



**UNIVERSIDAD NACIONAL
AUTONOMA DE MÉXICO**

**FACULTAD DE ESTUDIOS
SUPERIORES IZTACALA**

**“ EL SENTIMIENTO DE SOLEDAD Y LA
RECONSTRUCCIÓN DE LA IDENTIDAD EN MUJERES
SEPARADAS”**

TESIS

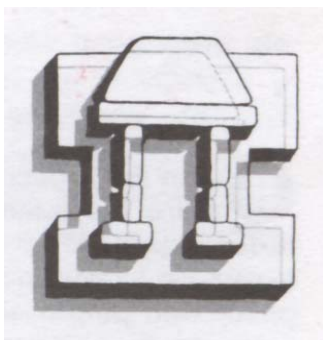
**PARA OBTENER EL GRADO DE :
LICENCIADA EN PSICOLOGÍA**

PRESENTA:

JACINTO PONCE ROCIO LETICIA

ASESORA:

MA. DE LOURDES JACOBO ALBARRAN



SINODALES

**MA. LUISA HERNÁNDEZ LIRA
MA. LUISA GONZÁLEZ OLIVARES**

TLALNEPANTLA, EDO. DE MÉXICO.



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.



aGRADEDECIMIENTOS

Las mujeres entrevistadas: Por su confianza y su valiosa participación

mis hermanos: Por estar conmigo y a Ulises por conseguirme material

mis papas: Por su apoyo moral , económico ,sus consejos y su amor

mis amigas: Por sus comentarios y sugerencias, por su amistad.

mi asesora: Quien me guió, me apoyo y me enseñó mucho.

DIF CAMCI por el préstamo de sus instalaciones
mis sinodales : Por sus comentarios y sugerencias

mi prima Erika: Por su apoyo en las entrevistas

la UNAM: Por mi formación profesional

Gracias Dios Por la vida y por todo

iiiiiiiiii Graciasiiiiiiiiii



INDICE

RESUMEN
INTRODUCCIÓN

CAPITULO 1.

LA IDENTIDAD FEMENINA

- 1.1 Definición de Identidad
- 1.2. Proceso de Formación de Identidad
- 1.3 Factores que influyen en la formación de la identidad en la mujer
- 1.4 La pareja y la identidad femenina

CAPITULO 2

EL DIVORCIO

- 2.1 Causas del divorcio
- 2.2 Proceso de divorcio
- 2.3 Etapas de divorcio
- 2.4 Consecuencias del divorcio
- 2.5 Contexto social
- 2.6 El divorcio en la mujer
- 2.7 Crisis de identidad en el divorcio

CAPITULO 3

EL SENTIMIENTO DE SOLEDAD

- 3.1 Definición de soledad
- 3.2 Características de la soledad
- 3.3 Tipos de soledad
- 3.4 Causas del sentimiento de soledad
- 3.5 Consecuencias del sentimiento de soledad
- 3.6 El divorcio y el sentimiento de soledad

CAPITULO 4

METODOLOGÍA CUALITATIVA

CAPITULO 5

ANÁLISIS DE ENTREVISTAS

CONCLUSIONES

BIBLIOGRAFÍA

ANEXOS

- I Entrevista a Profundidad
- II. Recomendaciones

RESUMEN

En referencia con los diversos planteamientos teóricos de la corriente humanista, la identidad se desarrolla de una manera continua y puede sufrir cambios al experimentar sucesos tales como el divorcio, el cual tiene implicaciones físicas, sociales y emocionales en las personas que lo viven. En el caso de las mujeres la formación de la identidad esta muy de la mano con los estereotipos de género, principalmente con su rol de esposa-madre, y en el momento en que estos se ven alterados por la separación, ellas se ven ante una situación de incertidumbre al tener que continuar su vida solas y la mayoría de veces a cargo de sus hijos. Con el fin de llegar a una comprensión de la percepción que tienen algunas mujeres ante el divorcio, la soledad que implica y los cambios que puede traer a su propia identidad, en esta investigación se realizaron una serie de entrevistas a profundidad a un grupo de 5 mujeres separadas de clase media baja. De las respuestas obtenidas se pueden desprender líneas de análisis acerca de la influencia del exconyuge en la identidad de la mujer, la reconstrucción de su identidad, la importancia de los hijos y el apoyo social para salir adelante. Además manifestaron presentar entre otras consecuencias psicológicas y emocionales un sentimiento de soledad ante la ausencia física de su ex cónyuge. Que de acuerdo con la teoría humanista y con los resultados encontrados, dicho sentimiento trae consigo una reflexión acerca de la identidad, y por consiguiente la presencia de cambios en la actitud de la mujer separada y el rol que desempeña.

INTRODUCCION

La vida en pareja como bien sabemos ya sea por experiencia propia o ajena tiene tanto su lado positivo como su parte conflictiva, en este caso hombres y mujeres alguna vez han llegado a tomar la decisión de separarse si la relación causa más insatisfacciones que beneficios.

La ruptura de una relación puede traer diversas consecuencias psicológicas como enfado, tristeza, preocupación, fracaso, culpa o liberación y soledad que esta relacionada con la inaccesibilidad del sujeto de apego quien durante sus años de convivencia pudo haber fomentado la intimidad afectiva y sexual, compañía, responsabilidad compartida con la crianza y las tareas del hogar. El enfrentarse ahora en solitario a los quehaceres cotidianos suele generar gran ansiedad, por ejemplo en el hombre por realizar los quehaceres del hogar y en la mujer para resolver asuntos bancarios, además el hecho de que ella este separada puede ser visto como un prejuicio y como una amenaza para las mujeres que tienen esposo al pensar que podría quitárselo; en cambio un hombre solo, es visto como atractivo o que tiene problemas con las mujeres (Sheridan, 1981) Al darse cuenta de que la relación se acabo, de que el compañero se fue para no volver, los nuevos separados se sienten incomunicados, indefensos, incapaces de entender el mundo que les rodea (Fromm, 1993) Llegan a creer que los demás les han perdido el respeto y ellos mismos lo hacen también, dudan de su capacidad de confiar o de volver a querer a alguien y al aceptar las acusaciones y reproches que durante la ruptura les hizo su pareja, terminan por buscar el aislamiento y la soledad (Rojas, 1994)

Una de las razones por las que la soledad es buscada en ciertas ocasiones es porque permite explorar la mente, el cuerpo y el comportamiento propio para así tener una mayor conciencia de sí mismo(a), además existen menos limitaciones por las expectativas de los demás, se pueden escuchar las necesidades propias, hay mas espontaneidad, ayuda a fortalecer el espíritu, a renovar la energía y el entusiasmo, sirve como medio de autoconocimiento y autorreflexión y da una capacidad de crear como lo suelen hacer los

novelistas, músicos, científicos y filósofos quienes buscan sitios solitarios para tener contacto con su mente creadora (Kottler, 1993) (Alberoni., 1999)

Por supuesto estas ventajas se encuentran al percibir la soledad como algo positivo ya que de lo contrario se vuelve causante de una ansiedad al reflexionar acerca de lo que uno es y lo que pretende ser, porque el hecho de estar solo puede obligar a enfrentarse con el dolor, miedos, dudas y remordimientos guardados en lo profundo, porque surgen pensamientos prohibidos, impulsos reprimidos, recuerdos inquietantes, fantasías de autodestrucción como el suicidio, y ansiedad al pensar que hay que hacerse responsables de si mismo. (Moustakas, 1966) (Schmidt y Neimark, 1985) Incluso en casos más extremos puede llevar a estados patológicos como la esquizofrenia, depresión e hipocondría (Carrión, 2001).

En consecuencia el temor a estar solo hace a las personas reaccionar de diversas formas: ya sea provocándose estados orgiásticos (uso de drogas, catalepsias autoinducidas y orgasmo sexual), conformándose con todo renunciando a su individualidad y compitiendo con la manada en costumbres, vestidos y expresión de ideas, comprando cosas constantemente (consumismo), teniendo compasión de si mismo, siendo pasivo, realizando hobbies, buscando contacto social y/o sexual, refugiándose en la religión, usando los medios de información y de comunicación para entretenerse ya sea la Tv., radio, videojuegos y/o Internet, idealizando la vida que podría tener, actuando con mecanismos de evasión como el autoritarismo que incluye el sadismo y masoquismo; la destructividad, y el retraimiento, realizando obras de arte y hasta en algunos casos acudir a psicoterapia (Wamba, 1997, Kottler, 1993, Muchinik y Seidmann, 2000 y Fromm, 1993).

