasa por fases que van desde el establecimiento hasta en este caso al rompimiento de la misma; la primera de ellas es la de identidad, en la que se determina quien es cada cual, que se espera y lo que se quiere de ella; la segunda es la influencia, en ésta los miembros de la pareja buscan tener poder y llevar el mando de la relación, finalmente la última fase se refiere a la de intimidad, en donde la pareja deja ya de competir entre sí, para cooperar en una relación sana. De esta manera en el humanismo, la pareja se define

como un vínculo en el que se exige de cada uno de los miembros el acomodamiento a los permanentes cambios, que ellos mismos tanto individual como pareja experimenten; así como a los cambios de la vida en familia y que su entorno les plantea (Luna y Méndez; 1997).

Para Frankl (1946), el hombre se realiza a sí mismo en la medida en que trasciende al servicio de una causa o en el amor a otra persona; dicho de otra manera, el hombre sólo es plenamente hombre cuando se deshace por algo o se entrega a otro; y es plenamente él mismo cuando se pasa por alto y se olvida de sí mismo; tal parece que el amor dentro de este plano se dirige a la aceptación de la persona no solo en su condición humana, sino también como individuo único y distinto a los demás; la persona no es un ser humano como los otros, sino diferente de los otros y en esta diferencia resulta ser algo único y singular; solo cuando el amante acepta al amado en su unicidad y singularidad, éste se convierte para él en tú. En el plano humano, la pareja no pasa a ser objeto sino que es sujeto y sobre todo, no puede ser utilizada como un mero medio para un fin, el fin de la satisfacción del instinto o de la obtención del placer.

La persona madura, no es en absoluto un “objeto”, sino otro sujeto otro ser humano, al que se valora en su auténtica cualidad humana; y si realmente la ama, ve a la pareja como persona única y exclusiva en su esencia; esta cualidad de algo único y exclusivo constituye la esencia personal de un ser humano, y tan solo el amor permite a una persona captar dicha esencia en otra. Se comprende que cuando se llega a captar la esencia personal del ser amado, ello de lugar a una relación monógama (Frankl, 1984). La persona amada no es ya intercambiable, por el contrario, si uno no es capaz de amar, queda involucrado en la promiscuidad; esto implica ignorar la esencia única del otro y a su vez, excluye una relación de amor.

Por otro lado, Rogers (1981) menciona que en la relación de pareja hay una evaluación más realista de las necesidades del otro y que cada uno pueda satisfacer. Cuando un hombre piensa en su compañera como una persona, es obvio que es poco probable que él pueda satisfacer todas sus necesidades: sociales, sexuales, emocionales e intelectuales; con la misma claridad, la mujer se da cuenta de que ella no puede ser todo para este hombre; estas afirmaciones son especialmente verdaderas cuando pensamos no solamente en el presente, sino en varios años de vivir juntos; de modo que se hace simplemente realista reconocer que cada uno de los miembros de la pareja necesita dar al otro más espacio vital para intereses y relaciones fuera de la relación. Finalmente menciona que una pareja comprometida con una relación lleva todo un proceso; una pareja que corre el riesgo de una comunicación abierta de sus sentimientos, que trata de construir una relación en lugar de asegurar el futuro, va a encontrar una vida enriquecedora y recompensante, aunque no siempre libre de problemas.

1.1.5. Enfoque Teológico.

Para entender mejor la actual concepción de la pareja en el occidente y más concretamente en México, es necesario conocer el punto de vista del cristianismo, ya que la cultura en la que vivimos se encuentra fuertemente enraizada en sus principios.

En el libro de Génesis aparecen dos elementos muy importantes para la vida en pareja (Rage; 1996):

1. **La igualdad:** el hombre y la mujer han sido colocados juntos como, “cumbre del mundo” en el sentido de que son personas hechas a imagen y semejanza de Dios.

2. **La unidad:** dice el Génesis 2: 23 “esto es ahora huesos de mis huesos, y carne de mi carne”; aquí la mujer se encuentra representada como parte primordial del encuentro; y continúa en Génesis 2:24 “por tanto dejará el hombre a su padre y su madre y se unirá a su mujer”; este versículo habla de una nueva realidad de existencia: cada cual es distinto, pero en las dimensiones en que están juntos se han vuelto creadoras: “serán dos en una sola carne”.

En el Antiguo Testamento se dio la forma patriarcal del matrimonio y la familia; como jefe de familia, el padre debía disponer de todo lo necesario para el matrimonio de sus hijos, incluso les llegaba a elegir pareja; el varón pagaba el precio de la esposa (mohar) y a cambio el padre entregaba su hija para que se convirtiera en la esposa de aquel hombre (Gen. 24:4; 29: 23-28; 34: 8). Las partes contrayentes no eran el novio y la novia, sino sus respectivas familias; más concretamente, los padres. Si el padre de la novia había muerto, los hermanos actuaban en su lugar.

La definición teológica de la pareja está en función de que esta principalmente formada por un hombre y una mujer; ellos a su vez al estar unidos se dan enteramente el uno al otro, solo la muerte puede desatar el vínculo que los une, este amor los lleva a compartir su proyecto de vida, lo que tienen y lo que son, esto significa que se entregan el uno al otro para formar una nueva vida y no ser más dos sino uno solo. Por esta razón, tal “común-uniión” es el fruto y signo de una exigencia humana. Por otro lado, no se niega el conflicto entre la instintividad y la racionalidad; esta situación hace que la permanencia del amor en la fidelidad resulte frágil.

La fidelidad se pone a prueba con frecuencia y en condiciones imprevisibles; sin embargo Rage (1996) menciona que si se llega a superar, enriquecen de continuo a

la persona, si los esposos pueden perseverar en sus promesas se debe al amor que se tienen; nadie puede dar lo que no tiene, para dar amor hay que tener amor; por tanto, es muy importante aprender a tener un sano amor así mismo, en el que se sepa dar y recibir mutuamente, para poder expresarlo a los demás.

El pacto de amor queda claramente plasmado en el libro de 1Corintios 13:4-7 donde dice: *“El amor es sufrido, es benigno; el amor no tiene envidia, el amor no hace sinrazón, no se ensancha; no es injurioso, no busca lo suyo, no se irrita, no piensa el mal, no se huelga de la injusticia, mas se huelga de la verdad; todo lo sufre, todo lo cree, todo lo espera, todo lo soporta”*. Relacionar este versículo con la definición de amor en la pareja es con la intención de ilustrar desde este enfoque como se considera que se establece el pacto de amor; el versículo en particular no está dirigido a la pareja en sí, se orienta al pacto de Dios con su pueblo; sin embargo, en la actualidad suele ocuparse con mucha frecuencia en las iglesias o templos para poder ejemplificar al amor que se debe la mujer al hombre y viceversa; así como también dejar claro que la manera en la que se interpreta “el amor es sufrido” no se relaciona a las relaciones destructivas; está dirigido al sufrimiento juntos como pareja, a las situaciones inesperadas que se viven como tal, no a la relación de poder donde uno daña al otro, eso no es amor.

El amor y la fidelidad mutua de los esposos orientan a la sexualidad, al amor personal y a la entrega; es así, que no son objetos sexuales el uno del otro, las decisiones que se tomen entre ambos serán fruto del compromiso y responsabilidad hacia la verdadera libertad, la fidelidad en la pareja es ya una participación en la fidelidad de Dios. Para poderlo ejemplificar citare algunos versículos de la Biblia en donde se deja ver claramente el compromiso que el hombre y la mujer adquieren al unirse. Es importante considerar que no se encuentra una definición de pareja que

haga referencia a la relación establecida como noviazgo; lo que se encuentra relacionado a la pareja esta en función a los deberes que se contraen al establecerse la pareja, en el momento mismo en el que tanto el hombre como la mujer unen sus vidas; dejando en claro el punto mencionare el siguiente versículo del libro de 1Corintios 7:1-15 que dice: *“Cuanto a las cosas que me escribisteis, bien es al hombre no tocar mujer, más a causa de las fornicaciones, cada uno tenga su mujer, y cada una tenga su marido. El marido pague a la mujer la debida benevolencia; y asimismo la mujer al marido. La mujer no tiene potestad de su propio cuerpo, sino el marido; e igualmente tampoco el marido tiene potestad de su propio cuerpo, sino la mujer. No os defraudéis el uno al otro, a no ser por algún tiempo de mutuo consentimiento, para ocuparos en la oración; y volved a juntaros en uno, por que no os tiende Satanás a causa de vuestra incontinencia. Más esto digo por concesión, no por mandamiento. Quisiera más bien que todos los hombres fuesen como yo; empero cada uno tiene su propio don de Dios; uno a la verdad así, y otro así. Digo pues a los solteros y a las viudas, que bueno les es si se quedaren como yo. Y si no tienen don de continencia cásense; que mejor es casarse que quemarse”*.

Este versículo trata sobre la abstinencia sexual del hombre y la mujer, como se puede ver que no hay alguna parte en la que se de mayor libertad a alguno de los dos en cuestiones sexuales; al contrario ambos tienen el mismo compromiso con su pareja, de igual manera no están prohibidas las relaciones sexuales, más bien se presenta una regulación de las mismas, marcando la exclusividad sexual entre ambos y el respeto mutuo, además de la abstinencia sexual antes del matrimonio y el compromiso que se contrae al momento de consumarse, ya que se enfatiza que no deben defraudarse el uno al otro, esto debido a que bíblicamente es uno de los deberes conyugales; así mismo el no resistirse a la relación sexual tendrá como

consecuencia que no existan tentaciones de tipo carnal para alguno de los miembros de la pareja.

En Efesios 5:21-33 se habla acerca del compromiso que se adquiere al contraer matrimonio: *“Sujetados los unos a los otros en el temor de Dios. Las casadas estén sujetas a sus propios maridos, como al Señor. Por que el marido es cabeza de la mujer, así como Cristo es cabeza de la Iglesia, y es el que da la salud al cuerpo. Así que como la iglesia está sujeta a Cristo, así también las casadas lo estén a sus maridos en todo. Maridos, amad a vuestras mujeres, así como Cristo amo a la Iglesia, y se entregó a sí mismo por ella. Así también los maridos deben amar a sus mujeres como a sus mismos cuerpos. El que ama a su mujer, a sí mismo se ama. Por que ninguno aborreció jamás a su propia carne, antes la sustenta y regala, como también Cristo a la Iglesia; por que somos miembros de su cuerpo, de su carne y de sus huesos. Por esto dejará el hombre a su padre y a su madre, y se allegará a su mujer, y serán dos en una carne”*.

Otro punto que toca es el respeto que se deben el uno al otro, sin embargo se reconoce la importancia y la jerarquía que tiene el hombre sobre la mujer, a pesar de que es él quien ocupa el lugar de poder no justifica o bien no se le permite a este maltratar a su pareja o no tomarla en cuenta, dejando por debajo su valía; antes bien, a pesar de que está como cabeza de su esposa, su deber es respetarla y cuidarla, ya que de lo contrario todo lo que hicieran a sus esposas es tomado como si se lo hicieran a ellos mismos y a Dios.

Como se pudo apreciar en estos versículos, a pesar de que se marcan restricciones sexuales, se exalta el respeto mutuo dentro de la relación de pareja sin que haya mayor libertad para el hombre que para la mujer por lo que no hay una marcada

diferencia; en donde se llega a justificar diferencias es el lugar que ocupan los hombres dentro del hogar puesto que el funge el papel de cabeza pero no por esto la mujer no tiene valor o no tiene palabra. Otro punto importante es que dentro de la Biblia el concepto de noviazgo no existe como tal, ya que en la actualidad hay Iglesias en las cuales este tipo de relaciones es considerado como de amigos especiales, las relaciones sexuales durante el tiempo de "cortejo" no están permitidas, tener muestras de afecto tales como: besarse, abrazarse, tomarse de la mano, están prohibidas hasta que se encuentren comprometidos en matrimonio, esto claro es más un mandato de la Iglesia que un mandamiento que provenga de la Biblia.

Para finalizar este punto la pareja teológicamente hablando se sustenta en la relación hombre mujer en la cuál el respeto del uno al otro es la base de la misma; además debe existir una aceptación del poder del hombre y la sumisión de la mujer, no permitiendo la desvalorización de esta última y además de restricciones sexuales para ambos; la pareja bíblicamente representa el inicio de una nueva vida en la cual se deja el hogar de origen y se inicia una nueva vida, independiente de la familia de origen.

1.1.6. Enfoque Legal.

En la ley se contempla a la pareja ya en el matrimonio institucionalizado, se llama *iustae nuptiae* o *iustum matrimonium* a la unión conyugal monogámica llevada a cabo de conformidad con las reglas del derecho civil romano. En la sociedad romana, debido al interés religioso y político que entrañaba la familia, resultaba de gran importancia la conservación de ésta a través de la institución del matrimonio,

cuyo fin primordial era la procreación de hijos. El matrimonio se constituye por dos elementos; uno objetivo que esta formado por la convivencia del hombre y la mujer, y otro de carácter subjetivo que esta fundado en la intención de los contrayentes de considerarse recíprocamente como marido y mujer, elemento que se llama *affectio maritalis*. La *affectio maritalis* se exterioriza por el *honor matrimonii*; esto es, el trato que los esposos se dispensan en público, muy en especial que el marido da a la mujer, quien debe compartir el rango social de aquel y gozar de la dignidad de esposa (Morineau, Iglesias; 1992).

Como se aprecia en este apartado, la relación de pareja al igual que en el punto de vista teológico es tomada en cuenta hasta el momento en que ambos miembros se unen en matrimonio, de la misma manera se destaca la importancia que le da a la iglesia para que se cumpla con la unión civil, ya que hasta la fecha si no se presenta antes el papel que compruebe la unión civil no se lleva a cabo la unión religiosa.

En el código civil Título Quinto, Capítulo II; el artículo 148 dice lo siguiente: Para contraer matrimonio, el hombre necesita haber cumplido dieciséis años y la mujer catorce. El jefe del Departamento del Distrito Federal, o los Delegados según el caso, pueden conceder dispensas de edad por causas graves y justificadas.

El artículo 162 menciona: Los cónyuges están obligados a contribuir cada uno por su parte a los fines del matrimonio y a socorrerse mutuamente. Toda persona tiene derecho a decidir de manera libre, responsable e informada sobre el número y el espaciamiento de sus hijos. Por lo que toca al matrimonio, este derecho será ejercido de común acuerdo por los cónyuges.

Art. 168. Marido y Mujer tienen en el hogar autoridad y consideraciones iguales, por lo tanto, resolverán de común acuerdo todo lo conducente al manejo del hogar, a la formación y educación de los hijos y a la administración de los bienes que a éstos pertenezcan. En caso de desacuerdo, el juez de lo familiar resolverá lo conducente.

De acuerdo con este enfoque, la pareja se define como la unión entre un hombre y una mujer que hayan decidido de manera libre a su pareja, con el fin de unirse en matrimonio, adquiriendo derechos y obligaciones con su cónyuge de manera igualitaria.

Finalmente tratando de brindar una definición sobre la pareja en función de los puntos anteriormente revisados, la pareja se considera como una organización social en la cual tanto el hombre como la mujer adquieren los mismos derechos, poniendo de manifiesto la importancia de cubrir las necesidades del uno con el otro; esto de acuerdo a que ambas partes ofrezcan una igualdad de costos y recompensas. Aunado a esto también es importante considerar el compromiso de amor y de fusión sin que con esto signifique el rompimiento de la autonomía de cada uno de los miembros, orientada al respeto y amor entre ambos.

En conclusión a este apartado, en la pareja no sólo se da una serie de reforzadores o es una organización social, es cierto que depende de ella y es la misma sociedad quien la regula; se encuentra conformada por dos personas, una relación de pareja es la unión de dos estilos de vida distintos en los cuales se aprende a negociar y donde podemos encontrar una verdadera definición del amor humano; puesto que el amor entre la pareja se encuentra una relación defendida del uno por el otro, como objeto privilegiado, en la cual se convive con un extraño, es decir se da un conocimiento desde cero, compartir deseos, así como aprender a convivir, negociar y sobre todo en

una base de respeto, si la relación marcha bien se dará paso a la profundización sobre la vida de cada uno, y de ahí partir al amor maduro el cuál esta en aceptar al otro tal cuál sin poner condiciones que le anulen como persona, ni ofensas y aprendiendo a compartir como pareja, es decir a la par momentos de felicidad, tranquilidad, tristeza; con énfasis en que no se habla de pareja cuando uno de los miembros daña al otro. De acuerdo a ello y si la misma convivencia va abriendo paso desarrollar juntos un proyecto de vida.

1.2. Conflictos en la relación de pareja.

El proceso mediante el cuál se desarrolla la relación de pareja implica vivir transformaciones, reajustes y crisis naturales, necesarias para crecer. Dentro de estas etapas y en el paso de una a otra se requiere experimentar pérdidas, por lo menos las del estado anterior; esto no significa algo malo o negativo en la relación; más bien se está enfrentando a un cambio y todo cambio genera miedo e incertidumbre, además de que implica dejar la actual condición de vida; sin embargo si por miedo a enfrentar este cambio no se atreviera a experimentarlo, ocasionará que la pareja se estanque y a la larga también se pierda la posibilidad de conocer nuevas alternativas y desarrollo, esto conduce al deterioro de ambos miembros y su relación.

Parfraseando a Lemaire (1986) la crisis representa la antítesis de la fase de luna de miel y permite volver a catectizar al mundo exterior, que había sido parcialmente descatectizado, cuando el compañero y la pareja estaban sobrecatectizados (perdidos el uno en el otro). Reaparecen entonces las manifestaciones de agresividad mutua, que en la fase de luna de miel se habían reducido y vuelto hacia el mundo exterior. De esta manera abrimos paso para hablar acerca de los problemas que se presentan

de manera más común en las relaciones de pareja. Cuando la pareja entra en crisis es necesario hacer un reajuste y tal vez una evaluación a los objetivos (anhelos) planteados al inicio y de acuerdo a ello elaborar el camino al paso siguiente, de lo contrario cuando la pareja toma una actitud apática ante la crisis y se deja consumir por ella puede resultar que la relación se torne hostil y con esto únicamente finiquitar la relación, aunque claro está que a pesar de discutir el problema, evaluarlo y llegar a un acuerdo no se garantiza salvarla, pues puede pasar que al sentarse hablar sobre la relación lleguen a la conclusión de que ya no hay más camino que recorrer como pareja; la diferencia entre dejar que las cosas pasen sin hacer nada es que el costo emocional será elevado, pues al mantener una relación que sólo genera malestar no es sano para ninguno de los dos; por el contrario llegar a un acuerdo, dará como resultado se abra el puente de comunicación permitiendo que ambos puedan concluir de manera satisfactoria la relación de pareja que venían manteniendo. De esta manera en el caso que se presente la ruptura y se presente el período de duelo, ayudará a los miembros a no salir tan afectados a que si por el contrario todo se hubiera dado de manera apática o violenta, así que para poder iniciar esta segunda parte del capítulo hablaremos sobre algunos de los problemas que se llegan a presentar en la relación pareja, iniciando por uno que suele ser de los más temidos y que sin embargo en cualquier momento de la relación se llega a presentar.

1.2.1. Rutina.

En la sexualidad y la vida de pareja en general existe el riesgo y el temor de caer en la rutina después de algún tiempo, cuando la novedad se acaba y se manifiesta la sensación de conocer bien al compañero o la compañera; tal parece que como la

etapa de conquista ya ha sido superada y hasta cierto punto se considera que la otra persona está asegurada ya no son necesarios mayores esfuerzos; grave error, puesto que aunque la presencia física es más garantizable, el interés y el amor requieren estarse alimentando y fomentando siempre para que no se pierdan.

Larrañaga (1995) en su libro *“Del Sufrimiento a la Paz”* menciona que la rutina es la fuerza más desestabilizadora de las instituciones humanas y de la misma vida. *“Por de pronto, es, sin duda alguna el roedor más temible de la institución matrimonial. Más allá de los problemas de adaptación que pueden surgir entre los esposos, ya desde el viaje de luna miel comienza la rutina a socavar las raíces de la ilusión y el amor. La rutina aparece pues, cuando las cosas comienzan a perder sus perfiles diferenciadores; pierden novedad, todo es igual, todo es uniforme y amorfo. Y entonces entra en juego la monotonía, que es madre e hija de la rutina. Y como consecuencia, los elementos diferenciadores de cada momento comienzan a perder relieve, sobreponiéndose unos a otros, y tenemos la sensación de que el tiempo se ha detenido, es decir, que ha muerto el tiempo interior, que marca la transición entre una situación presente y la que sigue. Y peor aún: desaparece la capacidad de asombro, que es la facultad de percibir cada cosa como nueva, e incluso de captar cada vez como nueva una misma situación (pp. 66-67)”*.

En la medida en que las cosas o las situaciones se repiten, se “gastan”; es decir, pierden su originalidad o capacidad de impacto; porque en último término, la novedad no es otra que la capacidad de impacto que el evento produce sobre el sujeto receptor. Pero si la situación se repite una y otra vez y de la misma manera pueden desaparecer el impacto, el asombro y la novedad. Y es así cómo hay matrimonios que durante cuatro o cinco años vivieron plenamente su compromiso, comienzan a deteriorarse, hasta acabar arrastrando una existencia lánguida,

dominada por la apatía, sin capacidad para dar novedad a cada día. Finalmente en muchas ocasiones cuando el aburrimiento ya es crónico los integrantes prefieren buscar emociones e incentivos fuera de la relación, con la que no quieren en realidad terminar pero que tampoco están conformes (Hiriart; 2001).

1.2.2. Comunicación.

Por lo común tendemos a expresarle a la gente más lo que nos molesta que lo que nos agrada. Nos quejamos del trabajo, del clima, que nos fue mal o del cansancio; pero no hablamos de nuestras satisfacciones, de por que estamos contentos, orgullosos o nos sentimos bien; pareciera que es más fácil compartir lo negativo que lo positivo, y que resulta más sencillo remarcar lo que no nos gusta que lo que nos agrada.

Según Hiriart (2001) en la relación de pareja también suele darse este tipo de vínculo, con mayor frecuencia cuando se considera que el otro está asegurado. No se cree necesario externarle que se le ama y es importante, se puede llegar a pensar: “Es obvio, ¿no?, si no, no estaría ahí”. Muchos de los problemas de pareja están relacionados con las fallas en la comunicación.

En las parejas mexicanas se ha detectado el uso de cuatro estilos de comunicación, (Estrella; 1991; citado en Cervantes; 2002) estas son:

- **Positivo:** se refiere a un estilo donde la persona escucha al otro y trata de comprenderlo.
- **Negativo:** se usan conductas calificadas como conflictivas, rebuscadas y confusas, que no permiten que la comunicación sea adecuada.

- **Reservado:** La persona no es expresiva, es callada y fría, creándose una barrera para comunicarse con otros.
- **Violento:** La persona es agresiva, temperamental, gruñona, entre otros.

Al manifestarse un estilo positivo de comunicación en la interacción con la pareja, se permite la creación de vínculos afectivos sólidos que promuevan la cercanía y el deseo de compartir la atracción sexual y el anhelo de continuar con la relación. De hecho es importante mencionar que las pautas de comunicación entre hombres y mujeres son distintas; ellas atienden preferentemente al tono emocional de las palabras, los varones destacan el contenido literal de la comunicación verbal y frecuentemente no alcanzan a percibir el metamensaje presente en los contenidos emocionales de la comunicación.

Además, tanto hombres como mujeres establecen referentes distintos en la comunicación verbal; en las mujeres el lenguaje funciona como una forma de establecer vínculos y negociar relaciones, en la mayoría de los varones es una manera de preservar su independencia y negociar relaciones, así como su status en un orden social jerárquico. Para ellos hablar tiene por objeto informar, para ellas el objetivo es interactuar (Guevara; 1996).

1.2.3. Celos.

Los celos son uno de los aspectos que dentro de la relación de pareja tienden a ocasionar problemas; muchas veces son una reacción visceral e incontrolable y en unas otras una sensación constante de miedo a perder el amor del otro; el celoso no ve sus reacciones como algo positivo, ni considera que sean una solución; de hecho

según Hiriart (2001) la persona sufre y desearía controlarse. La reacción celosa está relacionada con sentimientos de temor, inseguridad, dolor e impotencia, que tienden a ser expresados de una manera agresiva, ya sea activa o pasiva; por lo general, si los celos son demasiados, el celoso se siente atrapado, pero si no los hay en absoluto, se tiene la impresión de no ser lo suficientemente importante.

Van Sommers (1990) clasifica los celos como normales y patológicos, reactivos y preventivos, rencorosos y producto de un daño a la propia imagen. Una de las explicaciones que se brinda para los celos asegura que surgen cuando se siente la relación amenazada o en realidad lo está. Existen dos conceptos que según Vivianne Hiriart (2001) se presentan en algunas manifestaciones de los celos, estos son: la exclusividad y la equidad. La pareja monógama logra un acuerdo implícito mediante el cual espera un vínculo privilegiado y prioritario, único con respecto al resto de los seres humanos. Entonces, cualquier intrusión que ponga en juego este pacto sería la causa de una reacción celosa. La exclusividad podría llegar al extremo de la posesión, lo que haría que cuando él o ella vuelcan su atención en otra cosa, el otro francamente enferma.

En la actualidad las condiciones socioculturales siguen marcando diferencias entre hombres y mujeres, no quedando fuera también lo relacionado con los celos; en el caso de la mujer, cuando esta busca el amor de un hombre, es monógama y por lo general posesiva y celosa, para la mujer la ausencia del amado siempre es una tortura; esto desde el momento en que su compañero pone sus ojos en otra cosa que no sea ella, desde el preciso momento en que no se siente amada se pone celosa, se irrita si la mirada del amado se vuelve por un instante hacia una extraña; los celos son para la mujer una tortura insensata por que es un cuestionamiento del amor y la mujer tiende a colocarse siempre en términos de todo o nada (Alberoni; 1994). En el

caso de los hombres, llegan a sentir celos del tiempo que su esposa dedique a sus hijos, tiempo del cuál el se ve privado; también se pueda dar en función de la relación de su pareja con su madre. Actualmente los hombres se sienten celosos del tiempo y esfuerzo que sus parejas dedican a un trabajo profesional, puesto que creían tener derechos no sólo al acceso exclusivo de favores sexuales de sus esposas, sino también a todo el tiempo y energía de éstas (Clanton y Smith; 1981; citado en: Baldera; 2002).