No obstante estos medios solo producen un alivio temporal, en cambio para Fromm (1990) el amor productivo es la forma ideal de afrontar la soledad. Incluye el amor maternal, paternal, erótico, fraternal y a si mismo, también considera que de todos los esfuerzos del hombre, el más poderoso y compulsivo es la fusión con otro ser humano que se da a través de una fuerza, de un acto de amar en el que hay que dar, cuidar, conocer, responder, afirmar, disfrutar, a la persona amada. La manera como se obtiene esta calidad en las relaciones se va adquiriendo desde la edad temprana con el amor incondicionado de la madre que satisface las necesidades del infante (Klein, 1960;

Atala, 1996; Angera, 1974; Quintanar, 1992) y se desarrolla y se intensifica con las continuas relaciones interpersonales.

Puede verse entonces que el ser humano es un ser social ya que desde que nace esta destinado a vivir y convivir, de aquí que para entender la dinámica del proceso social hay que entender la dinámica de los procesos psicológicos que operan dentro del individuo, del mismo modo que para entender al individuo debemos observarlo en el marco de la cultura que lo rodea (Fromm, 1955). Es por eso que en esta investigación se pretende analizar el proceso social de la separación abarcando tanto aspectos psicológicos como sociales relacionados.

De esta manera se retoma al autor Eric Erikson como base para explicar la definición, funcionamiento y desarrollo de la identidad, para después contextualizar su formación en la mujer mexicana, esto con la finalidad de analizar el proceso de reconstrucción de la identidad por el que pasa la mujer antes y después de separarse (Capítulo 1). También se revisan los factores, etapas y consecuencias psicológicas y sociales del divorcio que nos permitirán comprender parte del proceso que viven los que lo experimentan (Capítulo 2), y finalmente se da un panorama de la soledad de acuerdo con Fromm y otros autores, debido a que es un estado por el que frecuentemente atraviesan las personas separadas, aunque cada quien lo percibe y lo enfrenta de diferente manera como se puede observar en las afirmaciones de las entrevistadas.

Tomando en cuenta estos aspectos, en la presente investigación se pretende identificar las perspectivas y significados de las mujeres separadas en cuanto al sentimiento de soledad y la reconstrucción de su identidad. Esto porque las mujeres generalmente se quedan a cargo de los hijos y por lo tanto los educan, dejando dos cuestiones a considerar: una es que sus actitudes influirán en la crianza de sus hijos y la otra es que pueden llegar a enfocar su identidad a solo los aspectos relacionados con la maternidad dejando de lado otros aspectos también importantes de su identidad.

Debido a que las relaciones entre padres e hijos son fundamentales para el desarrollo de las nuevas generaciones considero necesario penetrar en la subjetividad

femenina en estas circunstancias con el fin de buscar alternativas de apoyo ante la situación de separación que va aumentando cada vez más.

Para esto la utilización de la entrevista a profundidad sirve de medio para llegar a estos conocimientos debido a que da lugar a relatos detallados y diversos de contenido. Sirve también como intervención porque al mismo tiempo que complementa y constituye parte de la estrategia metodológica general, crea efectos en el campo investigativo susceptibles y necesarios de ser analizados (Szasz, 1999). Puede explicar los hechos de la vida social de los sujetos estudiados en el entorno en que se encuentran, lo que supone una detallada presentación del contexto y del significado de los eventos relevantes para quienes se encuentran involucrados en ellos (Geertz, 1997) .

Entonces al ir al mundo real de los objetos de estudio es necesario comprometerse activamente en la interacción con los individuos y esta actitud hace posible la comprensión tanto de los comportamientos observados desde el exterior como de los estados internos subjetivos (Merino, 1995)

Por lo tanto, en la presente tesis se utilizó la entrevista a profundidad con preguntas de tipo abierto para inducir en mujeres separadas el significado que le dan al sentimiento de soledad y la reconstrucción de su identidad a partir de asociaciones y conexiones espontáneas de las mujeres, en este caso ubicadas en la clase media baja.

CAPITULO 1.

LA IDENTIDAD FEMENINA

Si yo no soy para mí mismo, ¿quién será para mí?

Si yo soy para mí solamente ¿quién soy yo?

Y si no ahora ¿Cuándo?

Misnah Abat

1.1 Definición de Identidad

Para comenzar a comprender el porque una persona actúa como lo hace, es necesario hablar de identidad. Eric Erikson (1959) afirma que “la identidad es la suma de las identificaciones infantiles, que se integran con las aptitudes desarrolladas a partir de lo congénito y con las oportunidades ofrecidas en los roles sociales, es continua ya que inicia desde la infancia, tiene su máximo esplendor en la adolescencia y sigue en la vida adulta”.

Cabe mencionar que la identidad es una estructura psicológica, un proceso con un lento índice de cambio que se modifica para acomodar una nueva experiencia. Para esto es necesario que haya una resolución de etapas o estadios y si no se logra adaptar el desarrollo del ego en dichas etapas, se presentará una identidad negativa como resultado (Alonso, 1995). Así desde la niñez, existen muchas oportunidades para identificarse en forma más o menos experimental con hábitos, rasgos, ocupaciones e ideas de personas reales o ficticias de ambos sexos, estas identificaciones se van integrando gradualmente hasta formar la identidad psicosocial la cual se encuentra localizada en 3 ordenes (Erikson, 1993):

- 1) somático: Por el cual un organismo busca mantener su identidad en una renovación constante de la mutua adaptación del medio ambiente y su interior.
- 2) yoico: es la integración de las experiencias y conductas personales.
- 3) social: es mantenido y unido por organismos yoicos que comparten una ubicación

histórica geográfica.

Estos ordenes se relacionan entre sí y se apoyan mutuamente, por eso desde el principio de la vida existe una relación entre el desarrollo interno (cognoscitivo y emocional) y el medio ambiente. Dice Erikson (1993) que la identidad naciente establece un puente entre las etapas de la infancia en el que el sí mismo corporal y las imágenes de los padres adquieren sus connotaciones culturales y hace lo mismo con la etapa de la temprana juventud en que una variedad de roles sociales se vuelve accesible y de hecho cada vez más imperativa.

Puede verse entonces que el individuo al identificarse con otra persona o grupo tiende a adoptar sus creencias, actitudes, valores y comportamientos característicos. Por ejemplo, si un niño se identifica con su padre, tomara entonces sus mismas actitudes, lo mismo pasa con los adolescentes que se identifican con un grupo ya sea rockero, fresa, intelectual, religioso o cualquier otro que posea ciertas ideas y costumbres que lo caractericen. De manera similar sucede con los adultos cuando los amigos, o personas importantes como la pareja influyen en la manera de pensar y actuar de la persona, quien a pesar de esto tendrá un carácter distintivo acerca de lo que es, sus capacidades y su papel en la sociedad, es decir su identidad.

Podemos ver entonces la importancia la influencia social en la construcción de la identidad. De hecho Erikson veía a la sociedad como una fuerza positiva que ayudaba a moldear el desarrollo del ego o del yo. Del mismo modo otros autores como Mead (1934), Shavelson (1976) explican como la relación con los demás apoya al individuo para definirse a sí mismo . (Hall & Lindzey, 1984) .

“El individuo define al sí mismo en la medida en que es capaz de adoptar una actitud de otro y actuar respecto de sí como actúan los demás” (Pág., 171)

Para ilustrar esto, pensemos en el caso de los adolescentes quienes constantemente se preocupan por lo que les digan sus amigos o compañeros, o el caso de las parejas cuando platican acerca de que es lo que ven en ellos, que les gusta o les disgusta , estos comentarios de alguna manera harán cambiar la actitud del otro. Cualquiera que sea el entorno de la persona va a influir en su identidad, la cual se

puede reconocer por una serie de características que describe Anaya (1990) como veremos a continuación:

1. La identidad es una realidad asumida ya que implica elementos que existen desde el nacimiento como:

- a) Nombre: que revela el sexo y la vinculación con la familia.
- b) Fecha de nacimiento: Que revela la generación y la época.
- c) Lugar de nacimiento: Revela generación y época
- d) Nacionalidad: Que revela la pertenencia a un contexto social, político y económico
- e) Domicilio: Revela estabilidad y modo de vida.
- f) Sexo biológico: Para la diferenciación de funciones masculinas y femeninas así como la elección del estilo de vida (identidad sexual)
- g) Rasgos físicos particulares: Que van ligados al sexo y raza
- h) Cuerpo: Revela carácter idiosincrático de personalidad y contribuye a interacciones con el medio físico y social.

2. La identidad es una realidad construida por iniciativa personal ya que contiene elementos que se eligen tales como:

- a) La profesión de acuerdo a rasgos idiosincráticos del individuo y necesidades de sociedad.
- b) Estado de vida: Lugar ocupado por un individuo dentro de la sociedad.

3. La identidad es una realidad relacional constituida por un reconocimiento mutuo entre individuo y sociedad.

4. La identidad implica la continuidad consigo mismo

5. La identidad se funda en 2 observaciones simultáneas: “la percepción de mismidad y continuidad de la propia existencia en el tiempo y el espacio; y la percepción de que los demás reconocen esa mismidad y continuidad propias.