En las relaciones de pareja, los varones aceptan actitudes de una doble moral sexual; lejos de un conflicto entre comportamientos antagónicos, armonizan el noviazgo “formal y decente” con relaciones clandestinas y pasajeras; paralelas a las novias virtuosas y al romance rosa, persisten las “amigas cariñosas” y el vínculo pasional que en la fugacidad posee su fuerza. Así mismo, tanto el hombre como la mujer adolescente construyen sus vínculos amorosos fundamentalmente en la base de los celos; reproduciendo el estilo de relaciones de posesividad vigentes en su entorno social, los adolescentes se viven entre sí como extensiones uno del otro (Perez & Cols; 1989; citado en: Baldera; 2002).

1.2.4. Infidelidad.

Para este fenómeno existen muchas explicaciones. Una de ellas hace referencia al fin del enamoramiento, cuando la pareja deja de ser idealizada y se busca llenar esa ilusión con otra persona. La infidelidad representa para algunos una manera de reafirmar su independencia o, por lo menos, atenuar su sensación de dependencia. Como una manera de sentir que a pesar de estar comprometidos, no lo están por completo. La normatividad social y cultural establece una doble moral en relación

con la sexualidad en el matrimonio: monogamia para la mujer y poligamia para el hombre; y a pesar de la famosa frase “todo el mundo sabe eso”, la infidelidad masculina es uno de los conflictos que más dolor provoca a las mujeres y que altera de manera considerable las relaciones de pareja, institucionalizadas o no.

Hiriart (2001), nos dice que la infidelidad es el incumplimiento de un contrato establecido con la pareja, explícito o implícito, influenciado por los valores, las creencias y las expectativas personales y grupales. Es un fenómeno social y cultural que no en todas partes se conceptúa de la misma manera, es más dentro una misma sociedad tanto mujeres como hombres no perciben de la misma manera la infidelidad, o le dan la misma importancia a conductas calificadas como desleales, las conductas que se pueden mencionar como infieles son:

- El involucramiento emocional “clandestino” con un tercero en el que hay atracción, sin actividad sexual propiamente dicha.
- Un encuentro sexual casual en el que no hay afecto de por medio.
- Una relación prolongada con otra persona en la que hay cariño y actividad sexual, o solo uno de los dos componentes.
- Algunos consideran que desear a alguien más o fantasear con un tercero es ser infiel, lo mismo que buscar o encontrar fuera de casa satisfacción a necesidades personales, como comprensión o amistad.

Por lo general las mujeres buscan una relación extrapareja cuando sienten insatisfechos ciertos aspectos emocionales; por ejemplo, el cariño, la comprensión, la comunicación o la compañía. En cambio, los hombres tienden a vivir a aventuras amorosas cuando el descontento es sexual; además de que en la infidelidad masculina se ha dicho que obedece a una supuesta naturaleza sexual más fuerte que

la de las mujeres, que provoca que los hombres “necesiten” tener relaciones sexuales con mucha más frecuencia que ellas (Rodríguez; 1994).

La gente casada busca una aventura amorosa y sucumbe ante la misma cuando su valía personal ha disminuido y se siente con poco vigor; la relación puede estar pasando por un aburrimiento y una sobrecarga; la persona se siente sola. El que tiene una aventura amorosa ansía como el niño, que lo toquen, lo acaricien, lo abracen y lo besen, aunque el mismo no lo quiera reconocer. A estas personas les agrada recibir sorpresas; esto puede significar que esperan un regalo inesperado de vez en cuando; sobre todo regalo, lo más importante es el tiempo y el interés de compartir ideas, experiencias, anécdotas, juegos (incluso sexuales), entre otras. La persona infiel busca un amigo que lo ame, un compañero que no este siempre pronunciando juicios; que lo haga sentir amado, que es algo especial, aunque sea por un rato. Claro esta que no en todos los caso se da por la misma situación; la necesidad de encontrar en otro lo que no se tiene puede ser el primer paso a buscar una relación por fuera.

1.2.5. Sexualidad

De acuerdo con el tema, se ha dicho que la sexualidad es una de las áreas en donde se manifiestan la mayoría de los conflictos en la pareja, y ello debido a que se trata de un ámbito de interrelación, en donde se pone en juego una amplísima gama de sentimientos y emociones, conscientes e inconscientes, de cada uno de los integrantes de la pareja. Al igual que en el amor, el matrimonio, los hijos, entre otros, no es lo mismo para hombres y mujeres, de esta manera hay que subrayar que la sexualidad de las mujeres se encuentra restringida, es una sexualidad para los

demás, no propia, es para la procreación o para el placer de otros, además de que en nuestra sociedad se establecen reglas diferentes para hombres y mujeres.

Vivimos en una sociedad en la que a los hombres se les da más libertad de decidir cómo, cuando y con quién mantener relaciones sexuales; mientras que las mujeres tienen que limitar sus relaciones a las demandas y necesidades de un solo hombre; se enseña a la mujer que la sexualidad es sólo para tener hijos, sin considerar que es una experiencia que abarca muchos otros aspectos, como son: disfrutar su cuerpo y la propia relación sexual, poder expresar abiertamente lo que sienten y si desean continuar o no una relación; muchas mujeres no disfrutan las relaciones sexuales, las sienten como una obligación y a veces son sometidas a tenerlas por la fuerza. Esto les genera sentimientos de frustración y enojo al sentirse un instrumento de satisfacción para el hombre (Lara; 1997).

Muchas veces dentro del matrimonio y sobretodo durante los momentos de crisis llega a presentarse un distanciamiento sexual, que en ocasiones coincide con los momentos previos a la disolución conyugal. Estas situaciones de distanciamiento conyugal también son vividas como procesos, es decir, aunados a otros tipos de conflictos se comienza a dar un deterioro de las relaciones sexuales de la pareja, situación que algunos casos se inicia desde la luna de miel o bien con el paso de los años. De esta manera, debido a diferentes factores las relaciones sexuales comienzan a ser más cada vez más espaciadas en algunos casos, mientras que en otros se manifiesta para las mujeres una pérdida de su capacidad para experimentar placer o éste es experimentado sólo durante ciertos momentos de su vida (por ejemplo, después de tener hijos), para finalmente llegar a un punto en el que la vida sexual desaparece por completo durante el matrimonio (Rodríguez; 1994).

Este distanciamiento, se manifiesta principalmente como consecuencia de problemas que se viven en otro ámbito, es decir, problemas relacionados con el dinero, las familias de origen, que está de acuerdo a la intervención de las mismas en la pareja, por ejemplo la madre de algunos de ellos.

En el caso del dinero, parte de la normatividad establecida para hombres y mujeres dentro del matrimonio, señala que es el varón a quien corresponde ser el proveedor material de su casa. El hombre que se digne a serlo debe mantener sólo a su familia, de lo contrario se convierte en un “mantenido”; sin embargo cuando el dinero aparece como conflicto es por lo general con relación a la falta de proporción del mismo por parte del hombre.

Con el trabajo, pueden considerarse los que tienen que ver con la carencia de éste o la inestabilidad laboral. Así como con conflictos propios de la misma convivencia; por lo general, dicho distanciamiento desemboca en la desaparición de todo tipo de contacto erótico entre la pareja. Para que un hombre y una mujer puedan gozar de la sexualidad, la relación debe estar limpia de agresión; si existen dificultades en otros ámbitos de la pareja (el afecto, la comunicación, las expectativas), es muy difícil que la sexualidad sea plena. Cuando una relación amorosa pierde su carácter erótico, lo más seguro es que desaparezca también como relación amorosa.

De acuerdo a lo expuesto, se pueden apreciar algunos conflictos que suelen presentarse dentro de la relación de pareja, es importante destacar que no son los únicos, sin embargo si los que se manifiestan de manera recurrente; a esto la importancia de describirlos y sobre ellos plantear la manera en que se generan y de cómo ambos miembros participan dentro de ellos, ya sea de forma activa o pasiva;

son estos los que van desintegrando la relación y los cuales también en muchos de los casos no son tomados con tanta atención.

La importancia de presentarlos radica en que son generadores de conflictos y que tienen un peso enorme en la relación de pareja, tal es el caso que en la mayoría son los causantes de las rupturas y separaciones; estos problemas son al inicio tan pequeños y con el tiempo llegan a tomar una proporción tan grande que suelen ser devastadores; muchas relaciones de pareja terminan por ellos y de ahí que los duelos se vuelvan complicados, puesto que ya estando fuera de la relación se logra ver las deficiencias que había en la misma pudiendo identificar que pudo abrirse una posibilidad; sin embargo los conflictos no deben llevar al término de una relación de pareja sino como se menciona al inicio, como un proceso de transición de la misma de una etapa a otra; el objetivo madurar como personas y madurar la relación.

Las pautas de resolución de conflictos están sustentadas en la comunicación, confianza, negociación y respeto del punto de vista del otro y del propio, cuando ya no es posible, por más esfuerzos que se hagan lo mejor es dejar una relación de hostilidad y dar paso a una nueva vida, es decir una vida más sana, y en referencia a sanidad es que no debe haber sufrimiento producido por uno de los miembros de la pareja hacia el otro.

1.3. La disolución del vínculo.

Todas las parejas tienen diferencias y pasan por momentos de mayor o menor satisfacción; se sufren crisis y conflictos que muchas veces las llevan a un

crecimiento en su relación. Enfrentar estos problemas no implica necesariamente una separación definitiva, aunque algunas veces sí represente la única salida.

Cuando se inicia la relación o bien el noviazgo se presenta una serie de sentimientos y conductas que van permitiendo que ambos miembros de la pareja se conozcan, convivan en una nueva forma de vida (el establecimiento de la pareja), la cuál dará paso a un sinnúmero de vivencias, las cuales ambos miembros van a compartir (sin tomar en cuenta el tiempo que duren); dentro de ello la pareja ira madurando como tal, pasando por diversas etapas dando como resultado la consolidación y abriendo paso al establecimiento del amor.

Fromm (1993) en su libro “*el arte de amar*”, menciona que el “*amor maduro significa unión a condición de preservar la propia integridad, la propia individualidad; el amor es un poder activo en el hombre; un poder que atraviesa las barreras que separan al hombre de sus semejantes y lo une a los demás; el amor lo capacita para superar su sentimiento de aislamiento y separatividad, y no obstante le permite ser él mismo, mantener su integridad. En el amor se da la paradoja de dos seres que se convierten en uno y, no obstante siguen siendo dos (pp. 30)*”. Y continúa “*El carácter activo del amor se vuelve evidente en el hecho de que implica ciertos elementos básicos, comunes a todas las formas del amor. Esos elementos son: cuidado, responsabilidad, respeto y conocimiento (pp. 34)*”.

Por otra parte Alberoni (1988), hace referencia al amor de la siguiente manera: “*El enamoramiento, en cambio, aún siendo un movimiento colectivo se constituye entre dos personas solas; su horizonte de pertenencia, con cualquier valor universal que puede aprehender, esta vinculado al hecho de completarse con solo dos personas. Este es el motivo de su especificidad, de su singularidad, lo que le confiere algunos*

caracteres inconfundibles (pp. 11). Cuando todo funciona bien, el enamorarse termina en el amor; el movimiento, cuando triunfa, produce una institución. Sin el uno no existe el otro y viceversa. Primero se enamora, se desea el amor del otro y luego busca los medios de obtenerlo, para hacerse amar por él (pp. 59-60)”.

De acuerdo a estas definiciones, el amor como sentimiento maduro pretende que la persona logre aceptar y compartir con la otra sus expectativas, proyectos y sentimientos, sin que por ello se pierdan los límites entre el tú y yo; es decir, la pareja se une en un mismo fin y de acuerdo a ello respetar, aceptar al otro; ya que como menciona Freud (1937, citado en: Caruso, I; 1969) “*Intentar cambiar a la otra persona es anularla, matarla en esencia (pp. 75)*”. El sentimiento que produce el enamoramiento genera en la persona alegría emoción; se ve a la persona amada no como es, sino solamente se ven algunas partes, aquellas que sólo se desean ver; dicha experiencia puede ser compartida o no por la otra; si esta responde al deseo del otro, puede ser la vivencia del éxtasis, pero cuando por el contrario, no son correspondidos, el deseo y la frustración generan un estado de tristeza profunda. Toda la energía generada por el enamoramiento puede volverse contra ella misma; de la misma manera puede perderse la alegría, verse como inferior o bien tener pensamientos negativos, por ejemplo que algo malo tiene para que no le quieran, no es suficiente atractivo o simpático, nunca encontrará a alguien que le ame o llegar a la determinación de no querer volverse a enamorar.

Ante este tipo de situaciones, es importante hacer una despedida interior, vivir el duelo (que se explicará en el siguiente capítulo) y prepararse para una nueva apertura al amor. Sin embargo, cuando la relación pasa del enamoramiento y se transforma en una relación consolidada desaparece la idealización y muchas de las otras reacciones físicas típicas del enamoramiento; sin embargo se abre paso a un

amor profundo y comprometido. En el caso de presentarse el fin de la relación puede desembocar en la persona un sentimiento de desamor o shock; por muy doloroso que esto resulte, cuando uno pierde a la persona amada inicia un nuevo proceso, dentro del cual o por el cual se elaborará la separación, durante un tiempo indeterminado, sobreviviendo a una serie de fases dentro del mismo, las cuales corresponden al Proceso de Duelo.

Cuando la decisión de separarse a sido tomada como el medio para ponerle fin a la relación que ya no es satisfactoria (para uno o ambos), tanto el hombre como la mujer se encuentran dentro de toda una nueva dinámica que representa un cambio de vida; la cuál muy independiente de todos los factores que les rodea, la pareja, ahora disuelta sobrellevará, cada uno por su parte el resultado de la ruptura; por tanto a continuación se expone el tema acerca de las consecuencias de la separación.

1.3.1. Separación y divorcio.

Separar, del latín *separare*, es derivado de *parare*, disponer, dice la etimología. “Disponer” implica poner en cierto orden. “Poner en orden” puede ser discriminar y con ello lograr una mayor complejidad vincular; esto sería lo contrario de divorciarse, entendido como sinónimo de separación en tanto disolución del vínculo. “Separarse” como sinónimo de “divorciarse”, habla de la disolución de la trama vincular. La disolución del vínculo implica que cada uno cambia de posición, es y deja de ser objeto privilegiado (Bracchi; 1996; citado en: Puget; 1996).

Cuando una pareja rompe su relación no lo hace generalmente sin dolor. Cualquier rompimiento implica abandonar cosas de la actual vida, dejar atrás un pasado y

reconocer alguna clase de equivocación por cada parte. Es inevitable, incluso, sentir cierta sensación de fracaso y hasta de desolación. Me refiero por supuesto a esas parejas que llevan algún tiempo juntas; no hablo de esas relaciones del momento, pasajeras y circunstanciales, aunque en esos casos también puede sobrevenir el sufrimiento y la frustración.

Crear que una ruptura amorosa se concreta fácilmente es una ilusión; siempre hay un desgarramiento, por eso cuesta tanto concretarla y aunque esto no se dé por igual en ambos miembros de la pareja, se sufre. Aún en los casos en que ese rompimiento sea lo mejor, una separación no se logra inmediatamente; esto pese a la madurez que puedan tener los involucrados y aunque todo lo resuelvan sin choques violentos o reproches y odios irreconciliables, muchas veces cuenta que tan ligado o aferrado se encuentre a la pareja, sin embargo, de que manera no se puede ligar a una persona a quien se tuvo la ilusión de amar y con quien se compartieron tantas ilusiones y proyectos. Por eso después de la separación quedan dos caminos: hundirse en el dolor y no salir de ahí, o recomponer la fe e iniciar una vida nueva.

Me interesa dejar sentado lo siguiente, y deseo resaltarlo porque es útil que a partir de esta parte se tome conciencia de ello: **si una separación es inevitable, habrá que estar preparado para sobrellevar y superar el dolor que acarrea un rompimiento. Según las circunstancias puede haber un alivio en uno o ambos miembros de la pareja que se separa, eso no se puede negar, pues las tensiones son tan grandes entre dos personas que se llevan mal, que se vuelven insoportables. Sin embargo no hay que creer que todo será tranquilidad, principalmente durante el tiempo inmediato al rompimiento.**

La ruptura de la pareja es una experiencia traumática, amarga y penosa que puede sufrir un ser humano; la decisión de romper, separarse o divorciarse, aparte de las implicaciones sociales, económicas y para muchos religiosas, es un proceso personal extremadamente doloroso. No es frecuente que las parejas decidan terminar su relación sólo por que quieran superarse, realizarse o simplemente ser más felices.

Por lo general la decisión de separarse es el resultado de una larga y dolorosa lucha, en la que hay que atravesar un túnel intrincado y tenebroso donde sentimientos intensos de miedo, culpabilidad, rencor o incluso odio, se convierten en cosa de todos los días. Al final, cada uno tendrá que pasar de una forma de vida que en casos puede ser no satisfactoria (actual relación de pareja) que sin embargo es conocida a otra totalmente desconocida y nueva. Lo que en verdad busca la mayor parte de los que se separan no es la libertad, la independencia o la gratificación egoísta, sino el retorno a una vida más saludable, la cual de acuerdo a que dentro de la relación puede existir ya un sinnúmero de problemas y que la convivencia ya no es posible, las fricciones y discusiones se hacen día con día más frecuentes y la estabilidad emocional como resultado es afectada (González; 2002).

Ahora bien, cuando la pareja ya ha terminado el proceso de divorcio o separación implica una pérdida y conlleva un proceso de duelo. En casos como éste la pérdida es similar a la muerte, aunque a veces resulta más compleja, la persona no se fue por que tuvo que irse, sino **por que así lo decidió**, la rabia, el abandono y la culpa pueden ser más intensos en este caso y hacerse a la idea de ya no estar con alguien que físicamente sigue viviendo, quizá no sea tan fácil aún si se considera que se hizo el mejor intento; de hecho, el odio o resentimiento que se siga guardando durante años significa una forma de unión, perdonar y olvidar significaría ahora sí, terminar; quizá por eso en ocasiones sea más difícil una relación amistosa que perseverar en

los malos ratos, las críticas y el nexo destructivo. Según Hiriart (2000), es común que en este tipo de rupturas se maneje que uno de los dos consortes es el culpable y el otro la víctima, que hay un abandonado y otro que abandona.

Claro que no es obligatorio el divorcio cuando se ha dado la separación; es decir que no son sinónimos; Aviña, Diaz, y Gómez (2002) mencionan que en la separación de cuerpos no se disuelve el matrimonio, este sigue existiendo, los cónyuges siguen con todas las obligaciones derivadas del matrimonio, no pueden contraer uno nuevo, ya que siguen casados entre sí y solamente se suspende el matrimonio en el aspecto de la obligación de cohabitar. Es decir que la separación involucra que la pareja tome caminos distintos, que a pesar de seguir viviendo en el mismo hogar ya no se consideran el uno al otro como pareja, de hecho muchas personas se quedan unidas por él “bien de la familia” o por no ser sancionadas por la sociedad, el caso es que siguen “juntas” pero sin que haya entre ellos ya una relación de amor; por el contrario, el proceso de divorcio implica los aspectos legales que a continuación se hablarán con más detalle.

Sergio Sinay (1997) que en su libro “*Guia del hombre divorciado*”, menciona que el divorcio empieza con una insatisfacción honda. El proceso de divorcio ha sido conceptualizado de distintas formas, según la época y la sociedad en la cual se ha presentado; en la antigüedad (Morineau, Iglesias; 1992) el matrimonio se podía disolver por diversas razones: por un lado a partir de la forma natural; es decir por la muerte de uno de los cónyuges y por otro cuando existían determinadas causas para no seguir adelante en la unión marital; entre estas razones se encuentra en primer término el *repudium*, o sea la declaración unilateral de uno de los cónyuges en el sentido de no querer continuar unido en matrimonio, puesto que si uno de los miembros de la pareja no deseaba seguir unida a la otra, era una razón suficiente

para que se disolviera el vínculo, por otra parte se encuentra la disolución del matrimonio por mutuo consentimiento; continuando con los autores mencionan que poco tiempo después se establecen cuatro clases de divorcio:

- 1) Divorcio por mutuo consentimiento.
- 2) Divorcio por culpa de uno de los cónyuges.
- 3) Divorcio por declaración unilateral.
- 4) Divorcio por bona gracia

Hoy en día prácticamente todas las sociedades ofrecen alguna forma o proceso aceptable para poner fin al matrimonio, bien sea la separación, el divorcio, la anulación u otras formas de ruptura; según el artículo 266 del Código Civil Mexicano (2001), se define el divorcio como la disolución del vínculo matrimonial, el cual deja a los cónyuges en aptitud de contraer otro matrimonio.

En nuestro país las cifras son aún inexactas; de acuerdo con el INEGI, según los datos ocurren alrededor de 40,800 divorcios jurídicos cada año y que de estos solamente el 67% se realiza de mutuo acuerdo. Otro punto importante es que el número de mujeres divorciadas es mayor que el de hombres, en una porción de 5 a 3, una de las razones es que mientras el 85% de los hombres que se divorcia se vuelve a casar, en el caso de las mujeres solamente el 65% se casa por segunda vez. Además los hombres divorciados, el 90% se vuelve a casar con mujeres solteras, por su parte las mujeres divorciadas el 60% elige a hombres solteros para volver a casarse (González; 2002).

Gettleman y Marcowitz (1979; citado en González; 2002) proponen para una mejor comprensión del proceso de divorcio seis fases que a continuación se describirán:

- **Divorcio emocional:** los cónyuges suspenden las emociones de su relación por que les disgusta la intensidad o la ambivalencia de sus sentimientos aunque permanezcan juntos, su atracción y confianza han desaparecido; se caracteriza por un largo proceso de separación, en cuál los cónyuges gradualmente dejan de sentir su acercamiento profundo y positivo, esto se da mucho antes de la separación legal.
- **Divorcio legal:** se entiende como la disolución del vínculo matrimonial posibilitando a los cónyuges a volver a contraer nupcias en el tiempo establecido por la ley. Cuando la pareja ya no puede reconciliarse y desea recobrar su libertad total para poder casarse o simplemente para deshacer el vínculo tienden a recurrir al divorcio legal, solicitando los servicios de abogados y jueces que son los que se encargan de llevarlo a cabo.
- **Divorcio económico:** los bienes que pertenecían a la familia en el momento en el que deshace el matrimonio, se realiza un arreglo económico separando los bienes en dos partes; la esposa recibe un tercio y la mitad de las propiedades. Generalmente la responsabilidad de mantener a los hijos recae en el padre.
- **Divorcio cooparental:** se refiere a la custodia y lo relacionado a las visitas de los hijos; el padre que tiene la custodia legal es el que decide el desarrollo, actividades educativas, recreativas y el estilo de vida que llevan los hijos.
- **Divorcio de la comunidad:** se da un cambio de actitud hacia las personas divorciadas, que ha su vez es experimentado por estas como rechazo o desaprobación.
- **Divorcio psíquico:** es considerada como la última del divorcio y según los autores la más difícil y que de acuerdo a esto la más constructiva; esto de acuerdo a que el individuo se convierte de nuevo en un ser autónomo que depende de sí mismo y puede confiar en sus capacidades y enfrentar al mundo

que lo rodea; claro que esto de acuerdo a como la persona resuelva su período de duelo.

Al plantearse la separación, la pareja se enfrenta con el sentimiento de haber fracasado en uno de los ideales sociales, de pareja y propio: **la indisolubilidad del matrimonio**. En lo que respecta a los ideales de perdurabilidad, el “amor eterno” de los cuentos infantiles queda incumplido. Un matrimonio se participa a la sociedad; un divorcio es notificado en voz baja con la indicación de secreto. De acuerdo a esto el hecho de llegar al final de una relación es un proceso difícil y duro para ambos miembros de la pareja, como se menciona anteriormente esta decisión no se toma de manera fácil y espontánea, es decir que no se da de manera precipitada, antes bien el miembro que propone la separación ha meditado ya en varias ocasiones si es lo mejor o no. La decisión de darle fin a la relación amorosa es ya la última opción que una pareja quisiera tomar y de la misma manera vivir; con todo esto y los datos presentados anteriormente la disolución del vínculo marca profundamente a ambos miembros de la pareja y deja profundas cicatrices en ambos. La separación no es un proceso fácil de vivir y no se vive de la misma manera en hombres y mujeres.

1.3.2. Consecuencias de la Separación.

Es saludable tener alguna idea de lo que puede ocurrir luego de una separación, por principio, reconocer que pese a las diferencias de género, el varón y la mujer llegan a sufrir con la misma intensidad. El dolor, en asuntos de fracasos amorosos, no es privativo de lo femenino o de lo masculino, además de que no siempre el rompimiento es previsible. Hay ocasiones en las que la pareja se deshace abruptamente, casi de un día para el otro, sin que uno de los miembros ni siquiera

hubiese sospechado tal desenlace. En otros casos por el contrario, la separación se planifica con tiempo, de común acuerdo y armoniosamente. Son circunstancias diferentes, pero que sin embargo tienen un punto de contacto: **el rompimiento acarrea sensación de vacío** (González; 2002).

Todo el pasado de una vida en común aflora en la mente y los recuerdos abruma; puede aparecer el deseo de volver atrás, cambiar los acontecimientos y hasta soñar con modificarlos, en esta etapa puede surgir la idea casi obsesiva de pretender reparar, de volver a empezar la relación, de mejorarla y retomarla, estos deseos podrían hacer que se negara la realidad, y en lugar de que la persona se fortalezca se debilita; puesto que no puede, no hay la capacidad para entender que las cosas no pueden volver atrás, cuando finalmente se puede dar cuenta de esto puede sobrevenir una depresión aún mayor de la que se sintió al terminar la relación; la aceptación de que será inútil tratar de recuperar lo perdido traerá como consecuencia que toda la ilusión se derrumbe; creer que se podían modificar las cosas y cuando llegado el momento la persona tiene que reconocer que es imposible hacerlo, el dolor se renueva; la sensación de vacío aumenta; el tiempo que dure esta situación de tristeza depende de cada caso, sin embargo hay que aceptar que en mayor o menor grado le sucede a toda persona que se separa, estar preparado para afrontarlo fortalece la decisión; sirve de apoyo para animarse a decir "basta" cuando una relación se torna insostenible y se necesita ponerle fin.

Si uno de los miembros de la pareja decide separarse o divorciarse, el otro se siente maltratado, experimentando un rechazo; además de que en el caso de sufrir una separación inesperada sin que exista algún antecedente para suponer la partida del otro se vive un período de incertidumbre e incredulidad, en la cuál el no amado no comprende los motivos por los cuales ha sido "abandonado", la manera en la que

elaboramos la separación va de acuerdo a como sé de la misma, esto es, si es inesperada, si ya se sospecha, si se ha presentado ya desde antes la separación emocional o física.