Así es como una persona con identidad se percibe como una entidad separada y distinta de los demás, le permite decir “Yo soy yo y lo que viva nadie podrá vivirlo por mí”. De esta manera al lograr una integración de sí mismo con la propia experiencia se puede entonces reconocer como un individuo único (Alonso, 1995) .

Considerándolo todo, y como se mencionaba al principio acerca de la suma de identificaciones, vemos que la identidad incluye varios aspectos que hacen que una persona sea contemplada dentro de un núcleo social con el cual se identifique (familia, raza, clase, género, cultura, etc.) Y de acuerdo con esto va definiéndose a sí misma de manera única -(Hall & Lindzey, 1984) tomando una serie de actitudes que el individuo refiere de sí mismo como cualidades, características y competencias que tenga, sus roles (hermano, cónyuge, papá, mamá, hijo) y las características que se atribuye a sí mismo (inteligente, feliz, servicial, etc.) los cuales pueden tener un componente evaluativo o un índice de autoestima. (Honest & Yardley, 1987).

Esto nos lleva a pensar que la persona forma su identidad retomando aspectos tanto externos como internos, tal como lo afirman Thriet & Kepes (1987)

“Nuestra identidad es un bien al que nos aferramos. Va desde la imagen física a la estructura psicológica más profunda de lo que se ve y se expresa, a lo que se calla pero evoluciona sin cesar y secretamente alrededor de un núcleo permanente” (Pág. 65)

Por consiguiente para que una persona construya su identidad requiere tanto la influencia exterior es decir, la relación con los demás (Lawrence, 1998) como los procesos interiores que ayudan a reconocer lo que le pertenece al individuo: su cuerpo, sus rasgos, sus aptitudes, sus posesiones materiales, su familia, sus amigos y sus enemigos, su vocación y sus ocupaciones e incluso los sentimientos del sí mismo y las acciones destinadas a su búsqueda y preservación (Hall & Lindzey, 1984) de aquí que desempeñe un papel importante en la manera de comportarse (Sherif & Cantril, 1982).

En resumen podremos decir que la identidad es una estructura psicológica que se origina desde la temprana infancia y continúa durante toda la vida, esta determinada por una suma de identificaciones que tiene el individuo con la sociedad, las cuales influyen en su manera de actuar y hacen que la persona sea única y diferente .

1.2 Proceso de formación de identidad

Podemos encontrar muchas fuerzas que afectan la identidad y que sus cambios ocurren como resultado de experiencias en el ciclo de vida desde la infancia hasta la adultez tardía. En este sentido Erikson (1993) hace un seguimiento del desarrollo de la personalidad en el transcurso de la vida y destaca la influencia de la sociedad y la cultura sobre el ego en cada uno de los 8 periodos de edad, partiendo de un tema importante para la vida del ser humano que es la búsqueda de la identidad.

En primer lugar se encuentra la etapa de **Confianza básica vs Desconfianza básica** (0 a 1 año de edad) En la que el primer logro social del bebe es que la madre se convierta en una certeza interior y algo exterior previsible lo cual hace que se pueda alejar sin que el lactante sienta ansiedad o rabia, para esto es necesario que sean cubiertas sus necesidades individuales y que los padres representen una convicción de que lo que hacen tiene un significado. Si es así el pequeño experimentará sentimientos de bondad interior, confianza en sí mismo y en los demás y optimismo, de lo contrario tendrá una sensación de maldad, desconfianza y pesimismo.

Después viene la **Autonomía vs vergüenza y duda** (2 a 3 años) En la cual el chiquito ya puede elegir y dominarse a sí mismo, siempre y cuando sea bien guiada su autonomía pero si aún existe desconfianza hay el riesgo de que vuelva contra sí mismo toda su urgencia de discriminar y manipular su mundo circundante volviéndose estricto, con una conciencia excesiva, indeciso, cohibido, y con constantes sentimientos de vergüenza.

Posteriormente se da la **Iniciativa vs culpa** (4 a 5 años) donde el niño ahora busca su propio beneficio, podrá tomar la iniciativa principalmente en su juego siempre y cuando haya aprendido a ser autónomo, esto le hará sentir placer en la realización, en la afectividad, la dirección y la decisión, de otra manera sentirá culpabilidad sobre los objetivos propuestos y las ejecuciones iniciadas.

Más tarde viene lo que es la **Industria vs inferioridad** (latencia) cuando el infante se adapta al mundo de las herramientas, conoce el principio del trabajo que le enseña el placer de completar alguna labor mediante una atención sostenida y una diligencia perseverante. Será capaz de ser absorbido por el trabajo productivo, y se

sentirá orgulloso del producto final, Si se desespera de sus habilidades y estatus entre sus compañeros puede renunciar a la identificación con ellos y tendrá una sensación de insuficiencia e inferioridad, además de ser incapaz de terminar el trabajo.

Aquí nos detendremos para analizar la etapa de **Identidad vs confusión de rol** (Adolescencia) en este momento los jóvenes se preocupan por lo que parecen ser ante los ojos de los demás en comparación con lo que ellos mismos sienten que son y por el problema relativo a relacionar los roles y las aptitudes cultivadas previamente con los prototipos ocupacionales del momento. En su búsqueda de un nuevo sentimiento de continuidad y mismidad, los adolescentes deben volver a librar muchas batallas de los años anteriores aun cuando deban elegir artificialmente a personas bien intencionadas para que desempeñen los roles de adversarios y están siempre dispuestos a establecer ídolos e ideales perdurables como guardianes de una identidad final. Como resultado positivo obtendrán una confianza en la propia identidad y continuidad, así como la promesa de una vida profesional.

Pero en la mayoría de los casos lo que perturba a la gente joven es la incapacidad para decidirse por una identidad ocupacional, y así para evitar tal confusión se sobre identifican temporalmente con héroes de camarillas y multitudes. Obteniendo como resultados negativos incomodidad en los roles que desempeñen , no tener modelos fijos, y poseer una sensación de afectación.

Aquí también Inicia la etapa de enamoramiento que constituye un intento por llegar a una definición de la propia identidad proyectando la propia imagen yoica difusa en otra persona logrando así que se refleje y se aclare gradualmente.

Entonces se da la **Intimidad vs Aislamiento** (Inicio de la edad adulta) Donde el adulto joven surge de la búsqueda de intimidad, esta ansioso y dispuesto a fundir su identidad con la de otros. Al tener intimidad se entrega a afiliaciones y asociaciones concretas y desarrolla una fuerza ética necesaria para cumplir con tales compromisos aun cuando estos puedan exigir sacrificios significativos. Habrá una dependencia mutua, podrá compartir pensamientos, trabajo y sentimientos. La evitación de tales sentimientos debido a un temor a la pérdida del yo puede llevar a un profundo sentido de aislamiento o a una auto absorción y/o tendrá relaciones superficiales. El peligro de

esta etapa es que las relaciones íntimas competitivas y combativas se experimenten con y contra las mismas personas.

Ya alcanzada la adultez madura se llega a la etapa de **Generatividad vs Estancamiento** en la que la persona se vuelve productiva, creativa y ahora cuida de sus propios hijos, tiene la capacidad de concentrarse en el trabajo y absorberse en las relaciones en el mejor de los casos, porque si no es así entonces puede tener pérdida de interés en el trabajo y empobrecimiento de las relaciones.

Finalmente se presenta la **Integridad del yo vs Desesperación** en la vejez cuando se aceptan a los padres ,y se adquiere sabiduría, sensación de orden y propósito, estará satisfecho consigo mismo y con sus logros De lo contrario sentirá miedo a la muerte y amargura respecto a la vida. Además de frustración por lo que no ha conseguido o lo que no ha sucedido (Lawrence. 1998).

El motivo para hacer mención de todas estas etapas es que están involucradas entre sí, y aunque cada una tiene riesgos y peligros, si se saben afrontar se obtendrán beneficios psicológicos que ayudaran a solucionar el siguiente estadio. Así, de esta manera la identidad se formará con el apoyo de las cualidades de las etapas anteriores y continuara influyendo en las etapas posteriores.

Además, en el trascurso en el cual la identidad se va formando, se puede experimentar una crisis , es decir, un momento penoso en una fase de evolución que implica también un movimiento dinámico hacia otra situación más apacible, y como en la adolescencia se presentan cambios constantes sobre todo en áreas como ocupación, sexualidad y religión como resultado de una suma o síntesis de identificaciones en la infancia, evaluaciones sociales, habilidades y necesidades únicas, dotaciones fisiológicas y resultados positivos-negativos de la experimentación social es más probable que se presenten dichas crisis . Ya después estos cambios se dan a un nivel más lento, aunque pueden intensificarse durante periodos críticos de las etapas psicosociales como un divorcio en la etapa de identidad, un hijo adolescente durante la etapa de generatividad o una enfermedad seria durante la etapa de integridad (Honess & Yardley, 1987).