La pérdida de la persona desvaloriza todo lo que es, la imagen de sí misma, su autoestima, puesto que cuando se forma la pareja el objetivo es eso mismo estar unidos, “ser felices”, tal vez de aquí que parta la falsa expectativa sobre esperar a que le haga feliz. Sinay (1997) menciona algo muy importante acerca de la pareja: *“Estamos viviendo los últimos años en que la pareja es más y más importante para cierta gente y cada vez menos importante para otra. Las personas creen hoy que tienen derecho a la felicidad y la pareja debiera ser uno de los caminos hacia eso. La pareja puede terminar si uno no es feliz. Casi siempre la gente se casa para ser felices; nadie se divorcia por que lo es (pp. 31)”*.

Cuando la separación se ha dado, a pesar de que la convivencia fuera satisfactoria o no, el hecho de terminar con una relación significa reestructurar su estilo de vida, significa que a partir de ese momento ya no son dos, si no cada uno por su lado y de acuerdo a ello elaborar la separación. Tanto el hombre como la mujer viven la relación de pareja y compartieron juntos buenos y malos momentos, tales que son revividos y pueden causar dolor al ser evocados, desde este punto de vista es importante recalcar que tanto mujeres como hombres se comprometen a una relación, pueden ser ambos o uno solo, lo importante aquí es que no solo sufre la mujer o solo el hombre, más bien es como sufre ella y de que manera lo hace él y de acuerdo a esto partirá la última parte de este capítulo.

1.3.2.1. Consecuencias de la Separación en la Mujer.

La mujer por educación ha sido formada para estar a cargo de los demás, ya sea familia o pareja, González (2001) en relación menciona: *“Desde que nace una niña en el seno familiar por su sexo o rol genérico, se considera la necesidad de protegerla, cuidarla, mantenerla y resolver todas sus necesidades económicas, físicas, emocionales e incluso, las existenciales. Sin duda alguna, este tipo de comportamientos y sentimientos transmitidos a las niñas genera un sentimiento de “pertenencia” o, mejor dicho de **dependencia** que a la larga va conformando en estas niñas, mujeres dependientes en lo económico, social, sentimental y existencial, esto es, se va estructurando de manera consciente o inconsciente una necesidad de contar con alguien, vivir con alguien, pertenecer a alguien, requerir a alguien en todo aquello que una realiza (pp. 30)”*.

De acuerdo al párrafo anterior en el momento en que la mujer se ve dentro de la separación, pueden ocurrir dos cosas, una enfrentarse con la necesidad de satisfacer sus deseos y reconocer la insatisfacción que le produce su actual relación de pareja por lo que decide plantear el final (en caso de ser ella quien propone la ruptura), o bien preguntarse en que fallo y al encontrarse sola no tiene medios para desahogar su amor en otra persona, ya que esta educada a dar a los demás, y ahora que se ha quedado sin ese medio; ante esta situación de soledad, en la cual ya no hay más que ella (sin tomar en cuenta los hijos, en caso de haberlos) se enfrenta ante sí misma y su dolor.

Tanto si hablamos de la mujer como esposa o novia, el papel que implica en la mujer es el de dar, aceptar, apoyar y atender a todas las necesidades de su pareja, es así como se da valor a la misma, ganándose el rótulo de buena mujer; dentro de está

constante preocupación por los otros, la mujer enamorada pierde dimensión de sí misma y se funde en el otro, en su pareja, perdiendo de vista las necesidades propias y deseos; esto funciona de la siguiente manera; se aprende a ser mujer y a darle sentido a su vida según González (2001) a partir de las expectativas y triunfos de los otros, vive a través de los demás, la mujer se encuentra tan ocupada en las demás personas, que cuando por una situación se ve obligada a quedarse sola, descubre que no se conoce a sí misma sin la compañía de otro, llámese pareja, hijos, entre otros.

En el caso del matrimonio cuando la mujer llega a éste, se acompaña de ilusiones y objetivos para concretar con su “otra mitad” el sueño de su propia familia, lograrlo es el ideal puesto a venta aún en la actualidad, claro que hay que mencionar que hay mujeres que lo compran y otras que prefieren pasar sin tomarle gran afán; lo cierto es que dentro de toda esta dinámica de la pareja y el papel que actualmente ocupa, su constante búsqueda de desarrollo personal no la ha vacunado a no estar en algún momento dado enamorada o ilusionada por otro ser.

A pesar de los años y las exigencias sociales se sigue marcando el matrimonio bajo la misma óptica, es decir que en el matrimonio, el cual como proceso por el que la mujer pasa a ser “desposada”, “tomada” en matrimonio, cónyuge del otro, señora de, mujer de, sin poder imaginar hasta que punto estas palabras pueden ser exactamente lo que dicen: un acto de posesión; es precisamente la acción por la cual alguien pierde su mismidad hasta en el nombre.

Llegado el momento en el cual la mujer se encuentra en una situación en la que la vida en pareja ya no le satisface, se enfrenta a descubrir que su papel ha sido ser buena madre, esposa, novia, hija, hermana y cumplir con todas aquellas exigencias impuestas por la sociedad; en el momento mismo en que se descubre sola con los

sueños formados al iniciar la pareja truncados; que llego al momento en el cual su relación se convirtió en una serie de desencuentros, se acaba el amor y la ilusión de un futuro compartido, decide plantear la separación.

Videla (1986) en su libro *“Mujer, madre y divorciada”* menciona que cuando la mujer se casa el padre la da en matrimonio para que otro la tome; en todas las ceremonias religiosas es así. El padre llega con la novia y la entrega al novio para que la despose, “hasta que la muerte los separe”, ella por tanto deberá seguir al marido, vivir donde él lo decida, serle fiel, cumplir con sus “deberes” de esposa, tener múltiples preñeces y parir con dolor.

Sin embargo, continua la autora cuando la mujer propone la ruptura debe enfrentarse con su familia, con la sociedad y su ideología, que en muchas ocasiones suelen condenarla y hasta marginarla. Dentro del matrimonio así como en la vida diaria la mujer ha tomado tantas decisiones antes, que encabezar la propuesta de la ruptura significa para ella eso mismo, romper; es decir abandonar y desarticular una organización para intentar algo diferente; cabe mencionar que no quiere decir que para ello signifique una decisión fácil o llevar un trueque por algo del mismo tipo; la mujer se enfrenta a una situación que al igual que el hombre desconoce; ella busca algo nuevo, cambiar de estilo de vida, puesto que antes de proponer la ruptura ha intentado por todos los medios y en todos los tonos dar a entender a su pareja que la relación está en crisis; como se ha mencionado antes la propuesta de la separación es ya la medida última en la relación y en la mayoría de los casos sin retorno.

Además menciona lo siguiente: *“El descubrimiento de la mentira, de la promesa (ser parte de la otra persona, la seguridad que brindara el otro) es un tipo de dolor para toda mujer, sobre todo cuando puede advertir que la supuesta seguridad*

prometida se paga con una relación de servicio hacia el marido, de responsabilidad biológica y social ante la continuación de la especie. Cuando se descubre todo esto, muchas mujeres deciden dejar de ser “buenas hijas”, “buenas alumnas” o “buenas esposas”, para pasar a ser una misma, en libertad. Y es en ese momento en que el matrimonio entra en crisis; puesto que la mujer descubre que puede y quiere ser algo más que la compañera sexual, la madre y la ama de casa (pp. 70)”.

La mujer antes de tomar la decisión de separarse ya ha hecho antes intentos por “arreglar” su relación, Oliveira (1998) dice al respecto, *“a menudo ocurre que la mujer antes de arriesgarse a una nueva vida sin amor renuncia a muchas de sus ambiciones para retener al hombre a su lado; miedo a la independencia, miedo al riesgo, miedo a la soledad, a no ser aceptada, que no le quieran, a no gustar, no ser lo suficientemente atractiva, miedo al cuerpo del otro, a su deseo, entre muchas otras cosas a ser ella misma (pp. 26)”*. De acuerdo a que la educación de la mujer ha sido dirigida al mantenimiento del hogar y el no haber logrado conservar unida a su familia es motivo para ella suficiente como para sentirse frustrada.

En ocasiones la mujer propone la ruptura de manera explícita, otras por el contrario lo hace tímidamente y con pequeñas insinuaciones, tales como “estamos mal, deberíamos buscar ayuda”, o simplemente hablan con lo que saben hacerlo mejor, por ejemplo con el cuerpo. Menciona Videla (1986) que después de haber probado muchas formas de alcanzar la felicidad soñada, luego de embarazos e hijos vividos como lazo de unión, de planearlo mil y una veces, de proponer el diálogo, de llorar y hasta enfermar. La decisión de ruptura es ya la última instancia ante la impotencia de un cambio que no se produce, ante la desilusión y el resentimiento que sobreviene ante la pérdida de la idealización.

Una mujer que se encuentra dentro de una relación, sin hablar de tiempos, pero tomando en cuenta la manera en la que ha sido educada, es decir si su calidad de persona, de mujer, esta en función del otro, cuando se enfrenta a la separación, a descubrir su soledad y al aceptar la misma daría un importante paso; puesto que para González (2001) la mujer no sabe estar sola y cito lo siguiente: “*Cuando los hijos se van, la pareja termina la relación o alguien fallece inesperadamente, se entra en el proceso de estar en contacto con el único ser que ha estado siempre y ha ignorado, con el único ser que tiene terror a mostrarse tal como es, con el único ser que puede mentirse, engañarse y dañarse: ella misma (pp. 30)*”.

Podríamos pensar que este miedo a estar solas es el motor a que inicien relaciones no estables y decidan con apuro y sin pensar la nueva pareja; sin embargo la mujer debe aprender a ver la soledad como espacio único y personal, en el cuál poder explorar todas aquellas virtudes y defectos que trae consigo, conocer y reconocer la soledad como un lugar de encuentro y evolución hacia el bienestar, permitirá en ella el crecimiento personal y el reencuentro o encuentro con ella misma.

1.3.2.2. Consecuencias de la Separación en el Hombre.

A lo largo de los años se han creado y reforzado mitos acerca de lo que implica en el hombre la separación amorosa, sin embargo, como se mencionó en el apartado de género se espera que tanto la mujer como el hombre actúen de acuerdo a como la sociedad ha moldeado y el caso de la separación no es la excepción; un ejemplo podemos tomarlo de la televisión, en el momento en que se da la ruptura el hombre adquiere el papel del sumamente dolido y por tanto hundido en el alcohol o por el contrario curando su herida con otra mujer; esta imagen se ha difundido durante

años, dando como resultado la idea, que el hombre cuando enfrenta una situación tal, simple y sencillamente adoptará una posición pasiva ante la misma, dejando a la mujer “herida y sufriendo por su amor”. Esto, dejando en claro que de acuerdo a lo que socialmente se ha enseñado en lo que se refiere a la separación del hombre.

En referencia a esto Sinay (1997) menciona que el hombre que se separa se siente comúnmente abandonado; en toda disolución de la pareja y de la familia, el hombre pierde estructuras importantes de su vida, una parte central del contenido y por ende, del sentido de su existencia; ya que representa la etapa final de un proyecto; recordemos que en la mayoría de los casos la mujer es la que propone la ruptura; y antes de eso cuando el hombre se llega a percatar de que su relación esta en crisis empiezan a ausentarse; es decir que van dejando señales y advertencias acerca de su percepción de está y es entonces cuando la mujer plantea la separación ya sea temporal o definitiva; entre algunas de las actitudes adoptadas por el hombre que se presentan cuando se avecina la separación se mencionan a continuación:

- Mayor dedicación al trabajo.
- Evitar situaciones que implique compromisos a largo plazo.
- No hablar sobre lo que le molesta.
- Caer en ciertas adicciones o reincidir.
- Buscar actividades fuera del hogar.
- Episodios de infidelidad.
- Aislarse de la familia (parientes, hijos)
- Intolerancia creciente.
- Manifestaciones orgánicas.
- No hablar sobre sus planes o proyectos.

De acuerdo a esto, todas las actitudes anteriormente mencionadas son producto de la misma sociedad puesto que al hombre se le enseña a ser proveedor, a construir y a sostener una familia, responder por las necesidades de la pareja e hijos (en caso de haberlos); pero nada se les dice acerca de cómo recuperarse, reconstruirse y hacerse cargo de ellos mismos en el caso de presentarse la separación. Sinay (1997) en su libro presenta una visión muy particular sobre el hombre y como este vive su separación; menciona que cuando está se da la mujer recibe apoyo emocional, laboral, a veces económico y hasta legal; por el contrario, se espera a que el hombre, como en otras cuestiones se las arregle solo; ya que se tiene la idea de que mientras la mujer sufre la insoportable pérdida, el hombre se zambulle en los placeres de la vida. Continúa diciendo, “*un hombre es un ser emocional, que invierte esperanzas, ilusiones, deseos, energía espiritual y compromiso sentimental cuando pronuncia el sí (pp. 27)*”.

En su libro menciona que dentro de la sociedad el hombre ha sido puesto dentro de un papel que lo ha presentado como insensible a la separación, que cuando esta se ha dado, inmediatamente encuentra consuelo en otra mujer, se dedica a divertirse y a la mujer le basta con tan solo recordarlo para sufrir intensamente por su amado; él argumenta que esta realidad que se presenta es una parte, ya que si bien es cierto hay hombres que ven el divorcio como una “vía libre” que los conduce al reencuentro con una conducta adolescente o bien la búsqueda del tiempo perdido; esto como consecuencia del aprendizaje del “*único, estrecho y pobre modelo de masculinidad*”. Y agrega que la mujer que le continúa llorando desconsolada al primer recuerdo también es víctima de su estereotipo femenino; ya que él no puede vivir su nueva etapa en contacto consigo mismo, no se da tiempo para elegir de acuerdo con sus necesidades más profundas. Por su parte ella es incapaz de vivir sin la referencia de un hombre al que cuidar, alimentar, depender y en fin controlar. A través de los años

los hombres se han preocupado cada vez más por mantener y construir un nuevo vínculo, que a pesar de vivir separaciones se comprometen a darse nuevas oportunidades para madurar y recuperar aspectos de sí mismos; que logran tomar los momentos positivos vividos dentro de su relación e incorporarlos a sus vidas y a sus recuerdos motivadores.

Otro punto de vista lo ofrece Puget (1996) ella menciona que el hombre divorciado deja de tener su lugar en la vida social que llevaba anteriormente, vida que deja de compartir con sus pares casados; resulta prácticamente marginado, es habitual que el divorciado tienda también a marginarse por la herida narcisista que le produce exhibir su fracaso matrimonial ante sus pares y no cumplir con el mandato social de estar en vínculo conyugal: *“No es bueno que el hombre este solo”*.

Si hay dolor la prioridad del hombre es hacer todo lo que éste a su alcance para librarse del dolor que sufre; cuando el hombre no comprende la necesidad de tomarse un tiempo antes de seguir adelante, evadirá o minimizará sus sentimientos a través de la inmersión en el trabajo o iniciando inmediatamente otra relación que “sane sus heridas”. Muchos hombres tienden a pasar rápidamente de una relación a otra; si su problema es la pérdida del amor, entonces resuelve el problema buscando otra vez el amor. Cuando inicia otra relación a toda prisa, sus acciones no significan que no amaba a la mujer con la que estaba comprometido antes. Su conducta no es de ninguna manera un reflejo del mucho a poco amor que sintió por su ex. Sólo esta buscando la manera de desprenderse del dolor. En algunos casos, cuanto mayor es la pérdida, más rápidamente buscará otra relación (Gray; 1999).

En la separación tanto el hombre como la mujer se ven envueltos dentro de ella, por su parte la sociedad ha mostrado que tanto uno como otro lo viven de distinta

manera y que la mujer por su papel pasivo debe estar bajo cuidado de alguien y por el contrario el hombre debe sufrir en silencio su separación ya que ellos deben recuperar el tiempo perdido y retomar la vida de solteros que antes llevaban. Es importante darse cuenta de las consecuencias de no dedicar el tiempo necesario a la elaboración.

1.4. Conclusión del Capítulo

Podemos apreciar que tanto la mujer como el hombre resultan afectados, que este tipo de situación no es grata para ninguno de los miembros, sin embargo también se vio que llega un momento en el cual una relación se vuelve insostenible y que alguno de ellos se da cuenta de esto, que acepte que la convivencia y que el amor antes sentido se ha acabado o mejor dicho esta fracturado y aceptar que no se puede continuar no es una decisión que se tome de un día al otro, se ha pensado y ha sido vista como la última de las opciones y no como la única

Tanto hombres y mujeres se enamoran, se ilusionan y fijan objetivos compartidos en la relación, que estos se cumplan darán pie a la continuación o no de esta, generando en ambos crisis que podrán ser resueltas pudiendo dejar marcada la relación o herida a la otra persona; en estos casos se puede pensar en un vidrio constantemente golpeado, la consecuencia, quede fisurado y si no hay maneras adecuadas para solucionar los conflictos se terminará por tronar. Es importante mencionar que no se trata de probar quién sufre más durante la separación, sino más bien como lo sufren ambos lados; hemos podido ver que las mujeres viven la separación desde antes de proponerla, que ya han intentado mejorar la situación y que al no ser tomadas en cuenta sus necesidades se siente desilusionada y no desea continuar con una relación

que no le satisfaga. Por el contrario, los hombres deben arreglar solos el problema ya que así han sido educados, ellos no se acompañan entre amigos para hablar de la situación que viven, esto genera carga emocional, ya sea de ira, frustración, tristeza, dolor, entre otros.

Formar una pareja como se pudo advertir es con un fin común, estar juntos, hacerse compañía, conocerse y sobre todo amarse; dentro de toda esa estructuración el construir entre ambos los cimientos de la misma, entra en juego la adaptación de uno con el otro, la aceptación y el hacer conciencia de las virtudes y defectos que la pareja posee; más allá de la preocupación por el otro, conocer franca y honestamente las necesidades de ellos mismos para saber que es lo que realmente se desea; es decir lograr que dentro de ese espacio en el cual se pueda abrirse y atreverse a conocer lo que es uno mismo logrando con ello establecer relaciones maduras y sustentadas en el conocimiento de las necesidades y ambiciones propias.

Sin embargo cuando se ha producido la separación y ambos miembros terminan con un estilo de vida compartido, se inicia todo un proceso mediante el cual se elabore la pérdida sufrida; la manera en que sobrelleven la separación, como se logro apreciar llevará su estilo particular; tanto el hombre como la mujer tendrá su propia manera de vivir y sobrevivir la pérdida, así como también el tiempo que dure la elaboración de la misma; de esta manera la aceptación de que se acabo, construir un nuevo estilo de vida y cerrar el círculo destinado al pasado juntos conseguirá en ambos el retorno a una nueva vida; por el contrario si no se elabora y se estructura un nuevo objetivo personal traerá como consecuencia el estancarse en la situación de pérdida y cerrarse a nuevas oportunidades de cambio y de acuerdo a esto la importancia de presentar en el siguiente capítulo el duelo y su proceso como elaboración de la pérdida.

capítulo
capítulo

2
2

EL PROCESO DE DUELO.

*No me ruegues que te deje, y que me aparte de ti:
por que donde quiera que tu fueres, iré yo;
y dónde quiera que tu vivieres, viviré.
Tu pueblo será mi pueblo, y tu Dios será mi Dios.
Donde tú mueras, moriré yo, y allí seré sepultada
así me haga Jehová, y así me dé,
que sólo la muerte hará separación entre tu y yo.
Rut 1:16-17*

La vivencia de la ruptura de la pareja y en el caso dado la consecuente separación, como se pudo apreciar en el capítulo anterior marca en ambos miembros de la pareja un desequilibrio y el inicio de una vida totalmente desconocida. Este enfrentamiento a lo nuevo y aceptar que la vida anterior ha sido alterada, crea en las personas víctimas de esta situación una serie de sentimientos, pensamientos y conductas que vivirán a lo largo de la elaboración de la pérdida. Por tanto este capítulo se dedica precisamente a toda esa gama de momentos que se viven después del fin de una relación: “**El proceso de duelo**”.

Así mismo se hará una breve revisión sobre los antecedentes teóricos del duelo, las fases y sobre todo el proceso del mismo, consecuente con una pérdida y de acuerdo a ello describir el duelo en la ruptura de la relación de pareja; marcando énfasis en las consecuencias de no elaborar el mismo.

2.1. Antecedentes Teóricos.

Los intentos por explicar la fenomenología del duelo y las reacciones en los individuos, han dado como resultado el desarrollo de diferentes modelos que proporcionan una visión amplísima sobre este tema, dándole importancia a entender los síntomas y las reacciones que produce el mismo; estos trabajos en su mayoría se apoyan unos con otros describiendo en el duelo los mismos procesos pero explicados desde diversos puntos de vista; puesto que van desde enfoques psicoanalistas hasta cognitivo-conductuales. A continuación presentaremos distintos autores y sus definiciones del duelo.

2.1.1. Sigmund Freud:

Propuso la primera teoría intrapsíquica del duelo en su trabajo “*Duelo y melancolía (1917)*”; no presenta interés particular por el tema relacionado con el duelo, lo considero como una respuesta normal en el curso de la vida; para Freud el duelo es una reacción normal a la pérdida de una persona amada o a la pérdida de alguna abstracción que ha tomado el lugar de aquella, tal como la patria, la libertad o una idea. Si bien es un período especial de la vida, nunca deberá ser considerado como una condición mórbida que requiere tratamiento médico; además, la interferencia del proceso puede aún llegar a ser peligroso para el deudo.

Freud menciona que la semejanza entre el duelo y la melancolía reside en la pérdida del objeto amado, siendo en la melancolía el sujeto mismo el objeto perdido. El ego llega a empobrecerse y estar vacío; en el duelo normal por el contrario, no hay pérdida de la autoestima debido a que no existe una relación ambivalente (al menos

en la aflicción normal) hacia el difunto. Si existiesen sentimientos ambivalentes, el duelo resultaría en una organización patológica que llamó “reproches obsesivos” o un “estado obsesivo de auto-denigración”, causado por el conflicto de la ambivalencia. Al valorar la realidad y reconocer que el objeto amado ya no existe se requiere que toda la libido sea retirada de su unión con el objeto amado y el individuo esté nuevamente libre para reinvertirla en otro sujeto. Debido al rechazo a dejar el objeto amado, este proceso sólo puede ser realizado lentamente; durante este período de “decathexis” (dejar ir), la persona pierde el interés por todas las cosas, no puede experimentar amor y le invade un sentimiento de desesperanza.

2.1.2. Otto Fenichel:

En su trabajo Fenichel (1992) establece dos puntos críticos: **1)** la introyección ambivalente en el duelo, como una respuesta adaptativa, y **2)** la culpa siempre estará presente en algún grado en todo el duelo. Para este autor el duelo se caracteriza por una introyección ambivalente del objeto perdido, la continuación de sentimientos hacia lo introyectado y la participación de sentimientos de culpa a todo lo largo del proceso. Así este autor divide el duelo en dos pasos:

- a) establecimiento de una introyección (llevar al difunto dentro de uno mismo) y
- b) liberación del objeto introyectado.

La introyección actuaría como un amortiguador para preservar la relación mientras el proceso de renuncia al objeto perdido tiene lugar; por otra parte, la introyección ambivalente puede inmovilizar al deudo y tener consecuencias graves por ejemplo un secreto deseo de que el otro muriera. Cuanto mayor sea la relación amor-odio con el difunto, mayor será el autoreproche y mayor será la aflicción. A

pesar de ello, el odio es finalmente resuelto y se torna en sentimientos positivos hacia el difunto. Sin embargo, aún cuando la ambivalencia sea resuelta, siempre persiste un sentimiento de culpa.

2.1.3. E. Lindemann:

Este autor realiza el primer estudio sistemático de la aflicción aguda (sintomatología y manejo de la aflicción aguda; 1944); describió el curso clínico del duelo, los síntomas mayores del “estrés somático”; fenómeno que ocurre en oleadas de 20 minutos a una hora y consisten en una sensación de ahogo, opresión, necesidad de suspirar, sensación de vacío en el abdomen, debilidad muscular y una intensa angustia subjetiva experimentada como tensión o dolor mental. Tales oleadas pueden ser desencadenadas al oír hablar del muerto o recibir las condolencias, la preocupación con la imagen del difunto (que puede acompañarse de un ligero sentimiento de irrealidad), culpa, hostilidad, pérdida de los patrones usuales de conducta y asumir los síntomas o rasgos del difunto.

2.1.4. H.S. Sullivan:

Desarrolla la teoría del duelo, basado en el concepto interpersonal de las relaciones. Con esta aproximación se dio la dimensión social al duelo; para Sullivan, el duelo ofrece al superviviente la oportunidad de liberarse de sus relaciones de apego con el difunto, las cuales amenazan con el mantenimiento de la ilusión de amor materno. De acuerdo con este autor, al repetirse una y otra vez el reconocimiento de la muerte se obstruye el objeto de la obsesión y se refuerza el reconocimiento de la realidad.

Así, de forma gradual, las asociaciones con el difunto son borradas. Cuando las relaciones con el difunto se basaron en un patrón complejo y neurótico, donde el sistema de seguridad estaba basado en la inversión en el otro, la amenaza a la pérdida de este sistema lanza al deudo hacia un estado de gran ansiedad y el deudo llega a ser un modo de vida que es usado para el mantenimiento de la seguridad (2002, <http://www.dinarte.es>).

2.1.5. J. Bowlby:

Consideró la formación de las “uniones de apego” (enlaces afectivos que se crean por la familiaridad e intimidad a las figuras parentales en la vida temprana), como instintivas y las consecuencias psicosociales de su ruptura expresadas en los síntomas de la aflicción.

Basado en sus observaciones de niños que fueron separados de sus padres en marcos institucionales, él considero los síntomas de la aflicción como un reflejo, inicialmente de protesta, seguido por un comportamiento de búsqueda en un intento por recuperar el objeto perdido, desesperación y desorganización ante el fracaso de los intentos y finalmente, resolución y reorganización mediante la formación de nuevas uniones. Bowlby describe también las “exclusiones defensivas” que son usadas en el caso del procesamiento de información difícil y amenazante.

Mientras el deudo debe soportar fuertes emociones, debe al mismo tiempo tratar con las interminables preguntas del “cómo” y el “por qué” de la pérdida; existe la necesidad de una redefinición de sí mismo; nuevas habilidades deben ser adquiridas y las viejas descartadas. Uno de los principales aportes de Bowlby es el haber

propuesto una base biológica a la respuesta del duelo: La búsqueda y el llanto como mecanismos adaptativos a la pérdida, que actúan de forma automática e intrínseca en un intento de recuperar la figura de apego perdida (Bowlby; 1993).