Además de otros como los son la pubertad, el desempleo, el duelo, la jubilación, el divorcio o incluso por cambios corporales y existenciales como la menopausia en la que las mujeres tienen una impresión de ser extrañas consigo mismas lo que les da una sensación de soledad y abandono provocando una crisis de identidad en ellas (Thiriet & Kepes, 1987) . No obstante las crisis de identidad son útiles ya que pueden ayudar al individuo a que se descubra a sí mismo y se vaya adaptando a su entorno social tal y como lo describe Erikson (1993)

En la adolescencia el yo^{*1} puede percibirse a sí mismo como separado por 1ª vez, se va encontrando a sí mismo dentro de estados que trascienden en términos psicosociales y es cuando se da la crisis de identidad debido a que representan no solo el miedo a la otredad y la ansiedad de la mismidad sino también al temor de la existencia individual limitada por la muerte. Todo esto se olvida cuando el joven adulto asume sus responsabilidades y participa en las jerarquías de su sociedad con sus creencias organizadas y sus irracionalidades convincentemente ocultadas” (Pág. 69)

Fromm (1950) afirma también que la identidad por lo general esta definida por la sociedad para así apagar la sensación de separación o soledad :

“En la sociedad occidental contemporánea, la unión con el grupo es la forma predominante de superar el estado de separación. Se trata de una unión en donde el ser individual desaparece en gran medida y cuya finalidad es la pertenencia al rebaño...’Si soy como los demás, si tengo sentimientos o pensamientos que me hagan diferente, si me adapto a las costumbres, ropas, ideas, patrón de grupo, estoy salvado de la terrible experiencia de la soledad’...” (Pág. 125)

Vemos entonces que el sentimiento de soledad y la alienación son algunas de las consecuencias de una identidad que no este bien cimentada. Para esto es necesario que el individuo se identifique interiormente y que al retomar los comentarios ajenos reconozca lo que puede dañarlo y lo que no. Por ejemplo, en un estudio realizado por Honess & Yardley (1987) con mujeres embarazadas y mujeres que acababan de dar a luz, encontraron que se comparaban entre sí y que podían cambiar sus acciones y sus auto atribuciones como resultado. Así se puede enfatizar entonces que los conceptos

* ¹ Erikson (1993) describe el yo como el núcleo de la conciencia, es la parte de la personalidad que se mantiene atenta a la realidad del día histórico. Verifica las percepciones, selecciona los recuerdos, gobierna la acción e integra las capacidades de orientación y planeamiento del individuo.

que tienen las personas de sí mismas y los que dan los demás, de ellas, influyen de manera importante en sus actos

Podemos decir entonces que hay diversos aspectos que determinan la formación de la identidad, como : 1) La comparación de uno mismo con los demás, 2) la influencia de los demás, 3) el reconocimiento de los propios criterios morales, 4) la adquisición de habilidades, éxitos y fracasos, 5) los cambios corporales, cognitivos, morales 6) las crisis, 7) La familia 8) La personalidad , 9) La manera en que se resuelvan las etapas del desarrollo y 10) la opinión que la sociedad tiene de la persona , considerando como la sociedad a la familia, los medios, instituciones, y demás contactos sociales que transmiten mensajes, costumbres y creencias acerca de cómo “deben” ser y comportarse las personas, habiendo un peso especial en las mujeres que han sido moldeadas de cierta manera a la sociedad que impera. Esto por supuesto influye en definitiva en su identidad, tema que será abordado en el siguiente apartado.

1.3 Factores que influyen en la formación de la identidad en la mujer

La identidad social de la mujer, que proviene de la influencia externa, es el significado que se confiere a ella misma, a sus pensamientos, a sus acciones y a sus concepciones de todo cuanto la rodea con base en el conocimiento que adquiere a través de su interacción con los individuos y grupos con los que se relaciona (Dueñas, 1992) tales como las instituciones, dígase familia, escuela, política, religión y los medios de comunicación quienes se han encargado de definir como “debe ser” una mujer.

En el caso de la sociedad mexicana, lo femenino está impregnado de una serie de factores como la pasividad, ternura, receptividad, falta de agresividad, sacrificio, sumisión, incapacidad para pensar y decidir. Esto se ha venido dando desde tiempos remotos.

Casanova y otros autores (1989) explican como es que se ha ido transformando el papel de la mujer en México desde la cultura azteca hasta tiempos actuales . Así en la primera se veía a la pareja hombre-mujer como complemento :

“... Si el hombre era el constructor, a la mujer le correspondía el mantenimiento de la obra creada; si él era agricultor ella vendía la cosecha en los tianguis; si él tenía que salir al campo de guerra, ella cuidaba de la casa; si era la madre que amamantaba, eran los hombres adultos o pequeños los que acarreaban y recolectaban comestibles necesarios para las viandas...” “Por otro lado en el ámbito religioso la diosa Coatlicue (que simboliza a la tierra, la procreación) y Huitzilopochtli (que simboliza actitud guerrera) eran el modelo de identificación para el hombre y la mujer aztecas siendo entonces la función primordial de la mujer procrear hijos guerreros” (Pág. 20)

Posteriormente en la conquista, la mujer indígena y luego la mestiza perdió los derechos que había disfrutado en la comunidad azteca, pues fue explotada económica y sexualmente, mantenida en la ignorancia y marginada de la actividad política. En reemplazo de la diosa azteca Coatlicue, la Virgen María surge como un nuevo modelo de identificación, con el que se transmiten valores como el ser santa, callada, modesta, humilde y fundamentalmente ser madre sin haber gozado del cuerpo (ideal de madre). Con esto, la Iglesia justificó a la vez la autoridad masculina sobre la mujer.

En la independencia la mujer siguió siendo bajo la república, propiedad privada del hombre y era considerada como un ser inferior destinada a procrear hijos. De 1900 a 1930 fue explotada en el campo y de 1930 en adelante se incorporó a la industria, comercio y servicios públicos. Durante el porfiriato trabajaba por un salario inferior y a partir de los años 40, las necesidades del desarrollo capitalista del país obligaron a la mujer a salir de su casa e incorporarse a la industria, pero en empleos de menos capacitación y peor remuneración. Luego en 1953 la mujer entra a la vida pública cuando gana el derecho a votar aunque continua sin derechos sobre su persona, su cuerpo y su vida. Ya después entre 1970 y 1979 aparecen los movimientos feministas planteando la crisis familiar y el divorcio, hay mayor acceso al trabajo y liberación de los comportamientos sexuales con los métodos anticonceptivos. En este contexto la mujer puede ser la madre (que todo lo sufre), la esposa (que todo lo perdona) o la prostituta (que todo degrada) siempre en función de la sociedad que impone leyes.

Ahora bien, los roles tradicionales en la mujer mexicana se han ido fomentando en sus distintas etapas de desarrollo. Así cuando es niña se le inculca a través del juego el aprendizaje de actividades domésticas y se le trasmite actitud de servicio. Emocionalmente se le dice que tiene que ser tierna y no se le permiten las manifestaciones de cólera, además se le enseña a ocultar su cuerpo empezando a reprimirla, se le muestra como se relacionan hombres y mujeres en pareja en donde la mujer se orienta alrededor del hombre y éste parece más independiente, fuerte y seguro de sí mismo que la mujer. Asimismo reciben un mensaje de 2 filos: Que adquirir un cónyuge es el objetivo más importante en la vida y que actuar de forma dependiente es de enorme ayuda tanto para adquirir al cónyuge como para mantenerlo (Russianoff, 1991).

Posteriormente en la adolescencia, la mujer vive con el temor y la culpa de su sexualidad. En sus relaciones su papel esta subordinado al cuidado y la protección de un hombre y se le incita a que busque una pareja estable, para esto tiene que agradarle por medio de su arreglo personal y su forma de vestir llegando así a una relación más íntima. De aquí que la teoría de Erikson considere que en las mujeres el logro de la identidad y la intimidad se dan casi al mismo tiempo porque una chica adolescente pone su identidad a un lado cuando se prepara para definirse a sí misma a través del hombre con quien se casará (Papalia & Wendkos, 1998) .