2.1.6. G. Engel:

Levanta polémica al relacionar la posibilidad de considerar al duelo como una enfermedad; contribuye de forma notable a la literatura del duelo con su interpretación de la aflicción desde el punto de vista de dos modelos biológicos primarios de respuesta al peligro y asociados con la pérdida del objeto. Engel propone que el SNC está organizado mediante dos patrones opuestos de respuesta:

- **Reacción de lucha-huida (flight-flight reaction):** considerada como el fundamento biológico de la ansiedad y que tiene como propósito preparar al organismo para un esfuerzo físico vigoroso y protegerle contra el trauma físico.
- **Sistema de conservación-retirada (the conservation-withdrawal system):** considerado como el fundamento biológico de la depresión y el aislamiento.

Según Engel (1964) el duelo debería considerarse como una enfermedad desde el punto de vista de “lo patológico”, ya que se refiere a un “cambio de estado” y no al hecho de la respuesta, este sería un estado adaptativo en el que se favorece el reposo del organismo físicamente enfermo, permitiendo la subsecuente recuperación y supervivencia.

2.1.7. C.M. Parkes:

Para este autor el duelo se asemeja a un trauma físico más que a cualquier otro tipo de enfermedad y considera al duelo como un estresante mayor que tiene profundas implicaciones sobre la salud. Según Parkes, el superviviente se encuentra en un estado de enorme excitación durante mucho tiempo, que en ocasiones se aproxima al pánico.

Las diferencias individuales hacen que las respuestas a la pérdida sean algunas veces “estresor-específicas” (muerte súbita/muerte anticipada) y algunas otras “sujeto específicas” (individuo predispuesto al estrés). En ambos casos, la situación de pérdida amenaza la seguridad del individuo por lo que la persona activa un sistema de alarma. Esta alarma es la respuesta inicial característica para el superviviente, cuando una persona emocionalmente significativa de su entorno ha muerto. En su opinión, la restitución al cambio, la renuencia a ceder posesiones, personas, status, expectativas, entre otros, sería la base del duelo. De esta manera las respuestas aprendidas en pérdidas pasadas influyen la respuesta a pérdidas futuras. Para este autor, el proceso de reordenar nuestras suposiciones y creencias del mundo para adoptar un nuevo marco de cambios sería el proceso de duelo (Parkes; 1973).

2.1.8. C.M. Sanders.

Utilizando como base las teorías de los autores precedentes y su propia investigación empírica, construye su “**Teoría Integrativa del Duelo**”. El elemento central de esta teoría es el hecho de que cada fuerza psicológica opera durante el proceso del duelo; tiene también un fundamento biológico que determina el bienestar físico del individuo;

toma en cuenta factores de la personalidad que influyen en los patrones del duelo y considera además variables “moderadoras internas” (edad, fuerza del ego, sexo, apego al difunto, relaciones de ambivalencia y dependencia, funcionamiento físico actual) y “externas” (sistemas de apoyo social, circunstancias y características de la muerte y del muerto, situación socio-económico, religiosidad, muerte estigmatizante, crisis concurrentes). Por otra parte, aporta el concepto de “motivación”; esto es, lo que hace que el deudo se mueva de una fase a la otra a pesar de lo doloroso del asunto.

2.1.9. Elisabeth Kübler Ross

Es considerada como precursora del trabajo sobre el proceso de duelo; esta autora de origen suizo, con profesión en psiquiatría, en su libro: “*Sobre la muerte y los moribundos* (2001)” describe sus vivencias y resultados obtenidos de su investigación, con aproximadamente 20, 000 casos, realizada por ella y su equipo de trabajo, con personas en campos de concentración, enfermos terminales e incluso con personas que habían sido declaradas clínicamente muertas y regresaron a la vida. Esta autora menciona que: “*La experiencia de la muerte es casi idéntica a la del nacimiento. Es un nacimiento a otra existencia (pp. 62)*”. De acuerdo a su trabajo propone dentro del proceso de duelo, cinco fases por las cuales pasan los individuos y que a continuación mencionare:

- Negación o Aislamiento
- Ira
- Pacto
- Depresión
- Aceptación

2.2. Definición: Pérdida y Duelo.

A lo largo del tiempo la pérdida y el duelo forman parte de nuestra vida, tanto en el área profesional como la personal, dentro de toda esta dinámica podemos encontrar que este proceso genera en la persona cambios dentro de su estructura de vida. La palabra **duelo** procede del latín *dolus* = dolor y que significa: el que se duele, el doliente o dolorido (González; 1995).

De acuerdo a esto Odriozola (1999) menciona que el **duelo** tiene que ver con **pérdidas**, cambios, finales, terminaciones; estas situaciones vitales que implican el final de algo, abundan a lo largo de la vida:

- Duelos evolutivos: infancia, pubertad, adolescencia, emancipación.
- Duelos afectivos: partos, destete, escolarización, enamoramientos, separaciones y divorcios.
- Duelos sociales: cambios, status, desempleo, jubilación, envejecimiento, menopausia, enfermedades, muertes.

Sin embargo antes de continuar es necesario diferenciar dos conceptos que se han usado en los últimos párrafos, uno de estos es el **duelo** del cuál se brindó una pequeña definición y la **pérdida**; ambas son importantes para el desarrollo de este trabajo ya que una acompaña a la otra; por lo tanto a continuación se presentará la definición de pérdida y más adelante se definirá en mayor detalle el duelo.

Para que una pérdida se cumpla (se dé, se acepte y se asimile) es necesario que exista una renuncia; es decir, se puede definir una pérdida como algo que teníamos y que ahora ya no tenemos (González; 1995). Desde siempre se experimentan situaciones de pérdida; una de ellas puede ser que al nacer, donde fuera del vientre

materno se pierden todos los beneficios que se tenían, tales como la seguridad, calor, alimento; logrando con ello generar un sentimiento de abandono o miedo en la persona.

De acuerdo a la figura 1 vivimos una gran serie de pérdidas y de las cuales de todas estas podemos decir que la muerte es una de las más temidas, tanto si nos concierne a nosotros o a una persona querida; la manera de enfrentarla, el ser capaz de entender que todo desasimiento conlleva una pérdida, un morir a un modo de ser, de vivir, de estar en relación para abrirse a nuevos modos de ser, para nacer a nuevas relaciones, a nuevos desafíos. De hecho el crecimiento de toda persona, está ligado a su capacidad de gestionar de modo constructivo las pérdidas de su vida, ya sea de ambientes, bienes materiales, valores religiosos, lazos afectivos, salud o personas queridas. Aunque también existe la posibilidad de elegir el inmovilismo, utilizando esta como un hábito de sufrimiento y no de crecimiento. La manera en la que una persona enfrente alguna de estas situaciones, es de distintas maneras, sin embargo el proceso mediante el cual se da la elaboración de la pérdida comprende una serie de pasos que ayudarán a superarla y que de acuerdo a como se trabaje la aceptación o no de la misma, permitirá en el individuo el restablecimiento consigo mismo.

De acuerdo a Viorst (1990), *“tarde o temprano, con más o menos dolor, todos llegamos a saber que las pérdidas son una condición humana de toda la vida. Al proceso mediante el cual se elaboran estas se le llama **duelo** y se vive después de la muerte de un ser querido, de una ruptura de pareja, la pérdida de una amistad muy especial, de alguna parte del cuerpo, de la belleza, la productividad, entre otros (pp. 26)”*. Ahora bien lo importante dentro de la pérdida es que a partir de ella se de un crecimiento individual y no genere en la persona un estancamiento.

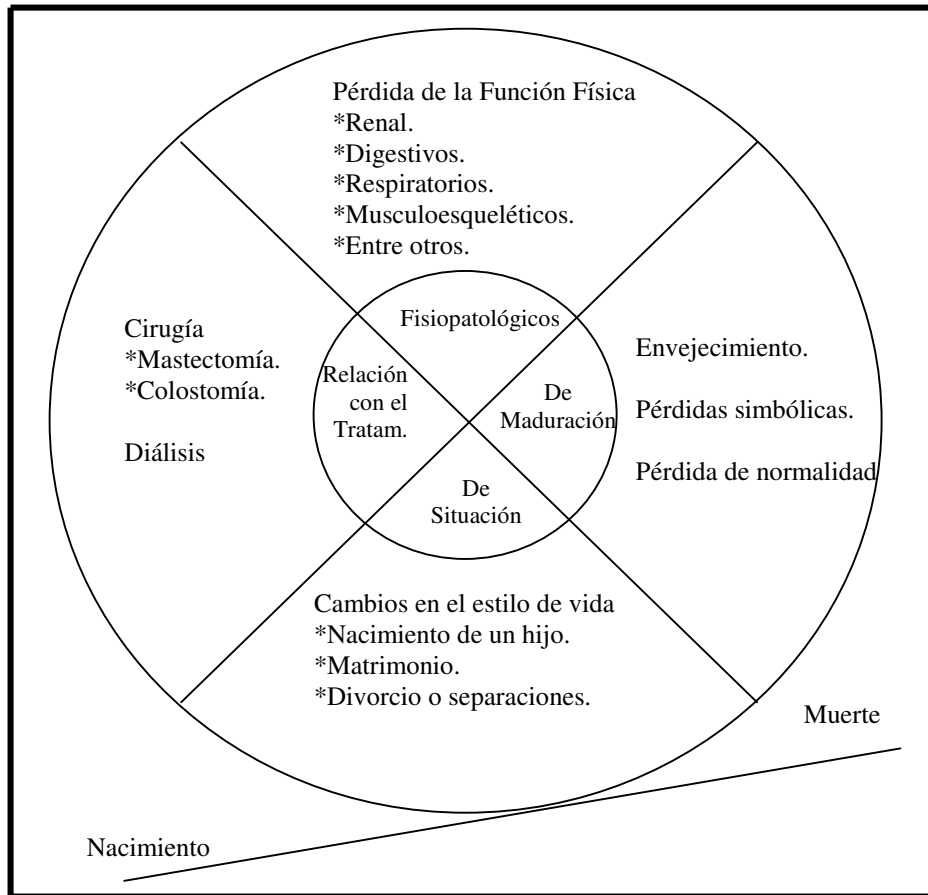


Figura 1

El duelo como ya se mencionó procede de la palabra latina *dolus* y significa el que se duele, el doliente o el dolorido; se trata del sentimiento que sobreviene a la pérdida; de esta manera el proceso de duelo es la manifestación, la exteriorización de los sentimientos por la pérdida de alguien o algo muy significativo; al hablar de duelo nos referimos a la respuesta emocional de la pérdida que se manifiesta no solo a través de pensamientos sino de sentimientos y conductas siendo las formas culturales e institucionales que pueden adoptarse diversas, y que en su conjunto se denominan como luto (El proceso de duelo; 2002; en red: <http://webpages.ull>).

Figura 1 Muestra las diferentes pérdidas que pasamos a través de la vida; abarcando desde las propias del crecimiento o desarrollo, por ejemplo la adolescencia, hasta aquellas que son socialmente más significativas.

es/users/almigar/duelo1.htm). Dentro del duelo llegan a presentarse una serie de conductas que manifiestan la pérdida; algunas de ellas se muestran en la figura 2.

Sentimientos	Sensaciones Físicas	Cogniciones	Conductas
<ul style="list-style-type: none"> ✓ Tristeza. ✓ Enojo. ✓ Culpa o autoreproche ✓ Ansiedad. ✓ Soledad. ✓ Fatiga o apatía. ✓ Indiferencia. ✓ Impotencia. ✓ Anhelo. ✓ Liberación. ✓ Alivio. ✓ Insensibilidad. ✓ Vergüenza. 	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Vacío en el estómago. ✓ Opresión en pecho o garganta. ✓ Hipersensibilidad al ruido. ✓ Sensación de irrealidad. ✓ Falta de aire. ✓ Debilidad muscular. ✓ Falta de energía. ✓ Sequedad de boca. 	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Incredulidad. ✓ Confusión. ✓ Alucinaciones (Sensación de que la persona aún esta) 	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Trastornos del sueño. ✓ Trastornos alimenticios. ✓ Conducta distraída. ✓ Aislamiento. ✓ Soñar con la persona. ✓ Evitar recuerdos ✓ Buscar y llamarle en voz alta. ✓ Suspirar ✓ Llorar, visitar lugares relacionados. ✓ Guardar pertenencias.

Figura 2

Figura 2 En esta figura se muestran de manera esquemática, algunas de las manifestaciones que presenta el individuo en un caso de duelo.

La intensidad del duelo no depende de la naturaleza del objeto perdido sino del valor que se le atribuye a dicho objeto; esto explica que una persona reaccione menos intensamente por ejemplo a la muerte de una persona cercana, que ante la pérdida de un objeto aparentemente insignificante, en el que había puesto mayor emotividad. Existen diferentes tipos de pérdida según Odriozola (1999), las cuales darán lugar al duelo, a continuación mencionare algunas:

- **Pérdida esperada:** En este tipo de pérdida las personas ya están alerta y en espera de que en cualquier momento se de la misma; por lo general este tipo de pérdida se presenta en personas con enfermedades terminales o constantes ataques al corazón; en el caso de las relaciones de pareja, cuando una relación ya se siente demasiado fracturada y la posibilidad de terminar ha dejado de ser una idea en aislado, permite que la persona ya este en alerta y no le tome tan de sorpresa la ruptura. Este tipo de pérdida no genera culpa en la persona, puesto que dentro de la situación se ha dado la posibilidad de ir cerrando el círculo.
- **Pérdida deseada:** Se presenta cuando la persona ha estado durante largos períodos de convalecencia, ya sea por enfermedades degenerativas, demencias, cáncer, entre otras; ante esta situación se crea un estado de perturbación ambiental que como menciona el autor *“en un silencio compartido descubren sus deseos de que todo termine ya cuanto antes, por que la situación es insostenible”*. Este tipo de pérdida en la pareja puede darse que a partir de vivir una situación de constantes conflictos, por ejemplo celos, violencia, adicciones, entre otros; generan en la pareja la necesidad de terminar; sin embargo este tipo de pérdida deja remordimientos, culpa y pueden aparecer reproches por no haber podido solucionarlos (aunque ya no hubiera posibilidades).
- **Pérdida repentina:** Fallecimientos inesperados, a destiempo que son vividos por los allegados como una cruel manifestación de la vida, trayendo como consecuencia una sensación de vacío y falta de despedida. Al igual en la relación

de pareja, el otro miembro se permite hablar de sus frustraciones (posiblemente ocultas por mucho tiempo) y manifiesta su necesidad de terminar la relación; por su parte el otro miembro desconcertado no entiende lo que sucede creando una confusión, enojo y culpa.

Queda claro que cuando se hable de pérdida no solo se hace referencia a los casos de muerte, al igual que en el proceso de duelo, así mismo, que no es para todos igualmente significativo, sino que depende del valor que se le haya dado a lo perdido. Tanto la pérdida como el duelo son procesos necesarios en la vida de cualquier persona y generan en el individuo un aprendizaje y llevan a este a una madurez en este aspecto, puesto que el desarrollo y el crecimiento nos exige dejar cosas para poder continuar con nuevas y por tanto estas también representan pérdidas, que si bien es cierto tal vez no sean tan significativas pero que si ayudan al individuo a dotarlo de herramientas necesarias para sobrellevar la pérdida y vivir el proceso de duelo.

Es importante dejar en claro ambos conceptos manejados en esta parte del capítulo, ya que el duelo ha sido definido por distintos autores y desde diversos enfoques dando un amplio panorama en lo que se refiere al mismo y a su proceso. Finalmente en este apartado se definió tanto la pérdida como el duelo, dejando claro que uno sigue al otro; es decir que es necesario sufrir una pérdida para realizar el duelo y que tal proceso permite en la persona elaborar todos aquellos sentimientos o emociones que producen la misma; por último a partir de ahora cuando se haga mención de la pérdida me estaré refiriendo al hecho de no tener más aquello que nos era significativo y que a partir del proceso de duelo lo elaboramos y dejamos ir.

2.3. Proceso de Duelo

Desde hace cuatro décadas la Psicología **Tanatológica**¹ ha centrado su atención en definir las líneas generales de lo que es el proceso psicológico del duelo por la muerte de un ser querido; actualmente existen como se pudo apreciar distintas definiciones acerca del mismo y como resultado de ello muchos puntos de vista acerca de este; dentro de todos estos trabajos hay algunos que consideran solo tres fases otros por el contrario hablan hasta de siete fases dentro del proceso de duelo. En la figura 3 se presentan las fases propuestas por algunos autores.

Lindemann	1944	1. Shock/Incredulidad, 2. Aflicción aguda, 3. Reanudación de la vida diaria, 4. Disminución de la imagen de estar muerto.
Engel	1964	1. Shock e incredulidad 2. Desarrollo de la conciencia de pérdida 3. Restitución 4. Resolución de la pérdida 5 Idealización 6. Resultado.
Kübler-Ross	1969	1. Negación, 2. Depresión, 3. Cólera, 4. Reajuste, 5. Aceptación.
Horowitz	1976	1. Protesta, negación, 2. Intrusión, 3. Obtención, 4. Conclusión.
Schulz	1978	1. Inicial, 2. Intermedia, 3. Recuperación
Davidson	1979	1. Shock e insensibilidad, 2. Búsqueda y ansiedad 3. Desorientación 4. Reorganización.
Bowlby	1980	1. Embotamiento 2. Anhelos y búsqueda 3. Desorganización y desesperanza

¹ Ciencia que estudia la muerte y agonía, así como los fenómenos asociados a ellas.

		4. Reorganización
Backer Et Al	1982	1. Ansiedad, 2. Ira y culpabilidad, 3. Desorganización.
Martocchio	1985	1. Shock e incredulidad, 2. Anhelos y protesta, 3. Angustia, desorganización y desesperación, 4. Identificación, 5. Reorganización y restitución.
Deslisle-Lapierre	1984	1. Crítica, 2. Crucial, 3. Creadora.
Clark	1984	1. Negación e incredulidad, 2. Aceptación creciente de la pérdida, 3. Restitución y recuperación.
D'Angelico	1990	1. Shock/negación, 2. Ira/depresión, 3. Comprensión/aceptación.

Figura 3

En cada uno de estos modelos se explican fases típicas de respuestas afectivas en el proceso de duelo; si bien es cierto que dentro de este se lleva a cabo toda una reorganización de los estados afectivos e intelectuales, y que el tiempo que duran entre ellos varían, ya que se manifiestan al momento de la pérdida, de ahí la necesidad de marcar fases y cuantas son sería como determinar como se debe dar; lo importante es saber como se vive el proceso de duelo, y que es distinto entre personas y el tiempo para elaborarlo también; no podemos decir que cada una de las fases se dan de manera sistemática y que va una detrás de otra; el dolor no se acomoda a un sistema preestablecido; más bien entender y trabajar las emociones que están dentro y en juego cuando se ha dado la pérdida. Es importante dejar en claro que no se pretende quitar valor a los trabajos anteriormente mencionados, por

Figura 3 Muestra los diversos trabajos acerca del proceso de duelo, el año y las fases que cada autor propone en la elaboración del mismo

el contrario gracias a ellos se puede identificar todo lo relacionado a lo que pasa en la persona, como por ejemplo: arrebatos de dolor, depresión, pensamientos suicidas, angustia, estar absorto con imágenes de la persona, alucinaciones (visuales o auditivas), aislamiento emocional, inestabilidad anímica, cólera, llanto, entre otras.

El proceso de duelo es generalmente descrito como restaurativo e inicia inmediatamente después, o en los meses siguientes a la pérdida, se limita a un período de tiempo y que varía entre persona y persona. Como se menciono anteriormente, la muerte de una persona amada, la pérdida del trabajo, status, la pareja nos pone dentro de la dinámica de la vida; es decir, como personas tenemos encuentros y despedidas y dentro de estas despedidas caemos en un sin fin de sentimientos; finalmente sufrimos la pérdida y para poder elaborarla necesitamos del proceso de duelo que como tal es un proceso de dolor, del doliente, por tanto el proceso de duelo es la manifestación, la exteriorización de los sentimientos por la pérdida de alguien o algo significativo para la persona (González; 1995).

Ahora bien y en particular para este trabajo y después de haber presentado de manera breve las definiciones de duelo, así como las fases del proceso del mismo describiré con mayor detalle las etapas del proceso de duelo según el Dr. Robert Kavanaugh (1978; citado en GONZALEZ; 1995), según este autor en su investigación la cual titulo “La Muerte Encubierta”, existen siete etapas dentro del proceso de duelo, ya sea por pérdida o despedida de alguien. La elección por el trabajo de este autor se debe a que no solo se enfoca al duelo por muerte sino que también por otro tipo de pérdidas; las etapas que sugiere son las siguientes:

1ª Etapa: Impacto Emocional: Se presenta cuando alguien muy próximo y querido ha muerto, sufre alguna enfermedad incurable, ha roto relaciones amorosas o

amistosas con uno; también cuando uno se da cuenta que ha perdido algo significativo, por ejemplo un buen empleo o una cualidad que se había tenido antes. Frente al impacto emocional la mente se bloquea a la realidad de lo que esta pasando, de esta manera la persona niega la realidad. Se trata de un mecanismo inconsciente de autoprotección con el fin de creer que esta equivocado; por esta razón es muy común que se diga: ¡NO PUEDE SER!. El impacto emocional produce negación mental y acción afirmativa al mismo tiempo; por lo tanto ante esta contracción emocional, un consejo a la persona que esta sufriendo, querer meterlo en razón es un esfuerzo inútil; es más puede resultar contraproducente. En este momento del duelo lo único que se puede hacer es, acompañar al que sufre, escucharlo con empatía, afecto y cariño. Aquí las palabras sobran, lo que se requiere es un abrazo, todo lo que se refiere al contacto físico; a partir de aquí la necesidad de acompañar al doliente.

2ª Etapa: Desorganización de Sí Mismo: La persona en este momento llega a decir: ¡ES QUE NO SÉ HACER! (o algo parecido), presenta falta de claridad sobre la realidad y se inicia la desorganización de sí mismo; las emociones del doliente no responden a su voluntad y su contacto con el mundo es un tanto distorsionado, el modo de expresar sus emociones se dan a través del llanto, la charla excesiva o la mudez. No se entiende lo que desea, puesto que ni el mismo doliente lo sabe, es decir no se entiende a SI mismo; su Yo no hace contacto con sus emociones, lo que hace que éstas se expresen sin control. El doliente no esta en condiciones de tomar decisiones importantes y si hay que tomarlas tratar que las posponga; ante esta situación lo que se debe hacer es demostrarle al doliente que se le acepta tal como se manifiesta, se le aprecia y quiere tal como está.

3ª Etapa: Sentimiento de Coraje: Este sentimiento empieza a sentirse cuando la herida emocional por el desamparo comienza a hundirse o ahondarse. La persona incapaz de adecuarse a sus emociones y herida en SI misma, trata de reaccionar rebelándose contra todo, contra lo que sea, principalmente contra lo que tiene más próximo: a Sí misma. Hay que recordar que también hay ocasiones que se arremete contra el mismo desaparecido o bien se puede presentar que el coraje se descarga contra algún objeto querido. Es importante mencionar que a pesar de que culturalmente el enojo es mal visto; ante una pérdida significativa, importante e irreparable, una de las maneras de manifestar la primera reacción contra una herida que debe ser sanada; pues enojarse en serio, irritarse o enfurecerse, es sentir en lo más profundo de uno mismo una injusticia en la relación del otro conmigo. Por lo tanto si no expresa el enojo, esta reacción emotiva se transforma en **ira reprimida**, que comienza a revelarse de diferentes maneras; tales son:

- Descuido del arreglo personal.
- Pérdida de la memoria.
- Indiferencia, ansiedad u hostilidad.

La ayuda al deudo en esta etapa consiste en no impedirle o distraerlo de su enojo, sino dejarlo y hasta ayudarlo con algunas técnicas para explorar su coraje.

4ª Etapa: Sentimiento de Culpa: Deja de culpar a todo el mundo, comienza a recordar con cierto resentimiento lo que hizo o dejó de hacer a la persona desaparecida; se siente responsable por todos los asuntos no terminados o bien por los errores cometidos; es decir todo lo que hubiera podido hacer para impedirlo “de alguna manera”. Es precisamente ahora, cuando el doliente necesita escuchar de alguna persona significativa para él, una palabra reconfortante, una razón para perdonarse: necesita sentir el cariño de una persona que lo acepte, así, culpable

como se siente; dando como resultado que llegue el momento en que comience a PERDONARSE A SI MISMO.

5ª Etapa: Aceptación de la Perdida o Experiencia de Soledad: En esta etapa el dolor sufrido es el más profundo y se puede decir que el último, ya que el dolor se transformara en salud. Se da el momento de “SENTIRSE SOLO”; se empieza a ser más consciente de la pérdida y el impacto que produce la misma se torna en palpitante y constante; se presenta un sentimiento de vacío que se apodera del estado de ánimo del doliente. Todo sentimiento de vacío requiere ser llenado, se resaltan las cualidades del desaparecido o lo perdido, se olvidan los errores o defectos.

Parafraseando al autor; es cuando se requiere la FUERZA SUPREMA DEL ESPIRITU; es decir asumir una actitud valiente con el objetivo de enfrentar la pérdida tal cual es; aceptando que uno ha sido quien ha idealizado, el que no se ha separado de lo perdido y aceptar que es tiempo de “SOLTARLO y quedarse solo”. Precisamente aquí se da el punto culminante del proceso de duelo y es hasta ahora que se necesita de una compañía significativa. Finalmente si la “valentía” para enfrentar este momento no aparece puede suceder alguna de estas dos consecuencias:

- Se regresa a la etapa de culpa o enojo.
- Se intenta reemplazar o sustituir la pérdida.

Es importante en esta etapa que el doliente se de cuenta que aún estando solo sigue viviendo.

6ª Etapa: Alivio: Esta experiencia se da de manera ambivalente, ya que el doliente se siente aliviado y a la vez no lo acepta; por ejemplo una madre podría pensar:

¿Cómo pensar que fue mejor para mi hijo morir, puesto que ya no sufriría más?. Es muy importante reconocer que esta nueva sensación de alivio es producto de la “valentía” de que a pesar de que aquello que se perdió ya no se reemplazara “yo sigo viviendo”; en conclusión es valorarse a sí mismo, reconocer que “necesita de los demás, pero no se identifica con nadie”.

7ª Etapa: El Restablecimiento de SI mismo: Se da en el doliente un reencuentro consigo mismo y sus sentimientos; el recuerdo de lo perdido cada vez es menos doloroso; se empiezan a realizar nuevos planes, a ver la vida como una nueva posibilidad y formarse la actitud de no depender de la persona que ya no está.

En esta etapa, la presencia de un amigo o un consejero da soporte y ayuda; esto en función de hacer contacto con la realidad donde textualmente **“Yo soy el que me voy levantando a mi mismo”**. Al finalizar el proceso de duelo, después de un tiempo de haber exteriorizado los sentimientos de la pérdida de alguien o algo el doliente se siente como si fuera otro.