Al convertirse en novia de un hombre, la mujer se ve relacionada con mitos como la sanción por la pérdida de la virginidad y el paso de dependencia paterna a la del esposo. Ya cuando ella se casa, sus funciones quedan limitadas a satisfacer a su pareja y a buscar el tan ansiado hijo, negándosele algunas veces desarrollarse en otros núcleos. Así, con la transición a la edad adulta, las mujeres que adoptan los penetrantes roles de esposa y madre se agregan elementos que incluyen etiquetas a su sentido nuclear del self (Honest and Yardley, 1987)

El rol de madre tiene muchas implicaciones siendo una de ellas cuidar a sus hijos en donde al principio el niño depende totalmente de ella, habiendo una íntima relación entre madre e hijo (simbiosis) y para esto ella necesita sentir que también

pertenece a su hijo para que pueda dedicarse completamente a él. En el caso de las mujeres que se casan de nuevo ellas suelen tratar a sus hijos como propiedad privada (Flores & Martínez, 1986) Esto muchas veces hace que las vean solo como satisfactoria de necesidades, y que en sí su vida sea valorada en función de su maternidad. Además de madre, la mujer es vista metafóricamente como ídolo, diosa, hechicera o musa, pero jamás puede ser ella misma (Paz,1992) y así la mujer deja su ser para lograr que la sociedad la reconozca

Como madre se le asignan características como: abnegación, amor eterno e incondicional y se le niega la ambivalencia de sentimientos. Aunque se cree que la mujer tiene instinto maternal, aún es un mito que queda en duda. Por otro lado se dice que la mujer que no llega a tener hijos podrá ser feliz siempre y cuando pueda sublimar su maternidad. Cabe mencionar que la función de madre la cumplen las mujeres que se hacen cargo de los hijos y no necesariamente la madre Biológica. Siendo entonces el papel de madre el que se enfoca en el la crianza-educación de los hijos y los quehaceres domésticos.

Aun cuando las madres se hayan planteado luchar contra determinadas actitudes patriarcales, se ven en la necesidad de transmitir un conjunto de valores (sumisión, abnegación, pureza, dependencia, belleza, inseguridad, culpabilidad, obediencia, miedo) a su hija para que pueda sobrevivir en esa sociedad, con lo cual se conserva este tipo de dominio, por lo que habría que tomar en cuenta también los deseos y capacidades que se transmiten de madre a hija en cuanto a dicho rol .

Es por eso que muchas veces la relación madre-hija se torne muy difícil porque pone en evidencia la condición servil de la mujer más que ninguna otra al verse obligada la madre a transmitir a su hija la opresión, discriminación y explotación que ella misma sufre. La hija entonces se enfrenta a una paradoja “Ser como ella, para que me quiera o no ser como ella y me quedo sola” . De esta manera hasta que entre madre-hija, entre mujer- mujer a través de las generaciones no se extienda una línea de amor, confirmación y ejemplo, las mujeres seguirán cayendo en dicha forma de vida.

Como se menciona anteriormente, la influencia en la forma de ser de una mujer esta influenciada por instituciones. En el caso de la escuela , se trasladan casi intactos los estereotipos de la familia, con actividades escolares destinadas a las niñas como cocina, corte y confección, decoración, taquimecanografía; con actitudes en cuanto a mas exigencia de limpieza a las mujeres , de darse a respetar, sentarse correctamente; con los libros que muestran imágenes de la mujer cocinando o en el mercado y los hombres trabajando, incluso los maestros las consideran más dóciles, más frágiles y ordenadas que los niños quienes son vistos como más traviesos, inquietos pero que tienen más iniciativa y son más “inteligentes”. En cuanto a la profesión que decida la mujer, aun hay muchas que están más reservadas para el hombre por lo que ellas han tenido que vencer obstáculos para desenvolverse en otros ámbitos laborales. Tal y como dice Nietzsche “En tanto que los hombres tienen ideales, las mujeres solo tienen ilusiones” (Paz, 1992).

Otra influencia social que hay en la mujer es la religión y sobre todo en el pueblo mexicano que es sumamente religioso, lo cual implica que hay una manipulación a través de los sentimientos de culpa por los pecados cometidos. Utiliza símbolos como La Virgen María, el cual resulta paradójico ya que para la mujer casada simboliza su virginidad y un factor de sublimación, y para la madre le posibilita identificarse con los sufrimientos provocados por sus hijos y es el punto de culpa por la virginidad perdida.

Otro elemento importante en la formación de la mujer son los medios masivos de comunicación como la televisión, prensa, radio y cine que transmiten ideologías y tienen fines de adaptabilidad al sistema y de consumo. Impresiona también como se juega con el deseo, la identidad, el cuerpo y la personalidad de la mujer. Se transmiten imágenes como “ser mujer rubia, bella, delgada, deseable” “madre buena, abnegada”, ”esposa subordinada al esposo” etc. Además utilizan valores para venta de productos (día de la madre, navidad, niño) lo que promueve a la gente ser igual a la clase privilegiada comprando , regalando o siendo igual que el otro. Promueven también un ideal de sexualidad, amor inalcanzable y ambivalencia en la mujer, principalmente con los cuentos infantiles que muestran imágenes femeninas o heroínas buenas puras, pasivas sumisas frente a modelos malignos y destructores, lo que impide que haya una

imagen femenina integrada, real y clara (Casanova, 1989) Además como las actividades de la mujer la hacen estar más en casa, se hace presa fácil del televisor y la publicidad, que arrojan imágenes que surgen de los roles idealizados y estereotipados de las mujeres como objetos sexuales, madres y amas de casa, reforzando y legitimizando estos estereotipos aumentando la dificultad para romper con ellos (Martinez, 1980).

Así la mujer es identificada por estas instituciones como un ser bondadoso, paciente, ecuánime, siempre al cuidado de sus hijos y esposo, que realiza sus quehaceres domésticos, lo cual supone la fuente de su felicidad y sentido de su existencia por lo que incorpora estos valores a su propia conducta haciendo propios los modelos de vida que le proporcionan. El poner a la mujer en 2º plano en espera de que otro (padre, esposo, maestro, jefe) sea el que decida su destino, le dé ordenes, apruebe su conducta y elija lo que le conviene hace que la mujer no tenga una identidad propia.

Es verdad que en los últimos años ha estado en proceso de adquirirla pero aun corre el riesgo de ser criticada, devaluada, despreciada y rechazada tanto por los hombres como por las mismas mujeres atacándola con calificativos como falsa, voluble, inconstante, mentirosa, vengativa, avariciosa, supersticiosa y liviana, un mal necesario (López, 1998).

A pesar de esto las mujeres han estado ganando terreno en la adquisición de roles masculinos al estudiar, trabajar, entrar en la política; pero el hombre no ha adquirido tan ampliamente los roles femeninos. Esto se debe quizá a que las actividades del rol de la mujer son menos atractivas ya que son realizadas en un espacio muy reducido (casa), porque los quehaceres domésticos son rutinarios, no implican incentivo ni reconocimiento alguno, no hay crecimiento ni desarrollo personal y porque no se aprende nada nuevo ni implica reto alguno. A diferencia del rol masculino que atrae por su posibilidad de superación intelectual, de hacer cambios sociales y de autorrealización (Bedolla, 1985) .

Al no cumplir con las expectativas de las instituciones sociales, la mujer puede ser estigmatizada y rechazada, o bien hacer que adquiriera etiquetas como :

extravagantes, excéntricas, desadaptadas y locas por luchar contra el papel tradicional de la mujer tratando de huir de las leyes impuestas por la sociedad (Dresti, 1982 en Dueñas, 1992).

Entonces con el fin de ejecutar con buenos resultados su papel de madre-esposa, la mujer debe contar con ciertas “cualidades” como ser amorosa, dulce, abnegada, desinteresada, conciliatoria, fiel, paciente, etc. Cualidades que se apartan del modelo de la competencia-eficiencia que se requiere para integrarse y sobresalir en el mercado de trabajo remunerado, teniendo entonces que llevar un modo de vida tradicional, el cual es alabado y devaluado al mismo tiempo, o en caso contrario llevar una “doble jornada” es decir estudiar y/o trabajar (lo que es remunerado) y cuidar a los hijos, la casa y el esposo (lo cual no es remunerado). Esto con el fin de ayudar en los gastos de la familia o bien para alcanzar una libertad económica y emocional respecto a la autoridad paterna y al marido. Sin embargo su posición no ha mejorado mucho ya que sigue siendo explotada y las condiciones socioeconómicas y culturales adversas y restrictivas sumadas a las responsabilidades han impedido a la mujer desarrollarse al parejo del hombre (Martinez, 1980).

Al respecto Aburdene, (1993) señala que la llegada de las mujeres al mundo de trabajo ha roto la unidad familiar , siendo los niños las principales víctimas al ser despojados del amor, la seguridad emocional, los valores y el ejemplo de sus padres. Aunque se han dado otras opciones de estilos de vida que afectan a los hijos, como las parejas casadas con hijos de ambos, hogares con un padrastro, padres o madres solos, pareja de lesbianas, niños adoptados, maridos que hacen el oficio del hogar, etc. Asimismo comenta que no existe una mera “moral” o políticamente manera correcta de que la mujer haga malabares con sus responsabilidades hogareñas y familiares, por lo que unas han optado por sacrificar sus carreras de éxito para cuidar a los hijos, otras han creado empresas propias que puedan manejar desde casa, o hay quienes buscan guarderías y trabajan jornada completa. Sin embargo la decisión final queda principalmente en la mujer.

Edac (1995) hace unas sugerencias para que las mujeres tengan un equilibrio en su identidad. En principio dice que la identidad de la mujer esta estrechamente

vinculada con la transmisión y conservación de la vida física y espiritual del ser humano así como con la función maternal como atender a las necesidades vitales tales como alimentación, salud, higiene, administración racional de recursos; transmitir valores, ser guía, orientadora y que promueva la participación en cualquier manifestación del quehacer humano. Sin embargo actualmente la mujer quien se ha insertado en el mundo laboral, tiene que elegir entre ser esposa, madre y ama de casa o de lo contrario dedicar su tiempo a alguna profesión o servicio social. En este sentido la propuesta de Edac es que reconozca su identidad al tener un equilibrio en 3 ámbitos: el social, familiar y personal. Así lo que ella adquiera de habilidades y conocimientos en su desarrollo personal debe enriquecer su vida familiar y llevarlo también al ámbito del trabajo. Asimismo el profesionalismo y sistematización que emplea en su tarea profesional debe aplicarlos en su tarea de casa. Para esto la mujer ha de formarse y crecer cuanto le sea posible en todos los aspectos: físico, espiritual, intelectual, profesional y social.

De manera similar Bracken, (1996) sugiere que si los miembros femeninos de nuestra sociedad continúan expandiendo roles y éxito en el trabajo, recreación, deportes, etc. podrá ver cambios interesantes con el tiempo en la formación del auto concepto en las mujeres. Esto va en el sentido de que se ha encontrado que los argumentos de las diferencias entre los sexos afirman que las mujeres están en un grupo de estatus minoritario lo que hace que tengan más conflictos acerca de su rol, que los hombres, así como un bajo auto concepto. Quizás por eso es que se diga que la mujer es para el hombre su contrario y su complemento (Paz, 1992)

La formación de la identidad esta basada en contextos interpersonal, ocupacional o ideológico y a diferencia de los hombres estos 2 últimos aspectos son prolongados en la mujer. En cambio las formas sociales de compromiso, matrimonio y maternidad son satisfechas antes. Según un estudio hecho en Nueva Zelanda por Jene Kroger, se encontró que la formación de la identidad en las mujeres es más compleja y extensa y que puede no ser hasta que pase los 30's hasta que las cuestiones vocacionales, políticas y religiosas se resuelvan. Los resultados apoyan también que las cuestiones de identidad de las mujeres en la edad estudiada -17 a 47 años- se centran principalmente en áreas interpersonales (Honess & Yardley, 1987).

Papalia & Wendkos, (1998) realizaron también una investigación sobre la formación de la identidad femenina y encontraron que las mujeres se juzgan según sus responsabilidades y su capacidad para cuidar de otros al igual que de sí mismas. Asimismo, los hombres se acoplan al nivel de identidad que tenga la mujer. En este sentido Marcia menciona que la sociedad presiona a las mujeres para transmitir los valores sociales de una generación a la siguiente y por lo tanto la estabilidad de la identidad resulta en extremo importante para ellas. La opinión de Erikson y Marcia de que la identidad y la intimidad se desarrollan juntas en las mujeres, se respalda en la investigación que indica que la intimidad interesa más a las niñas que a los varones.

De acuerdo con lo anterior se puede resumir que las mujeres forman su identidad de acuerdo a patrones culturales, institucionales e interpersonales que se han ido transmitiendo en generaciones, siendo las actitudes serviciales y emocionales las más comunes en ellas. Dichas actitudes según Subirats (1998) las han ocupado las mujeres para hacer a los hombres dependientes de ellas. Así al ser madres tienen un manejo emocional y habilidad para manejar mecanismos psíquicos y satisfacer las necesidades de sus hijos. Otra forma que han utilizado las mujeres para asegurar su posición de poder dentro de la pareja y la familia ha sido el hacerse cargo de estas necesidades, utilizando recursos como el chantaje, victimismo y desprecio por la incapacidad de los hombres para actuar en el ámbito doméstico que también ha sido ocupado por las mujeres como defensas para hacerse imprescindibles frente a los hombres y para tener capacidad de negociación. Todo ello pudorosamente recubierto con la terminología y justificación del amor. De esta manera la pareja desempeña funciones distintas en el matrimonio, siendo una de ellas la colaboración en la formación de la identidad del otro.

1.4 La pareja y la identidad femenina

Una vez que la persona posee ya una identidad bien integrada (o al menos eso sería lo mejor) busca mantener una relación interpersonal para poder dar todo lo que trae como ser humano porque de otro modo el estar solo implicaría vivir con todo eso adentro sin manera de poderlo exteriorizar. Al tener integrada su identidad, la persona no tendrá problemas para amar y sentirse amado, para sentir placer ni para darlo, no

intenta escapar de sí mismo ni de su soledad sino que busca entregar su amor a esa persona que significa tanto en su vida (Fromm, 1990 en Alonso, 1995) de esta manera estará preparado entonces para establecer una relación “genital” plenamente satisfactoria con un compañero amado del sexo opuesto, con quien desea sea capaz de compartir una confianza mutua así como regular los ciclos de trabajo, procreación y recreación para asegurar a su descendencia en todas las etapas de un desarrollo satisfactorio (Erikson, 1964 en Villanueva, 1985).

En una relación de pareja, donde el amor este presente, ambos individuos están en un proceso permanente de conocerse, respetarse, responderse e importarse mutuamente, aceptan también la separatividad de ambos, es decir, se da la paradoja de que “dos personas se funden en una y siguen siendo 2 al mismo tiempo” (Fromm, 1955) Pág. 334.)

Esto quiere decir, como lo explica Blood, (1980) que “en el matrimonio deben integrarse y equilibrarse la unión y la separación, pero no en extremo ya que ésta última conduce a la alienación y la unión excesiva crea una asfixiante mezcla de personalidades” (p.47) Para que una relación funcione, además de poner atención en la pareja, se requiere el respeto del espacio personal y que cada cónyuge se valga por sí mismo atendiendo a sus propias necesidades y no confunda esto con ser egoístas (Flores & Martínez, 1986) Esto equivaldría también a lo que Fromm llama amor maduro, el cual contiene cuatro elementos básicos: la preocupación activa por la vida y desarrollo de la persona a quien se ama ; la responsabilidad creativa por las necesidades físicas y psíquicas del otro; el respeto por el otro, ver a la persona como es, reconociendo su individualidad particular y el conocimiento de uno mismo, del otro y de la naturaleza del amor (Rage, 1996) .

En una relación de pareja, la identidad continua desarrollándose, Moneret (1981) describe la manera: En un principio, la relación está generalmente caracterizada por la euforia, la pareja se idealiza y se vive en función del otro en el olvido de sí. Hace perder con frecuencia a los dos miembros una parte de su identidad y los hace sentir como desposeídos de sí mismos. La segunda fase de vida común se caracteriza por el retorno al realismo, se toma conciencia de los defectos del otro; la imagen ideal

se extingue ante la prueba de la vida diaria. Cada uno se vuelve a afirmar como algo diferente de la imagen que había dado de sí. Va a sentir nuevos deseos porque se vuelve a encontrar a sí mismo después de un largo periodo de abandono de su propia identidad (Moneret, 1981)

Así la pareja también puede ayudar al individuo a afirmarse y reconocerse, ya que cada quien nace y crece en un ámbito social, familiar y cultural diferente y en consecuencia, ha introyectando una serie de pautas de conducta y una diversidad de valores, costumbres, preferencias, temores, expectativas y papeles que no necesariamente son similares a las de la otra persona y por lo tanto los comparten (Anaya, 1990) . Aunque se llegan a dar casos en los que un miembro de la pareja llega a absorber al otro tanto que le quita su libertad de ser responsable y comprometido, haciéndolo quedar como un niño dependiente, claro que tampoco se trata de tener vidas paralelas en donde cada quien tiene su propia vida y no existe una vida en común, de aquí que Fromm (1990) dice que el criterio de amar a alguien porque se le necesita es neurótico, en cambio necesitarlo porque se le ama es sano.

Por otro lado también hay personas que dudan de su valor y no pueden dar ni recibir amor (Fromm,1990), esto aparentemente se debe al temor de exponer en la intimidad sus defectos porque piensan que pueden ser rechazados por los demás (Flores & Martínez, 1986) y al no estar en condiciones de amar, se puede terminar por dejar la relación y alejarse uno del otro. Esta ruptura, según Alberoni, (1988) puede causar una pérdida momentánea de sí mismo, que puede ser reorganizada con la presencia de otra persona que puede despertar en ella un interés particular para iniciar otra relación.