Estas etapas no se dan necesariamente en el orden presentado, pueden darse juntas o duplicarse, también que al llegar a una de las etapas finales puede regresarse a las primeras. Lo importante del proceso de duelo, de todas las emociones, sentimientos y experiencias que se viven dentro del mismo, estas enriquezcan la vida de la persona, es decir que le ayude a elaborar la pérdida, de acuerdo a que a partir de sobrevivirla se logre reconocer en el ámbito personal cual fue la ganancia y el costo de la relación, y más aún que tanto se puede usar la experiencia en un futuro; es decir haber logrado una evaluación y aceptación del final, logrando con esto que la persona se reestructure.

2.4. Importancia del Proceso de Duelo.

El duelo como se ha visto representa la vía para lograr elaborar la pérdida, sin embargo puede variar considerablemente en su duración y expresión; se puede considerar “normal” que exista una fuerte respuesta emocional ante la pérdida, pero esta respuesta comprensible y esperada se puede ver influida por múltiples factores que hacen de cada duelo una respuesta altamente individual. Así que no hay una respuesta estándar del duelo, podría decir que hay un proceso básico, cuya manifestación específica se ve influida por factores personales y circunstanciales, en su aparición, intensidad, curso y resolución.

La respuesta a la pérdida pone en movimiento procesos tanto internos como externos; es necesario reconfigurar completamente un campo que se ha alterado por la pérdida de uno de sus elementos significativos. *“Elaborar el duelo es darse la oportunidad de transitar por las diferentes etapas del proceso, para realizar las tareas que corresponden a esta experiencia de asimilación de una pérdida, y continuar viviendo de manera plena (Chávez; 2000, pp 110)”*.

Dentro del proceso de duelo cada una de las fases tiene su función de protección, restauración y crecimiento, por lo que no sería recomendable la omisión o apresuramiento; es necesario vivir inclusive las fases dolorosas o angustiantes; el pleno contacto con cada una de ellas lleva a su experimentación y resolución. Es un proceso que se vive de esta forma, las fases se suceden una a otra de manera fluida. Por razones defensivas, se puede detener, entorpecer, acortar, alargar el proceso o brincarse etapas. En el caso del duelo amoroso, según Lemaire (1986), es a menudo más limitado, más parcial que en el duelo verdadero, y esta peor realizado, se escalona en un mayor número de años y a veces no se termina nunca llegando a

impedirles a algunos a instaurar una nueva relación amorosa. De acuerdo a Lemaire (1986) se da un “*verdadero juego alternativo de trabajo de duelo en uno y otro de sus componentes*”. Cada uno de los miembros vive a ritmos diferentes su respectivo proceso de duelo; se puede ver por ejemplo en uno de ellos acusarse, deprimirse, vivir el sentimiento de culpa vinculado al temor de haber herido y perdido a su compañero que sufre. Este por su parte le acusa de ser causa de su propio sentimiento y no experimenta sentimientos de culpa. Una verdadera distribución de papeles puede observarse en el seno de la pareja, gracias a sus procesos proyectivos intrincados: “*uno se acusa y es acusado, el otro acusa sin sentir culpa (pp. 204)*”.

Hay que tomar en cuenta que no en todos los casos se da de la misma manera; sin embargo lo que se puede rescatar de este punto es todo lo relacionado a la experimentación del duelo y los sentimientos que se presentan durante el mismo; por el contrario si no se elabora puede afectar la vida futura de la persona y sus relaciones interpersonales.

Desde otro punto de vista en Gestalt, cuando una experiencia no se puede olvidar ni resolver de manera satisfactoria, se torna en un “**asunto inconcluso**”. Se relacionan generalmente con experiencias traumáticas que no se han podido integrar; derivadas de situaciones relacionales en las que no se satisfizo una necesidad básica (seguridad, confirmación, inclusión, aprobación), se van acumulando en emociones incompletas e interrumpidas. “*Todo asunto inconcluso habla de una necesidad no satisfecha; el individuo se siente obligado a repetir en su vida cotidiana lo que no logra concluir en forma satisfactoria (pp. 120; Perls; 1976; citado en Chávez; 2000)*”.

Según la autora (Chávez; 2000) hay eventos que pueden quedar incompletos esperando su resolución; en algunos casos, efectivamente se interrumpe un evento, que queda sin cerrarse (les llama asuntos inconclusos de primera instancia); en otros casos, el evento realmente concluyó, pero la forma en que sucedió no fue satisfactoria para la persona (asuntos inconclusos de segunda instancia). De acuerdo a esto la experiencia de una situación desagradable y concluida de manera insatisfactoria crea nuevas necesidades y sentimientos, surgidos precisamente de ese cierre rechazado.

Castanedo (2001) menciona que una de las principales fuentes de malestar psicológico la produce los “asuntos inconclusos”, que aparecen cuando una persona se siente dolida, enojada o resentida hacia otra persona y no encuentra forma de resolver estos sentimientos. Además, los asuntos inconclusos son consecuencia del amor no expresado, la culpabilidad no resuelta, las acciones del pasado no aceptadas. Dentro de la elaboración del duelo llega a presentarse en muchos casos el sentimiento de culpa, la cual no desaparece sola y una vez instalada puede quedar latente, sin manifestaciones externas por mucho tiempo, hasta que se le da una solución específica; de ahí la importancia que tiene reconocer sus manifestaciones cubiertas y encubiertas; esto con el fin de facilitar la solución de duelos que se han convertido en “asuntos inconclusos”.

Chávez (2002), define la culpa como el sentimiento relacionado al hecho de considerarse a uno mismo responsable por comisión u omisión de un daño, falta o infracción. Tanto la culpa como la vergüenza, son efectivos controladores sociales; son sentimientos que a menudo aparecen mezclados y mal diferenciados en la experiencia personal, pero que es conveniente distinguir. Esta autora considera que la vergüenza es un sentimiento más primitivo; la culpa indica un mayor desarrollo

psicológico, al implicar una función reguladora y crítica de la propia conducta. En la culpabilidad, el individuo considera que ha cometido una falta respecto al prójimo y espera una sanción; una vez que la sanción ha sido pronunciada y la falta expiada, el sujeto queda liberado y puede inclusive llegar a la reconciliación. En la vergüenza, el sujeto no es lo que debería ser, no es lo “suficientemente bueno” ante los ojos de un tercero evaluador. La vergüenza es un momento de exposición, donde el sujeto se ha mostrado de manera especialmente sensible, íntima o vulnerable; implica la presencia de otro, que observa y desaprueba. Así, la culpabilidad puede ser expiada; la vergüenza no puede ser más que negada o disimulada. La vergüenza hace referencia al ser; la culpa al hacer.

La culpa auténtica e intensa a menudo lleva a la vergüenza; el enojo sentido por el abandono puede llevar a sentimientos de culpa; la “culpa reparatoria” (preocupación por el bienestar del otro) puede llevar a una “culpa persecutoria” (temor a ser castigado por esa acción), y a la vergüenza (si la persona se considera además indigna por esa acción). A la vez, sentimientos de enojo pueden surgir como defensa ante profundos sentimientos de tristeza y culpa. Por su parte el sentirse dolido u ofendido encubre la sensación de haber sido lastimado, el enojo por ello, el rencor y el deseo de herir al otro a cambio.

Tal vez la culpa no sea el sentimiento más sobresaliente dentro del proceso de duelo, pero sí uno de los más importantes; *“el dolor por el lazo afectivo roto lleva a mirar a ambos lados de la relación: ¿quién de los dos fue el responsable de que el lazo se rompiera? Si se reconoce que fue el otro, nos invadiría el enojo; si reconocemos que pudimos haber sido nosotros, nos invade la culpa”* (pp. 103; Chávez, 2002).

Los sentimientos de culpa ofrecen una protección temporal en la impotencia ante los eventos vividos, así como ante la propia agresividad y ambivalencia. Contiene también un elemento reparatorio, que servirá para la conservación del objeto interno como bueno; y permite a la persona prepararse para otro punto final: la preparación de sí mismo, en una solución que se relaciona con la aceptación y el perdón.

Finalmente la vida es un continuo, en donde nos enfrentamos día a día con cambios, inicios y fines, no se puede hablar de estaticidad; asumirla, tomar conciencia de su presencia a lo largo de la vida permitirá a la persona continuar; el hecho de quedar como algo pendiente supone una especie de carga o atadura que nos mantiene anclados en el pasado.

2.5. El Duelo en la Separación de Pareja.

La separación de dos seres que inicialmente se han amado o vivido la ilusión de un amor, es peor que la muerte física del compañero, por que en esta existe lo inevitable del hecho, la seguridad del no retorno. El sobreviviente puede experimentar dolor, culpa, desesperación, pero nunca el tormento de la esperanza, que siempre está presente en los actores de los divorcios o separaciones. La muerte física es algo inevitable, y aún con sus secuelas es más elaborable que la muerte psíquica que implica la separación, pues además de la soledad el hecho implica vivirlo como un fracaso, como un amor malogrado y una muerte parcial (Sandoval; 1990).

Complementario a esto Lemaire (1986) comenta que la prueba de realidad en el marco del duelo por fallecimiento del amado obliga constantemente al sujeto a un

sufrimiento agudo, ligado a la renuncia obligada del objeto perdido. La renuncia es necesaria, cualquiera que sea el sufrimiento, a pesar del rechazo profundo a aceptar esta prueba de realidad; sin embargo esta se impone y obliga al sujeto, al precio de un gran sufrimiento a descatectizar al objeto perdido definitivamente. En la crisis amorosa, el trabajo de duelo en el plano psíquico se hace más difícil por el hecho de que al no ser total la pérdida del objeto, el sujeto se ve impulsado a volver repetitivamente a la idealización primitiva para escapar de ella. Este vaivén puede prolongarse durante largo tiempo en que transcurre el trabajo de duelo; pero otros objetos se le presentan al sujeto, más o menos referidos al primero, idealizados en su lugar, e impedirán que finalice este trabajo.

La separación significa que “muere” la alianza establecida en la pareja; esta a su vez es la relación íntima más significativa, es un lazo entre ambos; la mayor parte de las personas que se separan viven un duelo en su separación, no dependiendo este sufrimiento de la felicidad o gratificación que hayan sentido antes. La pérdida se relaciona con las esperanzas, expectativas, lo que se pudo haber hecho y lo que se dejó de hacer. También se relaciona el dolor propio de la muerte en el cual surge incertidumbre, ansiedad, temor, sentimientos de soledad y vacío. La separación implica la muerte de una o varias partes de la persona, tanto de aquellas que se detestan y critican como aquellas idealizadas que se esperaban encontrar en la pareja.

Igor Caruso (1969) en su libro “*La separación de los amantes*” desarrolla este tema preocupado por estudiar la condición humana en la que el “premio de placer perdido es muy grande y, por ende la frustración especialmente dolorosa”. Su trabajo lo centra en la separación de personas que aún viven; es decir que no dependa de la

muerte de uno de los miembros de esta; resalta que “*estudiar la separación amorosa significa estudiar la presencia de la muerte en nuestra vida (pp. 26)*”.

Para Caruso la experiencia de la separación es “*la vivencia de la muerte en mi conciencia*”, complementario a esta, el problema narcicista es más mortificante para quien lo sufre: *la vivencia de mi muerte en la conciencia del otro*. Dicho con otras palabras, usando de nuevo al autor cito lo siguiente: “*Olvidar al ser que vive, olvidar al más amado y al mismo tiempo volverse cada vez menos en la memoria del otro (pp. 105)*”.

Las separaciones llevan consigo ese matiz de fracaso y soledad, la cual cada uno de los miembros vivirá a su manera y no por esto considerar que uno sufra más que otro; cuando esta ocurre según Sandoval (1990) se establecen ciertos mecanismos de defensa que ayudan a elaborar la misma. Estos sentimientos pueden darse en aislado o en conjunto, dependiendo de la intensidad del momento (sorpresivo o inesperado) de la ruptura, estos son:

- a) **Aumento de la agresión:** Se presenta desvalorizando al ausente, reconociendo defectos que antes no se notaban o agregando, con esto se intenta cubrir dos objetivos: 1) disminuir el valor de lo perdido y por lo tanto lamentarlo menos. 2) aumentar la autoestima a costa de la devaluación del otro.
- b) **Racionalización:** A través de esta se intenta justificar la pérdida y disminuir el dolor producido por la misma.
- c) **Indiferencia:** Es el que cumple la función protectora; la conciencia rechaza el dolor.
- d) **Sustitución del objeto:** Los miembros de la pareja encuentran rápidamente un sustituto amoroso, o bien regresan a sus objetos primarios (familia

extendida, hogar materno). O bien por el aumento de la actividad o creatividad (teniendo como finalidad la recuperación de sí mismo).

Todos los mecanismos tienden a reafirmar la coexistencia y por tanto la seguridad de estar vivo y de ser amado; las reflexiones para disminuir la tragedia de la separación van desde actitudes altruistas (“es por el bien de todos”) hasta fatalistas (“tenía que suceder tarde o temprano; es mejor que ocurra ahora”).

De encontrarnos frente a la pregunta que hiciera necesario tener que elegir entre la muerte física y la ruptura amorosa, esta última parecería tal vez como la menos dolorosa, pero no por esto menos terrible; la separación después de todo, posee el tono de la muerte (en vida), por ello se considera como capitulación frente al morir. Justamente ambos saben después de todo, que cada uno olvidará al otro en un momento posterior. Es aquí cuando aparece la muerte en la conciencia y la muerte de la conciencia; según (Caruso; 1969).

La pareja deja de ser y cada uno de los miembros busca ya fuera de ese vínculo reestructurar su vida; como se vio en el capítulo anterior. De momento se encuentra en una situación totalmente nueva y en casos no deseada, es aquí donde entra el trabajo de duelo. Toda pérdida requiere una elaboración y sobre todo cuando esta tenía una carga significativa de placer. Frente a esta situación según Puget (1996) se observa una desinvestidura mutua (el otro deja de ser objeto de deseo, y se deja de ser sujeto de deseo), un cierto vaciado de esa estructura que constituyen, y los constituye; puesto que una disolución no está completa en tanto no se desinvista el objeto privilegiado.

En este proceso de separación Caruso (1969) cita lo siguiente: “Así como yo mato en mí conciencia la muerte del otro, muero a mi vez en aquella conciencia, es decir, quiero morir pero no quiero ser olvidado, quiero olvidarme, tengo que matar, sé que seré “cadáver” en el otro, en ese ser que me amó y a quien yo amé”. Y concluye de la siguiente manera: “La solución primaria de la amnesia no resulta nunca suficiente para ahogar el recuerdo; el juego del olvido representa la primera y gran defensa contra la propia muerte y no obstante, deviene homicidio en nombre de la vida y suicidio en nombre de la conciencia, (pp. 95)”.

La elaboración del duelo según Souza y Machorro (1996) consiste más en una liberación del ideal del Yo que amarga la vida, que en una desidentificación con el amado muerto. Elaborar el duelo significa emprender el proceso de diferenciación, entre el muerto y el viviente. El futuro emocional de la persona afectada por una ruptura amorosa será saludable sólo en la medida en que pueda sustituir la separación con una nueva presencia, éste es el sentido primordial del trabajo de duelo; mientras no logre su meta, el individuo vivirá bajo la presión de la melancolía, que es incompatible con la elaboración del duelo y por tanto este no fructificará en términos saludables.

Por otro lado González, (1995) hace referencia a este tema de la siguiente manera: “La mayor cantidad de sufrimiento humano no ocurre en los campos de batalla. Casi todo tiene lugar en una distinta zona de guerra: **Entre individuos en relaciones íntimas**. Las heridas entre personas que se aman se engendran de una mezcla de amor y otras emociones. En la guerra, las hostilidades concluyen con la firma de tratados. Las heridas entre íntimos, las heridas imperdonables, por no tener tales mecanismos formales de resolución se vuelven a la vez imperdonables e

inolvidables (pp. 126)". La necesidad de perdonar y ser perdonado según esta autora permitirá a la persona quedar por fin en paz con quién alguna vez amaron.

Los seres que alguna vez estuvieron juntos y que por diversas circunstancias decidieron o tuvieron que separarse, se encuentran repentinamente ante una nueva situación la cuál es desconocida. Las emociones experimentadas durante este proceso, de acuerdo a la manera en la que se experimente y se elabore permitirá al individuo continuar con su vida y adaptarla a esta nueva exigencia. La necesidad de reestructurar y plantear nuevos objetivos será resultado de la sana elaboración de la pérdida; muy a pesar de que la separación fuera necesaria o no. Es importante que se reconozcan cada uno de los sentimientos que se viven dentro de esta vivencia.

Se puede apreciar que la separación implica sufrimiento y de acuerdo a ello es equiparable a la muerte física; sin embargo en esta queda un sabor de víctima y victimario, es decir que se experimenten como asesinos y asesinados; esto con el fin de resurgir a una nueva vida la cuál no garantiza la felicidad; para esto es necesario que los miembros de la pareja elaboren la pérdida; es decir asimilar la disolución del vínculo. Es cierto que todas las relaciones de pareja están destinadas a terminar; que cuanto más hondo es el vínculo amoroso, con mayor intensidad se siente la amenaza de pérdida, de abandono y en última instancia de muerte; el reconocimiento de este hecho también contribuye a profundizar el amor. La necesidad de hacer pareja, encontrar a la persona ideal con la cual compartir la vida suele ser un factor que en el momento de la ruptura llega a ser devastador.

2.6. Conclusión del Capítulo.

Como se pudo apreciar en este capítulo, dentro de toda la dinámica de la vida nos encontramos consecuentemente con constantes situaciones de pérdida y de acuerdo a como se elaboren aprenderemos a afrontar las siguientes; así mismo que la manera de solucionarlas es a partir de sobrevivir el proceso de duelo.

La simple idea de que el amor es un sentimiento que pueda tener una duración específica, que es absolutamente normal que se acaben las relaciones amorosas es algo que no está del todo permitido entender en nuestra sociedad. Llegado el momento las personas se encuentran en cierta edad en que la vida en pareja se presenta como el destino natural entre dos personas que se aman, que el matrimonio civil o religioso es el trámite natural que debe sellar el amor de esas dos personas, que la creación de un núcleo familiar con hijos es el siguiente paso natural que debe dar la pareja. Sin embargo todo este esquema de eterna felicidad no resulta más que un ideal de pareja; ya que en muchos de los casos el amor se acaba y las relaciones también; mucho del sufrimiento de las parejas se debe a que la sociedad jamás prepara para no vivir como un gran fracaso el fin de una relación amorosa.

No se trata de negar los aspectos positivos que encarnan la relación de pareja y la familia misma; actualmente existen muchas parejas que dentro del marco de este modelo mantienen fuertes vínculos amorosos durante toda su vida de manera sana, equilibrada y en el marco de una gran satisfacción personal. Lamentablemente no es algo que podamos generalizar, día con día se ve como se rompen de forma dolorosa parejas, las cuales no ven plenamente realizadas sus expectativas afectivas amorosas, en las estructuras convencionales de la pareja; pero que se aferra a esta por principios morales y sociales impuestos por la sociedad.

De acuerdo a esto sin desearlo la persona se encuentra frente a una pérdida y de acuerdo a ello a la necesidad de elaborar la misma, esto con el fin de resurgir a una nueva vida; como se pudo apreciar el rompimiento de la pareja es considerado como uno de los dolores más devastadores que pueda vivir una persona, a lo que Oliveira menciona (1998), *“si al amar nos sentimos llenos, en el desamor nos sentimos vacíos. El desamor es como una ruptura psicológica, tras la que ya no se puede volver a dar la fusión; se produce una inundación de dolor y soledad vivida como una imposición. Por ello debemos estar preparados para todo estado emocional (pp. 167)”*.

En relación, la ruptura de la pareja puede traer problemas (especialmente si no se hace de común acuerdo), sintiéndose menos la persona abandonada y culpable la que abandona, además de traer dificultades para establecer futuras relaciones debido al miedo a experimentar de nuevo una desilusión o el sufrimiento. Al respecto cuando inicia la pareja sería conveniente saber que espacio personal propio gustaría que fuera respetado y cual compartir. A través de este conocimiento poder entender las relaciones amorosas de un modo realmente independiente y cooperativo, en el que cada persona pueda llegar a desarrollarse tanto como lo desee y en el que pueda combinar la seguridad afectiva y la libertad personal. De esta manera se lograría que la ruptura no fuera tan dolorosa, ya que aunque se pierda a la persona amada, queda a salvo tanto la identidad y el mundo propio; y más concretamente saber y conocer de la necesidad de expresar los sentimientos.

Es decir, se propone que la persona descubra dentro de su espacio sus alcances y limitaciones, conozca todo lo que tiene por ofrecer pero también respete lo que desea del otro, de esta manera no será su pareja quien lo haga sentir completo, sino que a partir de sus capacidades pueda compartirlas con el otro.

La manera en la que se podría hacer este proceso constaría de que la persona lograra principalmente elaborar su pérdida de ahí que nazca la importancia de rescatar lo aprendido en la relación vivida y en función de esta realizar un plan de vida o un esquema de necesidades propias y reales.

Sin embargo para poder desarrollarnos y crecer a partir de un suceso tan doloroso como lo es la separación es importante trabajar los sentimientos experimentados durante el proceso de duelo, de manera comprometida y sin prejuicios hacia los sentimientos considerados como negativos; por ejemplo rencor, ira, culpa, miedo, desesperanza, entre otros.

Así en el siguiente capítulo se expone la propuesta de este trabajo que es la elaboración de un taller que provea a los participantes una vía que les facilite el proceso de duelo, producido por la ruptura de la relación de pareja.

capítulo

3

TALLER: Propuesta de Intervención Psicoterapéutica.

*Ustedes recibieron esa tristeza,
tal como Dios quería.
No sufrieron ningún daño por causa nuestra.
La tristeza que Dios busca es,
la que produce un cambio de corazón y vida.
Ese cambio lleva a la salvación
y por ello no hay que lamentarse.
En cambio, la tristeza del mundo lleva a la muerte.
Miren todo lo que ha hecho
esa tristeza en su vida.
2ª Corintios 7:9-11*

3.1. Presentación de la Propuesta.

De acuerdo a la información presentada en los capítulos anteriores, la separación de la pareja crea un dolor profundo en los participantes de ésta, a pesar de que en ocasiones la separación sea producto de una situación que no se podía resolver; el inicio de una nueva vida (que es totalmente desconocida) genera una serie de sentimientos que son importantes de experimentar de manera libre.

En el capítulo anterior se citó en varias ocasiones la importancia de elaborar el duelo y sobre todo vivir los sentimientos que se presentan tras la ruptura de la relación de la pareja.

González (1995) menciona que las situaciones de duelo puede ser escalones hacia la realización del ser humano, no obstante, con mucha frecuencia se convierten en obstáculos para la misma. La razón más frecuente de ello es la resistencia a aceptar el sufrimiento como parte de la vida.

Nuestra capacidad para aceptar el dolor o vivir éste como un estado necesario de crecimiento, no es visto socialmente como algo sano o positivo; con mucha frecuencia puede escucharse a las personas criticar a la persona que sufre por la pareja, el tiempo que lleva en su sufrimiento, sin tomar en cuenta que así como es necesario la alegría también darse un tiempo para explorar el sufrimiento. Ya que después de una pérdida se inicia una fuerte lucha dentro de la persona con su incapacidad por cambiar lo ocurrido.

De acuerdo a Gray (1999) a medida que crece la dependencia, se produce un cambio importante; con el paso del tiempo, se deja de sentir la necesidad básica de ser amado; en cambio, se empieza a sentir una necesidad más específica: la de amar y ser amados por la pareja. Se deja de sentir la necesidad general de amar, pero se crea una nueva necesidad: el amor de la pareja. No sirve nadie más. Este cambio se llama vínculo; la pareja se une para dar y recibir amor, se vincula gradualmente su amor.

Villoro (1997) considera que para poder sanar la herida, primero se necesita que la persona se enfrente y sienta las dolorosas emociones que se presentan, puesto que la persona debe enfrentarse a la realidad, es decir darse cuenta y aceptar que la relación que había soñado ha desaparecido.

Es importante por tanto conocer y explorar los sentimientos que surgen a partir de la separación, el compartir los sentimientos y estar en compañía de personas que saben lo que está pasando no sólo es un consuelo sino que es esencial para el proceso curativo, según Gray (1999). De aquí parte la necesidad de estructurar un taller que se adecue a las personas que estén pasando por una ruptura de pareja.

Finalmente concluyó citando a González (1995), quién dice: *“Nuestra relación con el dolor es pésima por que la única cura para el dolor es aceptarlo, dejar que nos duela, meterse en él. Siempre lo negamos, no queremos que este, buscamos evitarlo y pretendemos vivir únicamente para ser felices, en esa pretensión solamente logramos que nos duela más (pp. 57)”*. Y continúa, *“Por el dolor sabemos que estamos vivos, por él nos vamos trasformando, negarlo es negar el cambio y la impermanencia. Cuando pretendemos evitarlo obstaculizamos su transcurso vital. Es necesario reconocer y hermanarse con el dolor para poder adoptar una actitud, una postura ante él y descubrir que al aceptarlo el dolor desaparece (pp. 59)”*.

Según la autora, podemos elegir lo que hacemos con nuestros muertos, morir cuando ellos mueren, vivir como lisiados, o forjar a partir de los recuerdos, nuevas maneras de vida; que las pérdidas son el precio que pagamos por vivir, pero también el manantial de donde brota gran parte de nuestro crecimiento. Conforme se hace conciencia de que se encuentre solo, se abandona la esperanza de que los demás solucionen el problema, aprendiendo a localizar y utilizar los propios recursos para solucionarlos.

Es así que a continuación se presenta la propuesta del taller titulado:

“Encontrando fortalezas a través de mi dolor”

3.2. Metodología.

El presente taller contempla una opción educativo-terapéutica de grupo, diseñada para ser aplicada en espacios cuya finalidad principal sea ofrecer alternativas favorables de intervención que le permitan a l@s asistentes un pleno desarrollo personal. Este taller lleva por título:

“Encontrando fortalezas a través de mi dolor”.

3.2.1. Objetivos.

- **Objetivo del facilitador:** Inducir a l@s participantes en la importancia de elaborar e integrar su proceso de duelo a través de la exposición teórica y su participación dentro de técnicas catárticas (desde un enfoque humanista) que favorezcan la expresión de sus sentimientos, proceso de perdón y lograr el restablecimiento de sí mismo.
- **Objetivo del participante:** Dar importancia a la necesidad de elaborar su duelo por la ruptura de su relación de pareja; por medio de la expresión de sus emociones, como son: coraje, perdón (hacia su pareja y hacia sí mismo), renuncia y aceptación de la pérdida; a través de la aceptación de los sentimientos que se presentan en el proceso de duelo.