En el caso de una unión o matrimonio se comparten muchas cosas, desde los bienes materiales hasta los hijos y experiencias juntos. Se presentan ante otras parejas y se comunican percepciones entre ellos contribuyendo así a la formación de su auto imagen e identidad. Solo que hay quienes tienen su significado y valor unido al cónyuge y cuando el matrimonio termina, sienten que individualmente se han perdido completamente (Weiss, 1975) No solo pierden posesiones materiales sino que ahora ya no reciben la retroalimentación que su pareja les daba, además de que asumen tareas

que antes no hacían. Esto hace que tengan la sensación de estar a la deriva sin ancla y los lleve a pensar nuevamente en preguntas como ¿Quién soy? ¿Qué quiero de la vida? ¿Adónde me dirijo? Buscando formar una nueva identidad que al principio puede tener falsos comienzos pero con el tiempo se puede llegar a reconstruir (Genevieve , 1992).

El proceso de separación de la pareja puede ser un tanto doloroso y como se ha mencionado antes, es uno de los cambios que pueden modificar drásticamente la identidad de una persona, por eso el siguiente capítulo está dedicado a lo referente a este proceso.

CAPITULO 2

EL DIVORCIO

**Eso amigo es lo peor, que yo veo en tus
dolores que a donde sobran temores
hay siempre falta de amor
Cervantes**

**En las grandes adversidades toda alma
noble aprende a conocerse mejor
Schiller**

2.1 Causas del divorcio

Hay un dicho que dice que no nos casamos con sola una persona sino con 3: la que creemos que es, la que en realidad es y en la que se convierte después de haberse casado. Al principio el estar con la pareja puede ser lo más gratificante y especial que experimente una persona enamorada, se tienen expectativas e ideales acerca del futuro de la relación, hay un intercambio de conductas gratificantes tanto en sus dimensiones motoras, como cognitivas y emocionales, y se ve al matrimonio como una forma de mantener esa sensación de bienestar, como un camino hacia la felicidad tal y como pasa en las telenovelas, películas o en los cuentos de hadas en donde se termina con la boda de los protagonistas y la frase "... y fueron felices para siempre..." Sin embargo en la vida real, no siempre es así, ya que después de un tiempo de casados en que la pareja ya no-solo comparte la parte gratificante de la relación, sino también la parte negativa y se empiezan a romper expectativas, a tener responsabilidades, a conocerse más, y a experimentar una serie de conflictos, la relación va cambiando y si estos cambios no son debidamente afrontados puede llegar a afectar fuertemente a la pareja que puede decidir seguir así o terminar esa relación ya sea separándose o divorciándose, solución que tiene como objetivo facilitar a los miembros de la pareja insatisfecha y en conflicto, que busquen por fuera la salud mental.

En tales casos, algunas parejas recurren a la coerción (regaños, discusiones, amenazas, etc.) y otras llegan al abandono para evitar esto y buscan entonces otras

fuentes de satisfacción como los hijos, un amante, etc. No obstante son muchas más las causas que hacen que la pareja decida separarse. Según un estudio realizado por Kinkaïd y Caldwell (1995) en el cual se entrevistaron individuos separados se encontró que las causas más comunes de separación marital son las dificultades de comunicación (Palacios, 1998), el abuso emocional y la falta de amor. Hay otros autores como Rojas (1994), Urdaneta (1994) que mencionan otras causas del divorcio como son:

Incompatibilidad de caracteres (lo cual no implica culpabilidad de ninguna de las partes), Aburrimiento con la relación y falta total de entusiasmo, Apatía sexual y/o Dificultades sexuales, Divergencia profunda de metas, aficiones y gustos, Violencia intra familiar, Abuso de sustancias como alcohol y drogas, Infidelidad, diferencias con los padres, demandas excesivas, falta de crecimiento en la relación, Falta de confianza, Abuso verbal, Problemas financieros, Celos, Cambios en el estilo de vida, Quejas, Cónyuge autoritario, Abandono de casa, Abuso físico, Cambios en el trabajo, Enfermedad mental, Conducta ofensiva o vejatoria, Negligencia de niños, violación grave o reiterada de los deberes de los cónyuges en cuanto tales o para con los hijos, Problemas legales, Nuevo trabajo o escuela y Enfermedad física.

Por otro lado, Dattilio & Padesk (1995) encontraron que hay 3 factores que pueden influir en la decisión de una pareja para separarse o divorciarse: factores sociales, factores personales y factores relacionales.

Los factores sociales: Tienen que ver con los cambios en la sociedad en cuanto a valores, creencias y costumbres. Uno de estos cambios es el desarrollo de estilos de vida alternativos como son: el emparejamiento de homosexuales, intercambio de parejas, matrimonio abierto, matrimonio grupal o comunal, 2° 3° o 4° matrimonio, soltero (a) sexualmente activo, unión libre. Incluso algunas personas renuncian al matrimonio como estilo de vida debido a los cambios en los roles en donde establecían que el hombre era la autoridad y el soporte económico y la mujer se dedicaba al mantenimiento de la casa y al cuidado de los niños. Actualmente las responsabilidades se cambian o se comparten. También tiene que ver la percepción que se tiene ahora del divorcio que ya no es tan negativa como antes e incluso se ve

como una solución ante una situación poco razonable. En el aspecto legal también se han hecho modificaciones como la obtención del divorcio basado en el mutuo acuerdo y sin culpabilidad de alguno de los cónyuges, la tolerancia religiosa, mayor aceptación social-cultural, el movimiento feminista, una mayor predisposición a separarse de quienes tienen padres ya divorciados, a los avances tecnológicos, el impacto de los medios de comunicación, la evolución del modelo tradicional de familia (Rojas, 1994). Y así todos estos factores hacen que el divorcio se obtenga con mayor facilidad.

Los factores Personales: Aquí tienen mucho que ver las percepciones erróneas y las expectativas no realistas con los que las personas se introducen al matrimonio, ideales como el amor eterno, el pensar por el otro y esperar que éste haga lo mismo, concepciones de amor como no enojarse, mucha comprensión, respeto incondicional, ser uno solo, etc. Las cuales al ser falsas y poco realistas llevan con frecuencia a las parejas a la desilusión, desengaño, frustración e ira. Otro factor es el hecho de que se este fomentando la realización personal aunque ello suponga el abandono de la pareja y la familia. Y Finalmente la historia personal y familiar en la que el tipo de familia de origen puede influir en la probabilidad de tener una relación equilibrada o de lo contrario divorciarse.

Los factores Relacionales: Se refieren a las dificultades en la relación como son la insatisfacción matrimonial, problemas de comunicación, problemas específicos relacionados con relaciones sexuales, economía doméstica, necesidades de independencia, etc. Así como la respuesta que la pareja da ante estos problemas.

Otros factores que pueden influir en el divorcio son los que Duck, (1988) identifica como: Matrimonios jóvenes (Souza y Machorro, 1996), Matrimonios entre parejas de grupos socioeconómicos y niveles educativos bajos, Matrimonios entre miembros de contextos demográficos diferentes (raza, religión), Matrimonios entre personas que han experimentado el divorcio de sus padres (Gross, 1998) Estos factores en sí mismos no explican adecuadamente por qué ocurre el rompimiento de matrimonio, aunque afirma que sí tienden a ser parejas más inestables.

Por otro lado Urdaneta, (1994) encontró en sus investigaciones que es mucho más sano la separación aunque sea dolorosa, que el continuar con una relación en donde se ha perdido el amor, el respeto y la dignidad. Esta autora hace énfasis también en ciertas causas que determinan el fracaso de la pareja y pueden conducir a la ruptura del vínculo matrimonial como son:

* **Elección de Pareja:** Muchas veces la elección de pareja se hace buscando un ideal. El individuo se casa con la persona que imagina como ideal. Al intentar o tratar de cambiar al compañero como quisiera que fuese y sin aceptar la realidad de que es una persona totalmente diferente a lo imaginado, el vínculo se torna conflictivo.

* **Edad de los cónyuges e inmadurez:** Cuando las personas se casan muy jóvenes y no han terminado de vivir su adolescencia y es común que no estén preparados para afrontar la responsabilidad de su nuevo status y de un hogar. La falta de conocimiento mutuo, el apresuramiento para contraer matrimonio, el no contar con una independencia económica que permita solventar las necesidades básicas de alimentación, vivienda, vestimenta, educación, recreación y atención médica, puede ir amargando la pareja que se inicia. Muchas veces se casan y les toca vivir con los suegros, lo cual trae incomodidades, falta de independencia y fricciones que les impide llevar a cabo el ajuste necesario entre dos personas que empiezan a vivir juntas. Puede que ante cualquier contrariedad irrumpen en crisis tipo berrinches infantiles.