3.2.2. Descripción de los Facilitadores.

Respecto a los profesionistas que pueden aplicar este taller, estos deberán ser sin posibilidad de excepción psicólogos, preferentemente con formación o

conocimientos humanistas, esto debido a las herramientas profesionales a emplear. Deberán ser como mínimo dos profesionistas, uno de ellos será el que cumplirá la función de aplicar y dirigir el taller en su totalidad, mismo que será denominado facilitador, y un colaborador más que sirva de apoyo y bitácora, esto con el objetivo de retroalimentar al facilitador con respecto a sus actividades, funciones, interés del grupo o en caso de apoyar en las técnicas con el grupo. La actitud de los facilitadores será principalmente de interés hacia el grupo, respeto y empatía.

3.2.3. Participantes.

Este taller ha sido diseñado para un grupo de mínimo 14 personas y máximo 20. De acuerdo a esto se aplican los siguientes criterios de inclusión y exclusión de participantes:

- **Inclusión:** Hombres o mujeres que estén o hayan vivido la ruptura de una relación de pareja significativa, de tal forma que sea un conflicto o impedimento para la persona establecer nuevas relaciones de pareja.
- La actitud de l@s participantes deberá ser de interés a los temas manejados, así mismo participación, respeto a la opinión y sentimientos que se expresen dentro del taller.
- **Exclusión:** Personas que estén sufriendo la muerte de su pareja no podrán participar en este taller, ya que la estructura del mismo está dirigido a la ruptura por otro tipo de causas y no considera dentro de ellas la muerte física.

3.2.4. Recomendaciones.

- Desde el inicio del taller debe acordarse de que se hablará de tú, sin distinción de edad, con el fin de dar mayor confianza.
- Al dar la bienvenida a l@s participantes y entregarles su gáfete se les recuerda colocárselo en un lugar visible.
- Después de dar cada una de las instrucciones para las técnicas, preguntar si quedó claro o si tienen alguna duda.
- En caso dado de que un participante entre en crisis la facilitadora se hará cargo de ella quedando alguna de las colaboradoras al frente de la sesión.
- En las técnicas debe respetarse el tiempo de tod@s l@s participantes para que logren elaborar su experiencia.
- No debe haber consideraciones acerca de la participación en las técnicas, es decir que, no deben negarse a hablar sobre su experiencia ya que precisamente el taller está elaborado para el manejo de sentimientos por lo que hay que apoyar a que participen tod@s.
- En caso de que algun@ de l@s participantes se niegue rotundamente hay que aclararle que si esa es su decisión, tendrá que asumir la responsabilidad de quedarse de nuevo con sus sentimientos y no abrirse a trabajarlos, después de dar esta indicación volver a preguntar.

3.2.5. Procedimiento.

La estructura del taller básicamente estará comprendida de la siguiente forma: Consistirá de un total de 7 sesiones, de dos horas efectivas cada una; la primera sesión será utilizada para realizar la presentación del taller, estableciéndose el

contrato psicológico (reglas dentro del taller) con l@s participantes, así mismo se explicará la duración del mismo, en que consiste, cuales son los objetivos que se pretenden alcanzar, horarios, asistencia y temas a abordar. Las siguientes sesiones serán de tratamiento y desarrollo, para finalizar con la ultima sesión con el objetivo de dar cierre al taller, conclusiones, logros alcanzados de forma individual y grupal, así mismo tomar en cuenta las propuestas para mejorarlo.

3.2.6. Lecturas Sugeridas.

A modo de poder brindar un apoyo durante o al término del taller a l@s participantes, a continuación se presenta una lista de lecturas relacionadas al tema de relación de pareja.

- BOLAÑOS, C; (2003); *“El amor en una nueva era ¿iguales o desiguales?”*; México; Lumen.
- CASARJIAN, R; (1998); *“Perdonar”*; Barcelona; Urano Bolsillo.
- GRAD, M; (1995); *“La princesa que creía en los cuentos de hadas”*; Argentina; Ediciones Obelisco.
- GRAY, J; (1999); *“Marte y venus comienzan de nuevo: como superar una pérdida amorosa”*; Barcelona; Grijalbo Mondadori.
- LARA, M; (1997); *“¿Es difícil ser mujer?: una guía sobre depresión”*; México; Editorial Pax.
- LARRAÑAGA, I; (1995); *“Del sufrimiento a la paz”*; Buenos Aires Argentina; Lumen
- LOUISE, L; (1998); *“Amar sin condiciones”*; Barcelona; Urano de Bolsillo.

- MC LELLAN, B; (2002); “*¡Socorro! Estoy viviendo con un ~~hombre~~ niño*”; Argentina; Long Seller.
- MORELLI, L; (2003); “*El príncipe se convirtió en sapo*”; México; Urano.
- PINKOLA, E; “*Mujeres que corren con lobos*”; Sine Qua Non;
- RUIZ, M; (2001); “*La maestría del amor*”; México; Urano.
- SALAMA, P; (2003); “*Ponle oreja a tu pareja: como triunfar en pareja*”; México; Diana.
- SINAY, S; (1997); “*Guía del hombre divorciado: Para atravesar la crisis y organizar su nueva vida*”; Argentina; Perfil Libros.
- SMEDES, L; (1998); “*Perdonar y olvidar: como curar las heridas que no merecemos*”; México; Diana.
- TRESPALACIOS, J; (2000); “*Educando al corazón: el amor con los pies en la tierra*”; Crecer ediciones;
- VILLORO, C; (1997); “*El oficio de amar*”; México; Pax.
- Williamson, M; (1998); “*Volver al amor*”; Barcelona; Urano Bolsillo.

Nota: Si tienes dudas acerca de las técnicas empleadas, alguna sugerencia o simplemente deseas saber acerca del desarrollo del tema, mi correo electrónico es: elda251@hotmail.com o elda@correo.unam.mx.

3.3. Cartas Descriptivas.

Sesión: 1 **“Presentación”**

Duración: 2 horas.

Objetivo:

- Al finalizar la sesión l@s participantes habrán creado un clima propicio para romper la tensión dentro del grupo; obtendrán información acerca del contenido del taller y las reglas dentro del mismo; podrán identificar a la facilitadora y colaboradora (s), así como al resto de l@s participantes, a su vez habrán aprendido la definición de pareja, los conflictos que se presentan y como afecta la separación en la mujer y el hombre, por medio de la exposición teórica del tema.

Tema	Técnica Didáctica	Actividad	Material	Duración
Bienvenida		Dar la bienvenida a l@s participantes, entregándoles un distintivo por persona con el nombre del taller, sugiriendo se lo coloquen en un lugar visible; a continuación se les invita a tomar asiento y que en un momento inicia el mismo.	30 distintivos con el nombre del taller, previamente se colocó en cada uno la figura de una fruta. Seguros	10 min.
Presentación del Taller		La facilitadora da la bienvenida a todo el grupo al taller llamado: “Encontrando fortalezas a través de mi dolor” Menciona su nombre y nivel académico, así como el de su (s) colaboradora (s), también se presenta (n) y da (n) la	Cartel grande con el nombre del taller, rotafolio con los temas a abordar y nombre de las sesiones.	10 min.

		<p>bienvenida. Se brinda una breve explicación sobre el taller y que esta diseñado especialmente para personas que estén pasando por la ruptura de una relación de pareja.</p> <p>A continuación se menciona el objetivo de l@s participantes, que es: “Que el participante logre elaborar su duelo por la ruptura de su relación de pareja, por medio de la expresión de sus emociones: coraje, perdón (hacia su pareja y hacia sí mismo), renuncia y aceptación de la pérdida; a través de la integración de su proceso de duelo”.</p>		
Reglas	Exposición	Explicación acerca del contrato psicológico (reglas dentro del taller), que consiste en establecer aquellas cosas que están permitidas y las que no; por medio de la dinámica de lluvia de ideas.		5 min.
Reglas y expectativas del grupo	Lluvia de Ideas	<p>De la participación de tod@s l@s asistentes, tomar en cuentan el punto de vista de cad@ un@ para poder realizar de forma colectiva el contrato psicológico.</p> <p>La facilitadora debe hacer una pregunta clara en donde exprese el objetivo que se persigue, la pregunta debe permitir que l@s participantes puedan responder a partir de sí mism@s (ver anexo 1).</p>	Rotafolio en blanco o pizarrón. Plumones	10 min.
Reglas	Exposición	Se les explica que el taller se llevará a cabo por medio de dinámicas y una serie de ejercicios con períodos de		5 min

		retroalimentación y reflexión sobre cada tema. Por tanto para comenzar se les pide su participación para la siguiente dinámica que ayudará a conocer a l@s demás participantes y establecer un mejor ambiente de trabajo.		
Ruptura de Hielo	Las Frutas	Esta técnica tiene por objetivo romper el hielo en l@s participantes, así como permitir que se vayan conociendo entre sí (anexo 2).	30 tarjetas de cartulina blanca de 7.5 x 12.5 cm. Figuras de papel de diferentes formas (pueden ser pequeños recortes de revistas, periódico, calcomanías), colores, tiras de papel de colores, plumones, resistol.	20 min.
Integración del grupo	Presentación En parejas	Ahora cada miembro de las díadas presenta a su compañer@ a l@s demás miembros del grupo, al terminar le da su gáfete que le hicieron y cada un@ se lo coloca en un lugar visible para tod@s l@s demás miembros del taller.	Gafetes Seguros	15 min.
Retroalimentación		Ya que l@s participantes se hayan colocado sus gafetes, la facilitadora habla sobre la importancia de su participación dentro del taller, recalando que el trabajo a realizar dentro del mismo tiene que ser comprometido, así como ser honest@s consigo mism@s para poder lograr los objetivos personales y grupales.		5 min.

Encuadre		Se hace una breve introducción al tema de pareja, destacando la importancia del mismo, de igual manera explicar que al terminar la exposición podrán hacer preguntas.		5 min.
Relación de pareja	Conferencia	La facilitadora da el tema de relación de pareja, apoyada por rotafolios, la exposición abarcará la definición de pareja, conflictos y la separación, de acuerdo a esto se abordará también las consecuencias de la separación tanto en el hombre como en la mujer	Rotafolio, que tenga los puntos a exponer.	25 min.
Concretización		Se responden las preguntas que tengan los participantes acerca del tema, así mismo identificar los problemas que llegan a presentarse durante la relación, de esta manera relacionar al tema la ruptura y como afecta a la mujer y al hombre.		5 min.
Cierre		Al finalizar se les invita a llegar puntuales a la siguiente sesión. También se les indica que a la salida se encuentra una caja en la que depositarán sus gafetes.	Una caja para gafetes.	5 min.

Sesión: 2 *"Iniciando el viaje"*

Duración: 2 horas.

Objetivo:

- Al finalizar la sesión l@s participantes a partir de la exposición teórica y su participación en una técnica, se habrán sensibilizado al tema del proceso de duelo.

Tema	Técnica Didáctica	Actividad del facilitador	Material	Duración
Bienvenida		<p>Al llegar l@s participantes se les hace entrega de sus gafetes. La facilitadora da la bienvenida a l@s participantes al taller:</p> <p style="text-align: center;">“Encontrando fortalezas a través de mi dolor”</p> <p>Se les dice que esta es la segunda sesión titulada: “Iniciando el viaje”. Al inicio de esta sesión se hace una breve reseña sobre lo que se expuso en la sesión anterior con respecto al tema de la ruptura de la relación de pareja; con el objetivo de dar paso al tema del duelo</p>	Caja con gafetes	10 min.
Encuadre		<p>Después de comentar los diversos puntos de vista; el objetivo es rescatar aquellos que estén relacionados a la ruptura, es así que l@s participantes se les invita a tomar asiento (en el suelo), pondrán atención para la exposición del tema del duelo tanto la definición, el proceso y sobre todo en lo relacionado a la ruptura de la relación de pareja.</p>		5 min.

Proceso de duelo	Conferencia	La exposición será sobre el tema del duelo: definición, proceso, importancia de la elaboración y finalmente el duelo en la separación de la pareja.	Rotafolio, que tenga los puntos a exponer	30 min.
Concretización	Exposición	Al finalizar la exposición se dará paso a que l@s participantes formulen preguntas acerca de la importancia, las consecuencias de no elaborarlo, a modo que l@s participantes asuman la importancia de vivir el proceso de duelo.		10 min.
Sensibilización	Línea de La vida	El objetivo de está técnica es sensibilizar a l@s participantes al tema de la ruptura de la relación de pareja, por medio de armar con el uso de recortes una línea de tiempo en función de su relación de pareja (Anexo 3).	¼ de cartulina por persona Recortes de revistas y periódico, alusivos a etapas de la vida y sobre todo a la pareja	45 min.
Sensibilización	Mesa Redonda	L@s participantes se sentarán en círculo y hablarán sobre la experiencia, mencionando que sintieron, de que cosas se pudieron dar cuenta de su vida y en particular sobre su pareja, que esperaban de la relación, que ofrecieron y como están ahora.		15 min.
Cierre		Al final de la sesión l@s participantes tendrán como tarea permitirse sentir todas las sensaciones que experimentaron con la dinámica de la línea de la vida; es decir que se les invitará a que se queden en ella hasta la siguiente sesión, que	Una caja para gafetes.	5 min.

vivan las emociones que se lleguen a presentar.

Finalmente se les recuerda depositar sus gafetes en la caja destinada para ellos.

Sesión: 3 “El camino del dolor”

Duración: 2 horas.

Objetivo:

- Al finalizar la sesión l@s participantes habrán hecho contacto con sus sentimientos, de igual manera habrán tomado consciencia sobre la importancia de experimentar cada uno de ellos.

Tema	Técnica Didáctica	Actividad del facilitador	Material	Duración
Bienvenida		<p>Como vayan llegando se les hará entrega de sus gafetes, mientras la facilitadora les da la bienvenida al taller:</p> <p style="text-align: center;">“Encontrando fortalezas a través de mi dolor”</p> <p>Mencionando que esta es la tercera sesión titulada: “El camino del dolor”. Al inicio se hace un breve resumen sobre lo sucedido en la sesión anterior y de acuerdo a esto hablar sobre la tarea que se les dejo.</p>	Caja de gafetes	10 min.
Enlace a la sensibilización	Mesa Redonda	<p>L@s participantes sentados en círculo hablan sobre la experiencia vivida con la técnica de la línea de la vida, el facilitador dirigirá las preguntas acerca de:</p> <ul style="list-style-type: none"> - ¿Cómo se vivieron (de la última sesión a la actual)?. - ¿Qué hicieron?. - Establecieron diálogos imaginarios con su ex pareja, y si lo hicieron en términos generales sobre que fueron. 		10 min.

Enlace		La facilitadora habla acerca de la importancia de experimentar cada uno de los sentimientos que se presentan durante el proceso de duelo, la necesidad que tiene la persona de vivir cada emoción con el fin de lograr un conocimiento del sí mismo.		10 min.
Proceso de duelo	Relato	La facilitadora leerá a los participantes la carta titulada: “MI PROCESO” (Anexo 4). Después de haber hecho la lectura el facilitador hará un breve espacio en el cuál se invitará a l@s asistentes reflexionen. Transcurrido el tiempo se le pedirá a l@s participantes que den su punto de vista acerca de la carta; es decir cuáles fueron las sensaciones que experimentaron a nivel físico y los distintos sentimientos que surgieron durante la lectura.	Carta	25 min.
Encuadre	Mesa redonda	Después de haber hablado acerca de las sensaciones experimentadas durante la lectura de la carta se invitará a l@s participantes a iniciar el camino al descubrimiento de las emociones a través de la siguiente dinámica.		5 min.
Exploración de Sentimientos	Sensibilización	Esta técnica tiene por objetivo poner en contacto a l@s participantes con sus sentimientos (anexo 5).	Hojas y lápices.	50 min.
Retroalimentación y Cierre.		Al finalizar la sesión se le invita a l@s participantes que en casa vuelvan a leer su carta y lo que sienten, lo experimenten, lo vivan, recalando la importancia de adentrarse en sus sentimientos y la importancia de explorarlos. Se les deja de	Una caja para gafetes.	10 min.

tarea que escriban una carta en la cual expresen todas las emociones y si pueden detectar aquellas que se encuentran inconclusas. Por último se les indica que no olviden dejar sus gafetes en la caja destinada para ellos.

Sesión: 4 *“Liberando mis emociones”*

Duración: 2 horas.

Objetivo:

- L@s participantes habrán hecho conciencia sobre la importancia de permitirse realizar y sentir cada una de las necesidades (sentimientos) que sobrevienen a la ruptura de la relación de pareja; a través de una técnica catártica.

Tema	Técnica Didáctica	Actividad del facilitador	Material	Duración
Bienvenida		<p>Se les entrega sus gafetes al entrar, mientras la facilitadora les da la bienvenida al taller:</p> <p style="text-align: center;">“Encontrando fortalezas a través de mi dolor”</p> <p>Se les recuerda que esta es la cuarta sesión llamada: “Liberando mis emociones”. Al momento de entrar se le entrega una paleta con una cinta en el palo, indicándoles que no le quiten la cinta y que posteriormente se les indicará para que se usara.</p>	Caja con gafetes. 20 paletas de caramelo con una cinta colocada en el palo, las cintas serán de cinco colores diferentes (entregar las paletas de manera alternada)	5 min.
Expresión de emociones	Formación de equipos	El objetivo de esta técnica es inducir a los participantes a la libre expresión de sus sentimientos (anexo 6), para la técnica de cruzando el río.	Cartas (tarea)	30 min.
Encuadre		Se retomará los puntos de vista de los distintos grupos, haciendo énfasis en la importancia de que todos los sentimientos que están viviendo y experimentando son necesarios para lograr la elaboración de su proceso de duelo.		5 min.

Manejo de coraje	Cruzando el Río	Con esta dinámica se busca lograr que los participantes logren expresar sus sentimientos, exteriorizándolos (anexo 7).	Rollos de papel periódico Cojines	35 min.
Concretización	Mesa redonda	Permitir a <u>l@s</u> participantes compartir su experiencia respecto a la técnica “cruzando el río”; además de plantearles algunas preguntas inducir a encontrar en <u>ell@s mism@s</u> autoapoyo (anexo 8).		30 min.
Cierre		<p>Se les dice a <u>l@s</u> participantes que ha llegado al final la sesión pero que antes de irse se les pide que:</p> <ul style="list-style-type: none"> - En una palabra definan el estado en el que se van p. ej. tranquil@. - Que te llevas de la sesión y que dejas. <p>Finalmente se les deja de tarea que escriban sobre las emociones que experimenten en el transcurso de una sesión a otra.</p>	Caja para gafetes	15 min.

Sesión: 5 “Buscando un por que”

Duración: 2 horas.

Objetivo:

- L@s participantes a través de la exposición teórica del tema y la participación en técnicas elaborarán el asunto inconcluso relacionado a la ruptura de su relación de pareja.

Tema	Técnica Didáctica	Actividad del facilitador	Material	Duración
Bienvenida		<p>La facilitadora recibe a <u>l@s</u> participantes, les entrega sus gafetes, indicándoles ponérselo en un lugar visible para el resto del grupo, se les invita a tomar asiento y se les da la bienvenida al taller:</p> <p style="text-align: center;">“Encontrando fortalezas a través de mi dolor”</p> <p>La facilitadora les dice que hemos llegado a la quinta sesión llamada: “Buscando un por que”.</p>	Caja con gafetes	5 min.
Encuadre del proceso de duelo		<p>Al inicio de la sesión se hará referencia de manera breve a los sentimientos que <u>l@s</u> participantes estén experimentando y a partir de ello, explicar que en ocasiones los planes, ideas y todos aquellos objetivos que se tienen para poder hacer realidad con la pareja y que no llegan a cumplirse pueden llevarnos a sentir diversos sentimientos, trayendo como consecuencia que afecte nuestro estado ánimo.</p> <p>El no elaborar las pérdidas y en lo particular los sentimientos que se experimentan, así como el no poder olvidar ni resolver</p>		10 min.

		la pérdida, se torna en un “asunto inconcluso” y por lo general se relaciona con experiencias traumáticas que no han podido ser integradas.		
Asuntos Inconclusos	Conferencia	La facilitadora expondrá a <u>l@s</u> participantes el tema relacionado a los asuntos inconclusos y la importancia de elaborar la experiencia a través de la libre expresión de los sentimientos.	Rotafolio	15 min.
Concretización de asuntos inconclusos	Lluvia de ideas	<p>Por medio de lluvia de ideas <u>l@s</u> participantes darán su opinión sobre el tema que se expuso, rescatando los siguientes puntos:</p> <ul style="list-style-type: none"> - ¿Que relacionan del tema con las experiencias anteriores?. - ¿Cuáles son los sentimientos que creen que aún no han trabajado?. - ¿Que se llevan de la exposición que pueda ayudarles a continuar con la elaboración de su proceso de duelo?. - 		20 min
Enlace	Exposición	La facilitadora retomará las ideas que se expresen en relación con aquellas cosas que sienten quedaron pendientes con su ex pareja, las relacionadas a lo que <u>ell@s</u> consideran no debieron o debieron haber pasado en su relación de pareja.		5 min.
Asunto Inconcluso	Por ti	El objetivo de esta técnica es que mediante una fantasía guiada <u>l@s</u> participantes visualicen a su ex-pareja y logren	20 velas pequeñas.	35 min.

		mantener un diálogo con él o ella con el fin de facilitarles la solución del asunto inconcluso (anexo 9).		
Concretización	Mesa Redonda	L@s participantes compartirán con el resto del grupo la experiencia vívida y así mismo los sentimientos que surgieron en ella (anexo 10).		25 min.
Cierre		<p>Se les dice a l@s participantes que la sesión ha llegado a su final, pero que antes de irse se les pedirá que para la próxima sesión traigan por escrito acerca de lo que sintieron en la sesión, que sentimientos fluyeron, que pensaron. Es importante que traigan esta tarea puesto que el objetivo de la siguiente sesión es trabajar el perdón.</p> <p>Antes de que l@s participantes se retiren se les recuerda que deben dejar sus gafetes.</p>	Una caja para gafetes.	5 min.

Sesión: 6 “Yo, dueñ@ de mi vida”

Duración: 2 horas.

Objetivo:

- Al finalizar la sesión l@s participantes habrán identificado las ideas que tienen de pareja, de donde las tomaron. Aceptarán la responsabilidad de sus sentimientos y elaborarán el perdón.

Tema	Técnica Didáctica	Actividad del facilitador	Material	Duración
Bienvenida		<p>La facilitadora recibe a l@s participantes indicándoles que deben tomar asiento y esperaren la siguiente instrucción. Se les da la bienvenida al taller:</p> <p style="text-align: center;">“Encontrando fortalezas a través de mi dolor”</p> <p>La facilitadora les dice que hemos llegado a la quinta sesión llamada: “Yo dueñ@ de mi vida”.</p>	Caja con gafetes	5 min.
Encuadre		<p>La facilitadora le explicara a l@s participantes que muchas de las ideas que se tienen acerca de la pareja las tomamos del exterior y que estas llegan en ocasiones a causar sentimientos ambivalentes acerca de la decisión que se ha tomado y que sería muy bueno identificar de donde las tomamos y de quién.</p>		5 min.
Introyectos de pareja	Lo que compre.	<p>El objetivo de esta técnica es que l@s participantes puedan detectar todas las ideas que tienen sobre la pareja, como debiera ser y que a su vez han interiorizado; finalmente</p>	Lápices y hojas blancas	25 min.

		ubicar donde las han tomado (anexo 11).		
Responsabilidad	Conferencia	El tema a exponer será el de responsabilidad, al inicio se le pedirá a <u>l@s</u> participantes mencionen lo que entienden <u>ell@s</u> por responsabilidad, a partir de las ideas del grupo formular una definición de responsabilidad. Finalmente la facilitadora dará brevemente una exposición acerca del tema.	Rotafolio	20 min.
Facilitación del perdón	El perdón	La facilitadora por medio de esta técnica inducirá a las participantes a ponerse en contacto con las situaciones que aún no han perdonado (anexo 12).		35 min
Concretización	Mesa redonda	<u>L@s</u> participantes compartirán con el resto del grupo su experiencia en la técnica “El perdón” (anexo 13)		25 min.
Cierre		Se les indica a <u>l@s</u> participantes que la sesión ha llegado a su final; se les indica que de tarea se les dejara que disfruten de esa sensación que han descrito al finalizar la experiencia y escriban sobre ella. Por último se les invita a depositar sus gafetes en la caja.	Una caja para gafetes.	5 min.

Sesión: 7 “Mi proceso”

Duración: 2 horas.

Objetivo:

- Al finalizar l@s participantes lograrán integrar su proceso de duelo a través de hacer una remembranza sobre su desarrollo personal dentro del trabajo realizado durante el taller.

Tema	Técnica Didáctica	Actividad del facilitador	Material	Duración
Bienvenida		<p>Se les da la bienvenida a <u>l@s</u> participantes invitándoles a tomar asiento; la facilitadora en plenaria les da la bienvenida diciéndoles que han llegado a la última sesión del taller llamado</p> <p style="text-align: center;">“Encontrando fortalezas a través de mi dolor”</p> <p>De igual manera da el nombre de esta sesión: “Mi proceso”.</p>	Caja con gafetes	5 min.
Enlace del perdón		<p>En plenaria <u>l@s</u> participantes hablarán acerca de lo que escribieron sobre su sentimiento descrito la sesión anterior y como lo han vivido, la facilitadora después de que hable cada un@ de <u>l@s</u> participantes le dará las gracias por compartir su experiencia.</p>	Tarea	15 min.
Formación de equipos	Juego con globos	<p>Se da a cada participante un globo y se les indica que a la cuenta de tres lo inflarán y amarrarán de la punta; buscarán entre sus <u>compañer@s</u> <u>l@s</u> que tienen el mismo color, una vez que estén <u>l@s</u> cinco romperán al mismo tiempo sus</p>	20 globos: 5 rosas, 5 blancos, 5 azules, 5 morados.	10 min.

		globos en señal de que esta listo su equipo.		
Identificación de sentimientos “positivos”.	Aprendiendo a reír	<p>En esta técnica la facilitadora invitará a las participantes a que en grupos propongas actividades que ofrezcan alternativas para sí <u>mism@s</u> de cambio y manejo de sentimientos “positivos” (alegría, felicidad, paz, euforia, tranquilidad, entre otros).</p> <p>Las instrucciones son las siguientes: “Ahora con sus compañer@s de equipo, van a crear algún juego, pueden tomar como ejemplo los que hemos realizado durante el taller, sin embargo en este caso ustedes propondrán juegos con lo que a diferencia de los anteriores se pueda expresar alegría, reír, experimentar los sentimientos “positivos”; así que tienen diez minutos para ponerse de acuerdo con su equipo y al final cada equipo propondrá su juego.</p> <p>No tomen en cuenta si es bueno o no para ustedes, o si es ridículo, recuerden que este es un espacio donde como ya vimos nos dejamos y nos atrevemos a hacer todo.</p>		50 min.
Retroalimentación y concretización	Mesa redonda	<p>Sentados en el piso <u>l@s</u> participantes hablarán de cómo se sintieron al organizar las actividades, preguntándoles:</p> <ul style="list-style-type: none"> - ¿De qué se dieron cuenta de sí mism@, al crear sus propios juegos? - ¿Cómo se sintieron al hacerlo? - ¿Qué puedes hacer con todo lo que pudiste apreciar de lo 		10 min

		<p>que eres capaz?</p> <p>Finalmente la facilitadora concluirá diciéndoles de la importancia de saber manejar los sentimientos, tanto los negativos y los positivos, recalcando que si durante el transcurso del taller el trabajo fue dirigido hacia los considerados como negativos, estos tienen la finalidad de permitir a nuestro cuerpo liberarse, y que dentro del taller han aprendido a darse el tiempo a experimentarlos, vivirlos y dejarse sentir en cada uno de ellos; finalmente les dirá: “Aquí se dieron tiempo de gritar, llorar, enojarse, sentirse solos, hoy también se han dado ustedes solos el regalo de descubrir en ustedes <u>mism@s</u> la capacidad creadora de reír”.</p>		
Remembranza de <u>l@s</u> participantes	Mesa redonda	<p>Se pide a <u>l@s</u> participantes que formen un círculo grande y se tomen de las manos, cada una ira diciendo lo que aprendió en el taller y lo que se ha propuesto lograr. Al concluir cada participante, <u>tod@s l@s</u> miembros le darán un aplauso y la facilitadora y colaboradora (s) agradecen su participación en el taller.</p>		20 min
Cierre	Regalo	<p>La facilitadora hace el cierre oficial del taller, apreciando el trabajo de <u>l@s</u> participantes dentro del mismo. Tomados todos de las manos leerán juntos su declaración (anexo 14)</p>	Declaración “SÍ”	10 min.

CONCLUSIONES.

En la vida diaria se experimentan pérdidas, desengaños, rechazos o injusticias; sin embargo y a pesar de estas se sabe que hay alguien que le apoya o le ama: **La pareja.**

Una relación de pareja sana, como se vio en el capítulo uno se vincula al grado de desarrollo e individualización de cada uno de los miembros y de igual manera con el desarrollo de las potencialidades humanas individualmente. Conocer a la pareja es permitirse compartir, darse el uno al otro y recibir; es también que ambos tengan la capacidad de responder a las necesidades de su pareja de manera voluntaria, en una actitud de apoyo, comprensión y compañía; de respetarse entre sí, preocuparse de que el otro se desarrolle tal como es, sin influirle o juzgarle; para esto claro se necesita que haya aceptación, seguridad y comunicación.

Sin embargo, de acuerdo a este trabajo se consideran aquellas relaciones de pareja que terminan, la vivencia de la ruptura como se pudo apreciar en el segundo capítulo, se vive como un fracaso, marcando profundamente a las personas; afectando fuertemente patrones de relación, seguridad personal, lealtades, confianza, autoestima, entre otros.

Entre los puntos presentados se explica que las parejas que se separan no pueden pretender pasar por una situación tal sin experimentar sufrimiento, existiendo ocasiones en que la separación implica un movimiento hacia la salud, en la medida en que se trata de poner fin a situaciones penosas y a una relación que dejó de compensar, en la cual alguno de los miembros se siente insatisfecho con su relación, o bien las expectativas no han sido cumplidas.

Sobrevivir una ruptura no solo se limita a aceptar que la persona se ha ido, implica reajustar el estilo de vida, los ideales y lo que pasa con ellos. Al inicio de una relación se tiene una serie de expectativas acerca de la otra persona, cuando estas no se cumplen, la persona se siente frustrada, sin embargo no es responsabilidad del otro satisfacer los planes que su pareja formo, no es buscar culpables acerca de lo que se hizo o se dejo de hacer, es cargar cada quien con la responsabilidad del papel que jugo dentro de la relación de pareja, en función de aceptar que los planes que había hecho eran suyos y que no dependía del otro satisfacerlos.

Las diferencias encontradas en el proceso de duelo en el hombre y en la mujer solo se relacionaron a aquellas del orden social, las cuales tienen que ver con la educación de ambos y que son las que influyen en la manera de hacer, formar pareja y en el caso de la ruptura como sobrevivir a ella; por el contrario a un nivel más personal e individual no se encontraron diferencias en el proceso de duelo; ambos inician una relación con planes, proyectos y expectativas, no es solo uno el que sufre la pérdida y el abandono, no hay diferencias en el dolor producido, solo como se pudo ver en el capítulo dos la intensidad de dolor varía entre personas; la diferencia se centraría entonces en identificar el proceso de duelo en los siguientes casos:

1. El que propone la ruptura.
2. El que se ha dado cuenta que su relación ya no es satisfactoria, sin embargo no propone la ruptura.
3. El abandonado.
4. Cuando es de común acuerdo.

En estos casos sería conveniente investigar el proceso por el cual atraviesa cada uno, que hace a la persona tomar la decisión o no tomarla, en el caso dado como se sienten después de haber terminado su relación y que sentimientos se presentan más

en cada uno de los casos, en función de ellos buscar alternativas de trabajo para personas que hayan sufrido un tipo de separación de pareja como las que se enumeraron anteriormente. Las formas de elaborarlo pueden variar desde un trabajo psicoterapéutico individual, de grupo o en el caso de esta tesina un taller enfocado a estos casos en específico.

Otro punto a destacar es que la intensidad del duelo depende del valor que se ha dado a la pareja, la importancia de darse un espacio para prepararse y permitirse vivir cada una de las etapas y los sentimientos; esto con el objetivo de elaborar su asunto inconcluso. La necesidad y la importancia de explorar los sentimientos que sobrevienen a la pérdida de la pareja son con el fin de entender que las crisis son oportunidades de crecimiento y desarrollo personal, tomando la idea de González (1995) “*decimos que sufrimos de algo por que no podemos sufrirlo, no podemos soportar, es decir, no admitimos su existencia (pp. 53)*”.

Aceptar el dolor y todas aquellas sensaciones que sobrevienen a la ruptura, permite a la persona ponerse en contacto consigo mismo; vivir plenamente cada una de las etapas del proceso de duelo, tomar conciencia de que a partir de elaborarlo, experimentar los sentimientos y darse un tiempo para estar con cada uno de ellos le ayudará a poder en un futuro reintegrarse a la vida emocional, no estará estancado en alguno de los sentimientos y buscar hacer lo que ya no pudo en un nueva pareja; es decir darse el tiempo necesario para sanar la herida producida por la relación que ha terminado, tomar de ella la experiencia que dejó y sobre todo después de elaborar el duelo asumirse como el único responsable de su hacer y su ser.

De estos puntos nace la necesidad de estructurar un taller para personas que estén viviendo la experiencia de la ruptura de su relación de pareja a partir de los

siguientes puntos: en **primer lugar**: por que el trabajo de duelo se realiza de manera general (muerte, pérdidas, falta de perdón, entre otros) y a partir del material revisado se pudo apreciar que un duelo por muerte y uno por ruptura de la relación de pareja no es igual, por lo que es necesario diseñar un espacio en donde las personas puedan compartir su experiencia, y encontrarse en compañía de gente que vive la misma situación. En **segundo lugar** se presento la importancia de experimentar los sentimientos y vivir cada uno de ellos; sin embargo en la realidad no hay una educación sobre que hacer con los considerados como negativos (culpa, vergüenza, enojo, tristeza, entre otros), por no saber que hacer con ellos el tratar de ignorarlos, pasar por estos sin tomar atención o desear salir con rapidez del estado en el que se encuentran a raíz de la separación, trae como consecuencia que no se elabore el duelo; puede suceder que en esta necesidad de salir de la situación sea mayor el dolor o bien se estanquen en uno de los sentimientos.

Para finalizar retomando el objetivo de este trabajo el cual es: **Estudiar el proceso de duelo por la ruptura de la relación de pareja a partir de la revisión teórica, identificando de que manera lo sobrevive una mujer y un hombre; realizando un taller que se ajuste a las personas que sobreviven la ruptura de su relación de pareja;** las diferencias entre hombres y mujeres no se dan en cuestiones del sufrimiento que causa la separación y que para ambos implica un fracaso; aplicándolo a la elaboración del taller, considero que el que se aplique con la participación tanto de hombres como mujeres, permitirá que tanto unos como otros puedan ver que siente su contraparte, darse una idea de como vive el proceso de duelo el otro, ya que la sociedad ha marcado buenos y malos en todo acto y la relación de pareja no es la excepción, es conveniente unir ambas partes y vivencias para poder identificar que también al otro le duele y que en lo que respecta a lo que

se siente en el interior de sí mismo también es sufrimiento, no importando si es hombre o mujer.

De igual manera la estructura del taller permitirá a los participantes ponerse en contacto con los sentimientos que sobrevienen a la pérdida, explorarlos y poder identificar la necesidad de vivir cada uno de ellos y que son parte del proceso de duelo; sin embargo por la misma forma del taller y retomando que el tiempo que cada persona necesita para elaborar su duelo es distinto, no garantiza que las personas que participen dentro de él al finalizar el taller lo hallan completado. Por el contrario los participantes a partir de la experiencia vivida podrán conectarse con sus sentimientos y poder proveerles medios con los cuales al salir de este lo continúen trabajando. Es decir que se brindará a los participantes el inicio hacia la búsqueda de ayuda y más aún generar el compromiso individual para continuar con su proceso.

De esta manera a través del taller se busca que los participantes asuman su responsabilidad hacia su relación, descubrir que no se es parte del otro, que a partir de ello sobreviene el sentimiento de soledad y si ese descubrimiento permite verdaderamente reconocer que dos individualidades establecen un vínculo, que hay zonas que no pueden jamás ser llenadas por otros, permitir descubrir al otro en su total y plena individualidad, posiblemente se deje de reprochar, de sentir al otro como el responsable del fracaso y tener el valor para transformar la situación en una oportunidad de cambio y desarrollo personal, abriría el camino hacia la búsqueda del sí mismo.

La elaboración de este trabajo pretende aportar una visión más particular del proceso de duelo, prestando importancia a las situaciones de ruptura de la relación de pareja, esto con el fin de que se amplíe las opciones de trabajo, es decir que no sea de

manera general, puesto que los duelos son distintos y por diversas causas, que considero pertinente que esté en compañía de gente que este viviendo la misma situación. De igual manera la función del psicólogo en este caso es de acuerdo a que en las situaciones de duelo las personas necesitan de alguien que les escuche apoye y en el caso del psicólogo le proporcione una vía para la elaboración de su duelo por la ruptura; orientarlo y ayudarlo en la exploración de sus sentimientos como una guía en el proceso de dolor. Por lo tanto el objetivo perseguido fue cumplido.

Por ultimo es necesario reconsiderar la importancia de prestar atención a la necesidad de expresar los sentimientos, entender que aceptarlos, vivirlos, explorarlos y dejarse sentir cada uno de ellos libremente al final de cuentas darán como resultado un beneficio a la persona, que si por el contrario los evita o bien no se permite experimentarlos. Consideró que el trabajar las situaciones dolorosas que se llegan a experimentar a lo largo de la vida son oportunidades únicas de crecimiento, puesto que dentro de ellas conocemos de nuestras capacidades y nuestras fortalezas para sobrevivir una situación de dolor. En mi punto de vista este trabajo me deja la experiencia en primer lugar de haber sobrevivido un proceso de duelo como persona y en el área profesional voltear los ojos a una situación que se vive constantemente, que no distingue edad, sexo, grado de estudios, raza o nivel económico, las rupturas son cosas de todos los días y en alguna ocasión se llega a sobrevivir el proceso de ruptura de una idealización, de un amor.

REFERENCIAS.

1. AGUILAR, M.; (1992); Representación social de la relación de pareja en adolescentes; Tesis de Licenciatura no publicada; Universidad Nacional Autónoma de México: Facultad de Psicología. México, D.F; pp: 57-72.
2. ALBERONI, F; (1988); Enamoramiento y amor; México: Gedisa; pp: 59-60
3. AVIÑA, R, DIAZ, A y GOMEZ, B; (2002); El divorcio y/o separación con efectos paradójicos en la pareja y los hijos; Tesis de Licenciatura no publicada; Universidad Nacional Autónoma de México: Facultad de Estudios Superiores Iztacala; Edo. Méx; México; pp: 12-20.
4. BALDERA, H; (2002); Los celos como proceso psíquico en la pareja desde un enfoque psicogenético; Tesina de Licenciatura no publicada; Universidad Nacional Autónoma de México: Facultad de Estudios Superiores Iztacala; Edo. Mex; México; pp: 82-89.
5. BECK, A; (1988); Dos modelos cognitivos de la relación de pareja: El modelo de Ellis (1987) y el modelo de Beck (1988); Recuperado: enero, 27 2003; del sitio web: <http://www.psicologia-online.com>.
6. BOWLBY, J; (1993); La pérdida afectiva, tristeza y depresión; México: Paidós; pp: 12-23.

7. BUELA, C; CABALLO, V & SIERRA, J; (1996); Manual de evaluación en psicología clínica y de la salud; España: Siglo Veintiuno; pp: 357-370.
8. BUENO, B; (1985); Relación de pareja: principales modelos teóricos; Barcelona: Desclée de Brower; pp: 40-49.
9. BUSTOS, S; (1996); El conocimiento de sí mismo y del otro en las relaciones de pareja: un estudio exploratorio; Tesis de Licenciatura no publicada; Universidad Nacional Autónoma de México: Escuela Nacional de Estudios Profesionales Iztacala; Edo. Méx; México; pp: 29-32.
10. CARUSO, I; (1969); La separación de los amantes; México: Fondo de Cultura Económica; pp: 5-307
11. CALABRESE, C; (1996); Primeros pasos en la teoría sexo-género; Morelia, Michoacán; Equipo Mujeres en Acción Solidaria, A.C. Centro Michoacano de Investigación y Formación, “Vasco de Quiroga”, A.C.; pp: 7-10.
12. CASTANEDO, C; (2001); **Como cerrar asuntos inconclusos**; Figura, fondo: Revista del Instituto Humanista de Psicoterapia Gestalt; Vol. 4; N°. 2; Año Otoño 2001; pp: 25-36.
13. CERVANTES, M; (2002); Análisis del contrato marital desde un enfoque cognitivo-conductual y sistémico; Tesis de Licenciatura no

publicada; Universidad Nacional Autónoma de México: Facultad de Estudios Superiores Iztacala; Edo. Méx; México; pp: 32-40.

14. CHAVEZ, S; (2000); **El duelo desde la perspectiva gestalt**; Figura, fondo: Revista del Instituto Humanista de Psicoterapia Gestalt; Vol. 4; N°. 2; Año Otoño de 2000; pp: 109-122.
15. CHAVEZ, S; (2002); **La culpa en el proceso de duelo**; Figura, fondo: Revista del Instituto Humanista de Psicoterapia Gestalt; N°. 11; Primavera de 2002; pp: 93-107.
16. CODIGO CIVIL para el Distrito Federal; (2001); México: Porrúa.
17. El proceso de duelo; Recuperado: abril, 26, 2002; del sitio web: <http://webpages.ull.es/users/almigar/duelo1.htm>
18. ELLIS, A; (1987); Dos modelos cognitivos de la relación de pareja: El modelo de Ellis (1987) y el modelo de Beck (1988); Recuperado: enero, 27 2003; del sitio web: <http://www.psicologia-online.com>
19. ESTEVA, N; (1992); Relación de pareja; Tesis de Licenciatura no publicada; Universidad Nacional Autónoma de México: Escuela Nacional de Estudios Profesionales Iztacala; Edo. Méx; México; pp: 12-20.
20. FENICHEL, O; (1992); Teoría psicoanalítica de las neurosis; España: Paidós; pp: 12-20

21. FRANKL, V; (1946); El hombre doliente; España: Herder; pp: 58-63.
22. FRANKL, V; (1984); Psicoterapia y humanismo: ¿Tiene un sentido la vida?; México: Fondo de Cultura Económica; pp: 52-54.
23. FREUD, S; (1917); Duelo y Melancolía, obras completas; Madrid: Biblioteca Nueva; pp. 36-48.
24. FROMM, E; (1993); El arte de amar; México: Paidós Studio; pp: 32-35.
25. GRAY, J; (1999); Marte y venus comienzan de nuevo: como superar una pérdida amorosa; Barcelona: Grijalbo Mondadori; pp: 326.
26. GONZALEZ, M; (2002); Parejas jóvenes y divorcio temprano; Tesis de Maestría no publicada; Universidad Nacional Autónoma de México: Facultad de Estudios Superiores Iztacala; Edo. Mex; México; pp: 42-76.
27. GONZALEZ, R; (2001); **Mujer y soledad**; Revista Mexicana Trimestral de Psicología y Desarrollo; N° 27; Verano 2001; pp: 29-31.
28. GONZALEZ, T; El dolor de la separación; Recuperado: abril, 12, 2003; del sitio web:http://www.mantra.com.ar/contenido/zona1/frame_separa.html.
29. GONZALEZ, V; (1995); Crecimiento a partir de la crisis (enfoque logoterapéutico); México: Ed. Coátl; pp: 264.

-
30. GUEVARA, R; (1996); Género y afectividad en las relaciones de pareja: desarrollo y validación de una escala de satisfacción de necesidades afectivas; Tesis de Maestría no publicada; Universidad Nacional Autónoma de México: Facultad de Psicología; México D.F.; pp: 57-70.
31. HIRIART, V; (2001); Yo sexo, tu sexo, nosotros...; México: Grijalbo; pp: 27-52.
32. KERNBERG, O; (1999); La teoría de las relaciones objetales y el psicoanálisis clínico; México: Paidós Psicología Profunda; pp: 176-196.
33. KÜBLER, R; (2001); Sobre la muerte y los moribundos; Barcelona España: Grijalbo; pp:74-113:
34. LARA, M; (1997); ¿Es difícil ser mujer?: una guía sobre depresión; México: Editorial Pax; pp: 96-99.
35. LARRAÑAGA, I; (1995); Del sufrimiento a la paz; Buenos Aires Argentina: Editorial Lumen; pp: 62-67.
36. LEMAIRE, J; (1986); La pareja humana: su vida, su muerte; México: Fondo de Cultura Económica; pp: 145-211.
37. LINDEMANN, E; (1944); **Sintomatología y manejo de la aflicción aguda**; American Journal of Psychiatric; Vol. 101; pp. 141-148.

-
38. LLANOVA Y CARRASCO; (1997); Aplicaciones clínicas de la evaluación y modificación de conducta: estudio de casos; Madrid: Pirámide; pp: 227-247.
39. LUNA, L, MENDEZ, L; (1997); Manual informativo sobre la elección de pareja: Una propuesta que contribuye a la elección objetiva del compañero para la vida en común; Tesis de Licenciatura no publicada; Universidad Nacional Autónoma de México: Escuela Nacional de Estudios Profesionales Iztacala; Edo. Mex.; México; pp: 20-25.
40. MORINEAU, I; IGLESIAS, J; (1992); Derecho romano; México: Harla; pp: 40-53.
41. ODRIOZOLA, C; (1999, mayo); Considerando el duelo (la pérdida); Recuperado: enero, 23, 2002; del sitio web: <http://teleline.terra.es/personal/string/duelo0.htm>.
42. OLIVEIRA, M; (1998); La educación sentimental: una propuesta para adolescentes; Barcelona: Icaria Antrazyt; pp: 151-172.
43. OSBORNE, G; (1989); Psicología del matrimonio; Colombia: Unilit; pp: 20-45.
44. PARKES, C; (1973); La aflicción: estudios de la pena en la vida adulta; New York: International Universities; pp: 12-20.

-
45. PEREZ, M; (1999); Conflictos de pareja originados por los roles de género; Tesis de licenciatura no publicada; Universidad Nacional Autónoma de México: Escuela Nacional de Estudios Profesionales Iztacala; Edo. Méx; México; 29-32.
46. PUGET, J; 1996; La pareja: encuentros, desencuentros y reencuentros; Argentina: Paidós Psicología Profunda; pp: 149-209.
47. RAGE, A; (1996); La pareja: elección, problemática y desarrollo; México: Plaza y Valdés; pp: 366-409.
48. RODRIGUEZ, D; (1994); Entre el mito y la experiencia vivida: mujeres jefas de familia divorciadas, separadas y abandonadas; Tesis de Doctorado en Sociología no publicada; Universidad Nacional Autónoma de México; Facultad de Ciencias Políticas y Sociales; México D.F.; pp: 97-139.
49. ROGERS, C; (1981); El poder de la persona; México; Manual Moderno; pp: 28-46.
50. Santa biblia; versión Reina Valera (revisión, 1909); México: Liga Bíblica.
51. SANDOVAL, D; (1990); Divorcio, ¿proceso interminable?; México: Pax; pp: 49-67.
52. SINAY, S; (1997); Guía del hombre divorciado: Para atravesar la crisis y organizar su nueva vida; Argentina: Perfil Libros; pp: 258.

-
53. SOUZA & MACHORRO, M; (1996); Dinámica y evolución de la vida en pareja; Santafé de Bogotá: Manual Moderno; pp: 301-350.
54. SULLIVAN, H; Recuperado: enero, 22, 2002; del sitio web: http://www.dinarte.es/salud-mental/pdf11_2/formacioncotinua.pdf
55. VAN SOMMERS, P; (1990); Los celos; México: Paidós; pp: 38-40.
56. VIDELA, M; (1986); Mujer, madre y divorciada; Argentina: Editorial Besana; pp: 112.
57. VILLORO, C; (1997); El oficio de amar; México: Pax; pp: 107-111.
58. VIORST, J; (1990); El precio de la vida. Las pérdidas necesarias para vivir y crecer; Argentina: EMECE; pp. 72-84.
59. WILLI, J; (1993); La pareja humana: relación y conflicto; Madrid: Morata; pp: 40-75.

*a
n
e
x
o
s*

ANEXO 1.

Técnica: Lluvia de ideas

Tiempo: 10 minutos.

Se le pedirá a l@s participantes que se sienten (ya sea en el suelo o sillas) en semicírculo, viendo hacia donde se encuentre el rotafolio. De esta manera se les dará la siguiente instrucción: **“A continuación con la participación de tod@s ustedes realizarán el establecimiento de las reglas que se llevarán a cabo dentro del taller; es decir que tod@s opinaremos sobre lo que se puede hacer dentro de este espacio de trabajo, por lo que les pido que para poder tomar en cuenta sus ideas levanten su mano y opinen sobre las reglas”**. Después de haber apuntado en el rotafolio o pizarrón las ideas de l@s participantes, la facilitadora en caso de faltar algunas ideas importantes por ejemplo:

- ☞ Puntualidad.
- ☞ Respeto.
- ☞ Compromiso (dentro de las técnicas).
- ☞ No juzgar.
- ☞ Sinceridad.
- ☞ No interrumpir.
- ☞ Participar activamente.
- ☞ Asumir responsabilidad.
- ☞ Cumplir con tareas.

Opinará sobre ellas sugiriendo que se agreguen o eliminen algunas que no sean tan importantes; finalizado el contrato psicológico, la (s) colaboradora (s) apuntará las reglas y para la siguiente sesión se traerán en limpio en un rotafolio, a partir de entonces se pondrá en un lugar visible todas las sesiones siguientes que dure el taller.

ANEXO 2.

Técnica: Las frutas.

Tiempo: 20 min.

A la cuenta de tres tod@s se levantarán de su lugar y comenzarán a caminar alrededor del salón y dirán en voz alta el nombre de la fruta que esta al reverso de su distintivo (el facilitador muestra uno), cuando se encuentre a la persona que tiene la misma fruta se sentarán juntos y guardarán silencio.

A continuación platicarán con su pareja de los siguientes temas:

- ☞ Nombre o como les gusta que les llamen.
- ☞ Edad.
- ☞ Ocupación.
- ☞ Estado civil.
- ☞ Gustos.
- ☞ Expectativas sobre el taller.

Se les darán 10 minutos, y al terminar irán a la mesa en donde se encuentra el material y le harán a su compeñer@ un gáfete.

ANEXO 3.

Técnica: Línea de la vida

Tiempo: 45 min

L@s participantes hacen grupos de tres o cuatro y se les da la siguiente instrucción:

Tienen una serie de recortes de los cuales tomarán aquellos que se relacionen con los puntos más importantes de su vida y principalmente con su relación de pareja, tomando en cuenta el inicio, los conflictos que se presentaron, así como los buenos momentos, hasta llegar a la ruptura, su línea de la vida deberá hablar por sí sola (10 min).

Después l@s participantes deberán mostrar su trabajo a sus compañer@s de equipo, haciendo la explicación del mismo; debe haber libertad de preguntas y respuestas (20 min).

Cuando la mayoría de los grupos ha terminado se sentarán en círculo para recoger impresiones y lograr una reflexión sobre su relación de pareja (15 min).

ANEXO 4.

Técnica: Relato.

Tiempo: 25 min.

*Cuando todo termino creí que realmente todo se había acabado, las emociones, sensaciones, tristezas, etc. Sentí que al acabar, mi vida terminaría también, que ya nada me emocionaría; que al verme derrotada no habría mas felicidad, sentí la larga y dolorosa agonía de **matar un fragmento de vida para que se volviera historia.***

*No sabía que un adiós significaría muerte, ni que la muerte fuera tan cercana; es más pude ver como una parte de mi cuerpo era amputada, **YO**, viéndola sana. Que dolor tan enorme me causo sentir el proceso de cicatrización; cada vez que una costra aparecía para curar mi cuerpo amputado tenía que ser removida y volver a tallar la herida para quitar la pus y **sanara desde dentro hacia fuera.***

Había ocasiones en las que deseaba quedarme con mi costra, pero cuando tocaba la herida dolía mucho más por la infección, así que tenía que ser fuerte para soportar el dolor.

*Cuando acepte que me dolía, que yo me había causado ese mal, pude ver que el miembro amputado no era parte de mi cuerpo, logre apreciar lo que realmente era: **UN TUMOR.***

De ahí creció en mi interior la oportunidad de apreciar mi herida como sinónimo de salvación, y la oportunidad de una nueva vida. Había recibido el hermoso regalo de renacer, de comprometerme a vivir feliz; de soñar, de reír. Fue entonces cuando comprendí que soy hija del dolor y que mi casa es el sitio de los fuertes de corazón.

Duelo amoroso: una propuesta para la elaboración de la separación amorosa.

Hoy he encontrado de nuevo una ilusión, y me puedo dar cuenta que a pesar de la cicatriz sigo sintiendo y viviendo; saborear cada uno de los placeres de la vida y uno de ellos soy yo y mi fortaleza encontrada y valorada.

Ya puedo decir sin miedo que soy débil y frágil, que puedo llorar, reír y volver a morir si necesito reconstruir mi ser. Me he descubierto fuerte pero sobre todo madura y libre del temor al amor.

Me considero nueva, renacida criatura, hija de la vida y fortalecida por las llamas del amor; probada por la ruptura de un doloroso adiós y floreciendo a la luz de un nuevo amor...YO.

Elda Inés Patrón Rodríguez.

31/oct/03

ANEXO 5.

Técnica: Sensibilización.

Tiempo: 50 min

Se pide a l@s participantes que tomen asiento, que se quiten todo aquello que les apriete, como anillos, relojes, sujetadores del cabello, cinturón, etc. La facilitadora comienza a decir en voz pausada: **Por favor cierren los ojos, comiencen a soltar su cuerpo y relájelo, no crucen los pies ni las manos; suéltelos, comiencen a respirar lento y profundo vamos a hacer cinco respiraciones a su tiempo. Sientan su respiración (se repite la instrucción tres veces). En este momento vamos a crear nuestro propio espacio de seguridad, un lugar protegido, donde podamos ir cada vez que lo necesitamos. Un lugar cómodo, confiable, en donde eres tu mism@, donde hay amor, respeto, confianza y paz, salud, felicidad, justicia, verdad, nobleza, gratitud; donde eres tú mism@, ese lugar es de tu total agrado, esta decorado como a ti te gusta, con los olores, las texturas y colores que más te agraden, éste lugar está protegido y nadie más que tu puede entrar.**

En ese espacio te sientes comod@, relajad@ (guardar silencio unos segundos) empiezas a recordar algunas cosas, del momento actual de tu vida, cosas o situaciones con tu pareja, empiezas a recordar la sensación que experimentaste la primera vez que se besaron, la ilusión de estar con él o ella, del amor sentido, déjate invadir por esa emoción (guardar unos segundos silencio).

Empiezas a recordar los problemas que tenían, sus discusiones, la manera en que te habla, el tono, las palabras que usa. Estas palabras suelen ser elementos que duelen, hieren y no nos permiten crecer, que de alguna u otra manera las recordamos constantemente. Date cuenta que sensaciones hay en este momento en tu cuerpo, identifica que sentimientos están surgiendo con estas sensaciones, puede ser coraje,

tristeza, rencor, resentimiento o simplemente dolor, déjate sentir las, que fluyan a través de ti (guardar unos segundos silencio).

Respira lento y profundo y con esas sensaciones empezaras a regresar poco a poco, date tu tiempo, respira lento y profundo y con estas sensaciones poco a poco estas regresando, respira lento y profundo, regresas al aquí y al ahora (repetir instrucción tres veces; las instrucciones se darán respetando el ritmo y tiempo de los participantes. El tono de voz utilizado es suave y pausado). (20 min.)

Cuando l@s participantes abran los ojos tendrán a su lado una hoja y lápiz, en la cuál escribirán sobre lo que sienten (durante la relajación la facilitadora y su (s) colaboradora (s) pondrán las hojas y lápices a un lado). (10 min.)

Al finalizar se formarán parejas para dar oportunidad a cada participante expresar las emociones experimentadas en la relajación-sensibilización. Ya que tod@s hayan terminado se les pregunta si alguien quiere compartir lo que escribió con el resto del grupo. La coordinadora dará la palabra a quienes deseen hacerlo. Después dirá: **Recuerden que las emociones negativas que guardamos nos hacen mucho daño dentro y si las sacamos ya no lo harán más.**

Estando sentadas en el suelo se les pedirá a cada un@ de l@s participantes que con un palabra definan su estado actual. Para poder cerrar el ejercicio se les invita a l@s participantes a ponerse de pie y tomadas de la mano en círculo se les da la siguiente instrucción: **“Vamos a tomarnos tod@s de las manos, y a la cuenta de tres levantaremos nuestros brazos y los bajaremos inclinándonos y estando en esta posición daremos un grito muy fuerte”.** (20 min.)

Nota importante: Es importante que tod@s las participantes expresen lo que sienten; puesto que la intención del taller es cumplir con el compromiso de explorar los

sentimientos; si llegará a darse el caso en que algún (a) participante se negara a pesar de la advertencia se le dejara en claro que si esa es su decisión se acepta, sin embargo debe aceptar la responsabilidad de no querer trabajar sus sentimientos y que si su decisión es quedarse con lo que esta fluyendo dentro de sí es responsabilidad suya y del compromiso consigo mism@.

ANEXO 6.

Técnica: Formación de equipos

Tiempo: 25 min.

Se le pide a l@s participantes que busquen a las personas que tienen el mismo color de cinta en su paleta y busquen un lugar dentro del salón, se sienten (suelo) y esperen la siguiente instrucción (5 min).

La facilitadora pide a l@s participantes que un@ por un@ en su grupo vaya comentando su tarea, por su parte sus compañer@s de equipo escuchan atentamente, y así sucesivamente hasta que tod@s hayan leído su tarea, al finalizar hacen una breve reflexión sobre:

- ☉ ¿Qué sintieron al compartirle a sus compañer@s su tarea?.
- ☉ ¿Cómo se sienten ahora que lo han compartido con alguien que está pasando al igual que ellos por un proceso de ruptura?.
- ☉ ¿Para qué les sirve?.
- ☉ ¿Qué pueden identificar que no solo a ellos le está pasando?.
- ☉ ¿Qué sentimientos pudieron detectar que tienen en común?.

Se les invitará a que hablen (tod@s) sobre ellos expresando:

- ☉ ¿Qué sienten?.
- ☉ ¿Qué piensan?.
- ☉ ¿Qué hacen con esos sentimientos?.
- ☉ ¿Cuáles son las sensaciones que sienten?.
- ☉ ¿Les son agradables o desagradables?.
- ☉ ¿Qué les gustaría hacer con ellos?.

Inmediatamente después de rescatar las opiniones del grupo se les invitará a ponerse de pie para iniciar la siguiente actividad (20 min).

ANEXO 7.

Técnica: Cruzando el río

Tiempo: 40 min.

La facilitadora dará la siguiente instrucción: **Vamos a ponernos todos de pie, cierren los ojos, visualicen su cuerpo, su cabeza, su tronco, sus brazos, sus manos, sus piernas, sus pies, siéntanlos...siéntanlos...**

La facilitadora deberá permanecer callada unos segundos... y con voz firme dirá lo siguiente: **percibe, siente como estas, cuál es el estado en el que te encuentras, se cuidadoso, trata de no omitir ningún detalle. Ayúdate con todo lo que recuerdes de lo que descubriste en los ejercicios anteriores. Revisa con cuidado, y cada obstáculo que te impida avanzar pégalo a tu cuerpo como una pesa que no te deja mover. (Citar dinámicas y sensaciones que se manifestaron en ellas: ¿te encontrabas sol@, dividid@, atrapad@, triste, desorientad@, enferm@, cansad@ de la vida, abrumad@, sin esperanza?). Recorre y captura todas tus sensaciones actuales y adhiérelas a tu cuerpo, que ahora se siente pesado, muy pesado, muuuy pesado... Imagina que tienes delante de ti a unos pocos metros, la orilla de un río, el cual debes atravesar para llegar al estado deseado. Del otro lado te están esperando la paz, la tranquilidad, el bienestar, la seguridad, la alegría, la salud, el amor. Visualiza que al cruzarlo, mientras nadas, te irás transformando. Anhelas llegar a la orilla, pero tienes un problema...cruzar el río con todo ese peso que llevas encima; no lo lograrás. El lastre es demasiado pesado para caminar hasta la orilla y si tratas de nadar, te hundirás irremediamente. ¡NECESITARAS TIRAR PRIMERO LO QUE TE ESTORBA!**

La facilitadora deberá permanecer callada unos cuantos segundos y elevar el tono de voz al leer los siguientes párrafos: **¿cómo te sientes al ver tan cerca la tierra de la felicidad y a la vez tan lejos, coraje, tristeza, nostalgia, qué es?... ¿en qué parte de tu cuerpo sientes**

esos pesos que te estorban?... siente como ese sentimiento invade todo tu cuerpo, desde los pies a la cabeza, cada vez más vivo, más intenso, tanto, que comienza a palpitar en cada uno de tus miembros y tus órganos, una y otra y otra vez... cada vez con más y más fuerza.

La facilitadora y colaboradora (s) golpean repetidamente el piso, con los pies, con los rollos de papel, buscando crear un ambiente caótico, que ayude a los participantes a sacar lo que traen, exteriorizándolo. Continúa: **Tu cuerpo comienza a querer sacar todo eso que te pesa, intoxica y retiene, siente como las tristezas frustraciones, pérdidas, vacíos, desilusiones, apatías, miedos, corajes, odios, están envenenando tu piel, tu corazón y tus entrañas. Estás paralizado en este momento, pero aún puedes ver la otra orilla que quieres alcanzar ¡Trata de moverte, intenta deshacerte de esos lastres que te atrapan y detiene aquí!, ¡Anda! ¿o qué, tienes miedo?, ¡Vamos! Respira profundo y toma fuerza, ¡no te dejes vencer! ¡Rompe con esas cadenas que te mantienen inmóvil!, ¡no te rindas! ¡Fluye! ¡Déjate ir!**

En este momento la (s) colaboradora (s) entrega a los participantes rollos de papel, para que golpeen el piso o los cojines; se les invita a hacerlo.

Se les dará unos minutos de reposo, y luego con voz suave y pausada se les dirá: **siente como ese dolor tan intenso te ha liberado, y poco a poco se hace más ligero tu cuerpo. Ahora si puedes moverte y comenzar a buscar el mejor medio de cruzar a la otra orilla, el que más te acomode... nadando, remando, buceando, saltando y por qué no volando. No importa cuanto tiempo te tome lo importante es avanzar... firme, libre... liger@... segur@ de alcanzar la otra orilla...todo es posible... porque tú lo has decidido hoy.** La facilitadora deberá permanecer en silencio unos segundos: **Vayan abriendo sus ojos, sin prisa, de acuerdo a su propio ritmo interior, háganlo, lentamente.**

Nota importante: Hay que recordar que los tiempos de l@s participantes son distintos y se deben respetar para que elaboren su “sentir” y “experiencia”.

ANEXO 8.

Técnica: Mesa Redonda.

Tiempo: 30 min.

Al finalizar la técnica “cruzando el río” los participantes se sentarán en el suelo y compartirá su experiencia con relación a:

- ☉ ¿Cómo se están sintiendo?.
- ☉ ¿Qué sensaciones experimentaron?.
- ☉ ¿Cómo se sienten ahora?.
- ☉ ¿Qué les deja esta experiencia?.

El objetivo es que todos l@s participantes compartan su experiencia, en el caso de haber algunos que no quieran es importante hacer que sientan apoyados y animarlos a hablar.

Ya que hayan terminado, con el objetivo de inducir en l@s participantes encuentren a partir de la experiencia autoapoyo, tod@s l@s participantes deberán responder a las siguientes preguntas, no habrá derecho a quedarse callad@s:

- ☉ Él o ella ya no está aquí, ¿ahora qué vas a hacer tú?.
- ☉ ¿De qué te diste cuenta?
- ☉ ¿Qué necesitas?.
- ☉ ¿Quién te lo puede dar?.
- ☉ ¿Cómo te lo puede dar?.
- ☉ ¿Por donde te gustaría comenzar?.
- ☉ ¿Te gustaría pedirle algo al grupo?.

ANEXO 9.

Técnica: Por ti.

Tiempo: 35 min.

Se les pide a l@s participantes se sienten en el piso con las piernas estiradas y recargadas en la pared, también se pide se retiren aquellos artículos que les aprieten (anillos, cadenas, cinturones, sujetadores, etc.), se da la siguiente instrucción:

Inhala, exhala por la boca despacio, inhala profundo, saca el aire por la boca exhala. Inhala con movimiento corporal, levanta tus brazos por encima de tu cabeza, exhala baja las manos y pon tus manos en las rodillas (se repite la instrucción). Inhala, levanta tus brazos por encima de tu cabeza, exhala por la nariz bajando los brazos. Inhala, levanta los brazos por encima de tu cabeza, exhala por la nariz y pon tus manos sobre los muslos.

Inhala, levanta los brazos, retén la respiración 1, 2, 3, 4, 5, exhala por la boca, pon las manos en tus rodillas (se repite la instrucción) cuando tus manos se encuentren en tus rodillas quédate así por un momento: ve, siente, escucha una voz, una voz ya conocida por ti, una voz que ha pasado a tu lado tiempos memorables, ¿la oyes?, ¿puedes verle?, es tu ex pareja, ahí esta, sentad@ en esa silla justo frente a ti.

Inhala, levanta los brazos por encima de tu cabeza, retén el aire, 1, 2, 3, 4, 5, exhala, saca el aire por tu boca, pon tus manos en las rodillas; obsérvale, admira su faz, recuerda ¿cómo se conocieron? ¿dónde fue?, ¿recuerdas la sensación que experimentaste la primera vez que le viste?, ¿qué te dijo?, ¿qué dijiste?, ¿cómo te hizo sentir?, ¿qué más te hizo sentir?.

Continúa recordando; que tal la primera cita, ¿qué hicieron?, recuerda la primera caricia, ¿que te hizo sentir?, ¿recuerdas el primer beso?, las sensaciones, las emociones, recuerda cuando te diste cuenta de que le amabas y querías pasar a su lado el resto de tu vida, recuerda esa sensación cuando te abrazaba...intensifícala, siéntela.

Recuerdas cuando estaba ahí para ti, que necesitabas su apoyo y te lo brindaba, ¿qué sucedió?, ¿qué fue lo que necesitaste?, ¿qué dijo?, ¿qué hizo?, ¿qué más hizo por ti?; ¿las cosas sencillas? ¿puedes recordarlas?, aquellas como comprar, cocinar, conducir, cargar una caja, no se, tal vez pagar la cuenta, escribir. ¿Cuáles eran esas cosas sencillas que hacía por ti?, o ¿qué hacía que ninguna otra persona lo hiciera como él o ella?, quizá la manera que tenía de estornudar o cómo pronunciaba algunas palabras. Recuerda su mirada, recuerda como te miraba.

Recuerda los regalos de amor que tu pareja trajo a tu vida, recuerda como afectaron, recuerda como era tu vida antes de conocerle. ¿Cómo alegro a tú vida?, ¿Cómo te dio la fuerza que tu necesitabas?, recuerda cuando ambos eran felices. Recuerda como se divertían juntos, cómo te daba lo que querías. Recuerda como agradecías por el regalo de amor de tu pareja.

Recuerda las ilusiones, los planes, las platicas sobre el futuro o su futuro compartido; vuelve en el pasado y revive tus ilusiones, algunas lograron cumplirse, pero algunas otras no, te has preguntado ¿por qué?, le has preguntado ¿por qué?.

¿Por qué cuando lo necesitaste a veces se fue y te dejó, o aquellos malentendidos que no lograron solucionar, ¿Recuerdas la primera vez que pelaron?, o las siguientes, ¿qué decía?, cuando con palabras, actitudes o tal vez físicamente te lastimó, ¿qué pasó por tu cabeza que quisiste decirle y no pudiste?; recuerda todas y cada una de las cosas que nunca pudiste decirle, tal vez por pena, timidez, miedo o culpa.

Poco a poco volverás aquí y ahora a tu momento actual, déjate sentir esas sensaciones, están bien; todas aquellas cosas que quedaron pendientes con tu pareja pueden ser resueltas hoy, vuelve a verle, este frente a ti, no tiene ninguna intención de interrumpirte, quiere oírte, observa, ve como una luz frente a ti se encuentra encendida, es él o ella.

En este momento l@s participantes abrirán lentamente sus ojos y frente a ellos tendrán una vela encendida. Que previamente habrá sido colocada por la (s) facilitadora (s).

Ve poco a poco abriendo tus ojos, justo frente a ti hay luz...ve esa luz, admírala, es tu pareja, esta ahí justo frente a ti, receptiv@, esperando oír lo que tengas que decir, él o ella no dirá, no hará nada más que escucharte, vamos, esta es la oportunidad de decir todo aquello que has guardado y por una u otra razón lo habías guardado profundamente, sácalo, te puede y te quiere escuchar, vamos.

Dejar que l@s participantes hablen con su vela, la facilitadora les recordará que el tiempo que esta dure, es el que tienen para decirle todo aquello que no pudieron decir antes, que al momento de apagar su vela o esta se acabe ya no habrá más oportunidad de hablar, recordarlo un par de ocasiones.

Finalizada la técnica l@s participantes se sentarán en mesa redonda a compartir la experiencia.

ANEXO 10.

Técnica: Mesa redonda

Tiempo: 25 min.

Sentados en el piso, l@s participantes compartirán su experiencia con el resto del grupo habiendo libertad para expresar sus sentimientos (coraje, culpa, vergüenza, tristeza); l@s demás participantes adoptarán una postura de comprensión, invitación (no juzgar) y apoyo. El papel de la facilitadora y colaboradora (s) será totalmente de apoyo y cada que termine un@ de l@s participantes agradecer por su valor y su fortaleza para compartir con l@s demás algo tan propio.

Las preguntas serán guiadas alrededor del siguiente eje:

- ☉ ¿Cómo te sientes de haber expresado a tu ex pareja lo que sentías?.
- ☉ ¿Hay algo más que te gustaría decirle?.
- ☉ ¿Qué te quedas tú?.
- ☉ ¿Necesitas algo?.
- ☉ ¿Quién te lo puede dar?.
- ☉ ¿Necesitas algo del grupo?.
- ☉ ¿Qué sientes de saber que hay otras personas que están pasando por lo mismo?.

Por último se le invitará a los demás participantes que si desean expresarle alguna idea u opinión sobre lo que compartió lo hagan libremente y sin prejuicios.

Nota Importante: Por ningún motivo, algun@ de l@s participantes podrá quedarse callado, todos deben compartir su experiencia, en el caso de negarse hablarle acerca de que si no se permite, ponerse en contacto y liberar sus sentimientos solo logrará estancarse en alguno de ellos y no podrá fructificar su trabajo dentro del taller, sin embargo si su decisión es continuar atascado es su decisión y responsabilidad (dar tiempo para otr@s participantes y volver a preguntar).

ANEXO 11.

Técnica: Lo que compre

Tiempo: 20 min.

Con esta técnica se busca que l@s participantes identifiquen aquellas ideas que tienen sobre como debiera ser la relación de pareja y que a su vez han interiorizado; finalmente ubicar donde las han tomado.

Se les da a l@s participantes una hoja de papel y un lápiz pidiéndoles que escriban todas aquellas ideas que tienen sobre como creen ell@s que debiera ser la pareja.

L@s participantes levantando su lápiz indicarán que han terminado, cuando tod@s hayan cumplido con la indicación se les pide que volteen la hoja y se les da la siguiente instrucción: **Profundicemos un poco, un poco más (pidiéndoles que cierren los ojos), vamos ahora aún más atrás, cuando eras más joven:**

- ☉ ¿Qué más te decían sobre la pareja?.
- ☉ ¿Qué escuchabas?.
- ☉ ¿De quién lo escuchabas?.
- ☉ ¿Qué haces tu ahora?.
- ☉ ¿Qué dices tu ahora?.
- ☉ ¿Qué crees tu ahora?.

Terminada la técnica por medio de lluvia de ideas se tomará la participación del grupo; se hará una reflexión acerca de las respuestas con relación a lo que hacen ell@s ahora, en lo que se relaciona a la pareja de igual manera las cosas o ideas con las que están y no de acuerdo.

Inmediatamente pasar a la dinámica “El perdón”.

ANEXO 12.

Técnica: El perdón.

Tiempo: 25 min.

Se colocan sillas en círculo y se pide a l@s participantes se sienten en éstas con la columna recta, las manos sobre los muslos y las piernas sin cruzar, descansando cómodamente sobre el piso. Se inicia la relajación.

Ve cerrando tus ojos, siente como poco a poco tus párpados los cubren, siente como tus manos, descansan en tus muslos, como tus piernas descansan sobre la silla, relaja tus piernas, tus nalgas, comunícate con tu cuerpo. Siente como la tierra recibe tus pies colocados en el piso, como las plantas de tus pies hacen contacto con el piso. Respira profundamente, inhalando por tu nariz 1, 2, 3, 4, 5, exhala por tu boca (tres veces), exhala todo el aire de tus pulmones, toma aire por tu nariz y vuelve a exhalar, siente como se van relajando partes de tu cuerpo, tu cara, boca, tus brazos, piernas. Siente como se van suavizando, relajando tus párpados, ojos, mejillas, el cuero cabelludo, las orejas, el cuello. Mantén tu propio ritmo en tu respiración y llévalo al pecho, tus pulmones, el estómago, vientre, nalgas.

El ritmo de tu respiración te irá relajando al tomar aire y sacarlo, sigue tu recorrido, suavizando brazos, codos, manos, piernas, pantorrillas, pies; continúa respirando con ese ritmo que has encontrado. Visualiza una luz intensa en el entrecejo... una luz dorada, si no puedes verla imagínala y llévala a tu cuerpo como si fuera una gran onda de luz. Ve como recorre todo tu cuerpo; llévala a tu cara hasta concentrarla otra vez al entrecejo...pausadamente la luz entrará poco a poco en la cabeza y se dirigirá hacia el lugar donde se guardan todos los recuerdos agradables y desagradables.

Imagina que tu memoria es un fichero...localiza la ficha que significa una gran culpa o una situación no resuelta, revive esa situación o a la persona con la que te sientes atada, incluso puede ser contigo mism@, tráela a tu memoria revive esa sensación, siéntela déjate envolver por ella, mientras tanto al frente de ti se abre un camino por el cuál alguien a lo lejos se puede ver, se acerca a donde tu estás; ¿te has fijado quién es?.

Observa detenidamente, tienes frente a ti a la persona con la que tienes esa situación pendiente, con la que tanto deseas hablar, vamos, esta es tu oportunidad de poder hablar de tu sentimiento con él o ella, dile que es lo que sentiste, dile él por que y lo qué necesitabas en ese momento y que todavía recordarlo te hace daño. Es tu momento para decirle lo que sientes y lo que ahora necesitas para continuar, deja que te pida perdón, abrazal@, habla con él o ella, escucha lo que tiene que decirte (dar tiempo a los participantes para poder expresar sus sentimientos)

Abrázal@ pídele perdón (si crees que es necesario), continúa abrazándol@, dile que le perdonas, que todo esta bien y que guardaras un hermoso recuerdo de él o ella, agrádecele por venir y darte la oportunidad de hablar y estar contigo unos momentos para que pudieras expresar todo lo que tu necesitabas, dale las gracias por escucharte y por abrirse como nunca a hablar algo tan importante para ti.

Te voy a pedir que te despidas, ha llegado el momento de que vuelvas al salón, despídete afectuosamente, como lo hacen los buenos amigos, abrazal@ de nuevo si lo necesitas (guardar silencio unos segundos). Ahora te voy a pedir que poco a poco regreses, la imagen poco a poco se va desvaneciendo se aleja y tu con esta lejanía vas regresando al aquí y ahora, poco a poco regresas. Ve sintiendo poco a poco tu cuerpo, cada una de tus extremidades, brazos, piernas, manos, siente tu cuerpo, como esta, date tiempo no te apresures, tu cuerpo esta de nuevo aquí en tu espacio de trabajo.

Al terminar l@s participantes en mesa redonda compartirán su experiencia.

ANEXO 13.

Técnica: Mesa Redonda.

Tiempo: 25 min.

L@s participantes sentad@s en el piso compartirán su experiencia con el resto del grupo acerca de la técnica “El perdón”, su participación será de acuerdo a las siguientes preguntas, con el fin de retroalimentar a cada un@ de l@s participantes:

- ☞ ¿Cómo te sientes?.
- ☞ ¿Lograste perdonar?. En caso de que responda que no preguntar: ¿Qué te detiene para hacerlo?.
- ☞ ¿A quién perdonaste?.
- ☞ ¿Lograste decir todo lo que sentías?.
- ☞ ¿Cómo te sientes que te haya pedido perdón?
- ☞ ¿Qué te llevas de esta experiencia?.

Está técnica se concluye con una breve reflexión sobre la importancia del perdón y que no solo debemos aplicarlo una vez si no tomar en cuenta que han aprendido una manera de poder resolver algún asunto que no han concluido con alguien y que lo acaban de aprender y vivir les ayuda en el futuro.

ANEXO 14.

Técnica: El regalo.

Tiempo: 10 min.

Cuando tod@s las participantes hayan terminado la facilitadora les dirigirá las siguientes palabras: **“Han pasado por un largo recorrido en el cual se han enfrentado a ustedes mism@s, a su dolor, a su tristeza, esperanzas, ilusiones y también desiluciones, se han propuesto y trabajado consigo mism@s y el día de hoy llegamos al final de este recorrido, sin embargo estoy convencida que las personas que iniciaron este camino el día de hoy ya no son las mism@s por lo que me gustaría que recibieran este regalo”**.

En la pared se encontrara pegado un rotafolio con la declaración “SI” que a continuación se muestra, tomado de Gray (1999):

“Sí, me he sentido desilusionado y traicionado, pero ahora soy libre de cambiar mis deseos y expectativas.

Sí, me vi privado de amor, rechazado y abandonado, pero ahora soy libre de buscarlo en otra parte.

Sí, me siento dolorido, pero ahora ya no me infligen dolor.

Sí, me rompieron el corazón, pero ahora soy responsable de sanar lo que me hicieron.

Sí, me siento muy mal, pero con el tiempo volveré a encontrar el amor.

Sí, quizá perdí el tiempo, pero he aprendido muchas cosas importantes. Ahora puedo curar mi corazón y prepararme para encontrar un amor duradero”.

Duelo amoroso: una propuesta para la elaboración de la separación amorosa.

Se encontrará tapado con un papel y un moño haciendo alusión a una caja de regalo, que previamente habrán colocado la facilitadora y colaboradora (s) en la pared.

Se invitará a l@s participantes de nuevo tomados de la mano lo lean en voz alta, al terminar se pedirá que se regalen a ell@s mism@s un aplauso. Se agradece a tod@s l@s participantes en plenaria por su presencia, constancia, valor y dedicación dentro del taller, se cierra el taller con aplauso para tod@s.