* **Rasgos de personalidad:** No se trata de que dos personas que se casan deben tener las mismas características, pero sí de que exista entre ellas cierta compatibilidad y nivel de aceptación para lograr un acoplamiento. Los celos motivan que el cónyuge se sienta perseguido y vigilado lo que crea una gran inestabilidad en la pareja y da origen a una serie de disputas que terminan por cansar a la otra parte. La comunicación sexual es también importante para el buen funcionamiento de la pareja y su equilibrio psicológico. Cuando no existe este acoplamiento se genera un gran resentimiento y hostilidad sintiéndose las personas insatisfechas o heridas y puede que busquen otros incentivos fuera del hogar como juegos, parrandas, satisfacciones

de índole sexual, consumo de alcohol y otros que generalmente terminan en la separación y el divorcio.

* **Alcoholismo:** Es uno de los factores importantes que puede llevar al maltrato, la constante agresión que se suscita dentro de la pareja puede generar una mala relación la cual puede terminar o no con la unión conyugal.

* **Cuando la mujer trabaja** y exige igualdad de condiciones, puede que se dedique exclusivamente al área intelectual y al trabajo extra hogar, lo cual conduciría a un exceso de cansancio y de falta de tiempo, con abandono parcial de lo que implica la crianza integral de los niños en especial los de menor edad. Todo ello puede conducir a la desintegración y pérdida de la base de sustentación de la familia y ser un factor generador de conflictos y distanciamiento de las parejas que terminen en disolución del matrimonio.

Como se puede observar son diversas las causas que pueden influir en que una pareja decida separarse y la manera en que afronten la situación dependerá de varias situaciones, tal y como lo explica Bursik (1991) quien realizó un estudio longitudinal acerca de los factores relacionados con un ajuste exitoso en diferentes momentos del divorcio y encontró entre esto variables como: la duración del matrimonio ya que si es más largo hay más efectos traumáticos y ajuste problemático a que si es de duración más corta; El número de hijos influye en el sentido de que quien tienen 2 o más hijos tienen riesgo del mal ajuste; Una variable importante es la referente a las actitudes de rol de género porque se encontró que las mujeres con actitudes tradicionales de género experimentaron un ajuste menos positivo y reportaron altos niveles de estrés; La autoestima que se observa al examinar los efectos del divorcio en las actitudes y sentimientos hacia sí mismo; La satisfacción de vida ya que se ha encontrado que ésta es mayor cuando la gente esta mejor adaptada socialmente los cuales demuestran más confianza en la gente, sienten menos alienación, sufren menos ansiedades, preocupaciones y síntomas psicósomáticos; Tienen que ver también la alteración del humor, el estrés, la salud física, el apoyo emocional y social de familiares amigos y la relación con el ex esposo sobre todo si comparten las responsabilidades de los hijos.

Por otro lado la adaptación al divorcio se dará de acuerdo a la etapa en la que se encuentren los involucrados, para esto es de utilidad revisar estas etapas

2.2 Proceso de divorcio

La ruptura de la pareja es una de las experiencias más traumáticas, amargas y penosas que pueden sufrir los seres humanos. La decisión de romper, separarse o divorciarse aparte de sus implicaciones sociales, económicas y religiosas, es un proceso personal extremadamente doloroso porque se presentan sentimientos intensos de miedo, culpabilidad, rencor o incluso odio. Al final cada cónyuge pasa de un mundo “malo” pero conocido a otro totalmente desconocido (Rojas, 1994)

Lee (1984) señala que en los rompimientos románticos premaritales primero se descubre la insatisfacción, después se expone, luego hay una cierta negociación al respecto y se hacen intentos por resolver el problema y si no se logra, entonces se termina la relación (Gross. , 1998)

Por otro lado Duck (1988) menciona que la manera más útil de examinar el rompimiento de la relación es considerándolo como un proceso, no un evento que ocurre a lo largo de cierto periodo (Gross.,1998), de aquí que propusiera un modelo de disolución de las relaciones personales el cual se expone a continuación:

Cuando uno de los miembros de la pareja se da cuenta de que ya no puede soportar la situación empieza a poner más atención en lo que hace el otro, evaluando la suficiencia de su desempeño entonces considera los costos-beneficios de alejarse y de buscar otras opciones, enfrentándose a un dilema entre si expresárselo a la pareja o guardárselo. Si se decide confrontar a la pareja se intentará hacer una negociación en la relación de comunicación, un cuestionamiento acerca de un intento de reparación-reconciliación y una evaluación de costos conjuntos de incomunicación o reducción de la intimidad. Posteriormente hay una negociación con la pareja acerca del estado posterior a la disolución, un inicio de chismes o discusiones en la red social, se crean historias y explicaciones públicamente negociables que salvan imagen

o asignan culpa y convocación al equipo de intervención. Cuando ya la separación esta dada hay una actividad para “sobreponerse”, una retrospectiva, una atribución reformadora y una distribución pública de la propia versión de la historia del rompimiento.

Después que los participantes aceptan la inevitabilidad de la ruptura, reconocen la participación individual en el fracaso conyugal y aceptan la responsabilidad propia. En lo sucesivo la pareja se enfrenta con el dolor, un enemigo difícil de vencer y aunque se recurra a mentiras, negación, racionalización para eliminarlo, sin darse cuenta paradójicamente se prolonga y se hace más difícil (Souza y Machorro, 1996).

Esto se puede observar en parejas que cuando ven que se aproxima lo inevitable intentan detener el proceso: ya sea que se traten con exceso de cortesía, que duerman en camas separadas o en habitaciones distintas, van a fiestas, con amigos, en fin, ocupan su tiempo cada quien por su lado, evitando a toda costa estar los dos a solas. Durante algún tiempo, estas parejas quieren en el fondo que la relación siga adelante, después de todo la ruptura implica un grave fracaso personal, pero además son muchas las razones sentimentales y prácticas para tratar de continuar viviendo juntos: como el bien de los hijos, la dependencia mutua, las obligaciones sociales, el temor a quedarse solos, el miedo a lo desconocido, la inseguridad económica, el recelo al ¿qué dirán?, La resistencia a defraudar a los padres o simplemente el deseo de mantenerse fieles a los votos del matrimonio (Rojas, 1994).

También hay personas que deciden no divorciarse sino que simplemente ni se separan ni se reconcilian, ni se divorcian sino que siguen tolerando un matrimonio que no les satisface debido a que temen el impacto o las consecuencias negativas del divorcio sobre sí mismos.

Sin embargo una vez que se tomo la decisión de divorciarse, la manera en que se separan las parejas puede ocurrir de diferentes formas, por ejemplo hay quienes anticipan claramente la ruptura y no parecen experimentar grandes sorpresas, otras veces todo acontece de forma inesperada. Hay parejas que dejan pasar meses o incluso años desde que abrigan los primeros pensamientos de separación, hasta el

momento en que deciden romper formalmente o para siempre. Hay parejas que durante una tregua pasajera de reconciliación deciden impulsivamente tener un hijo aunque es un recurso peligroso ya que los hijos no mantienen ni amparan el matrimonio, sino que suponen grandes responsabilidades y exigen cariño, educación y energía pero a pesar de todo también llega a haber casos en que se da una separación amistosa.

También durante este proceso la pareja se va separando de los amigos y de la familia y cuando la pareja tiene hijos generalmente uno de los cónyuges abandona la casa, por lo regular el hombre. El padre custodio entonces se relaciona con los hijos y esta relación esta vinculada con la autoestima y los sentimientos del progenitor.

Una vez que termino el divorcio emocional y se renuncia definitivamente a la ilusión de regresar, surge la posibilidad de encontrar una nueva pareja y unirse a ésta, para después hacer el compromiso público y reorganizar una nueva vida en familia.

Ya el divorcio definitivo se da cuando los hijos se independizan, los padres terminan su función y rompen su último nexo. Esta etapa tiene el riesgo de que los separados se sientan solos y con un vacío existencial por esta pérdida (Souza y Machorro, 1996).

En cualquiera de los casos, la separación y el divorcio llegan tras un largo y penoso proceso de hundimiento y alineación en el que ambos cónyuges salen lesionados, con la moral consumida, las fuerzas gastadas y la autoestima dañada (Palacios, 1998). La mayor parte de las veces la pareja se convierte en seres extraños, desplazados, desconocedores y temerosos del nuevo mundo que les espera y tendrán que pasar por diversas etapas tanto emocionales, fisiológicos, económicos, legales, parentales y de personalidad para adaptarse a la crisis del divorcio.

2.3 Etapas de divorcio

El divorcio presenta diversas etapas que se pueden dar en un orden aleatorio o incluso al mismo tiempo. A continuación se hace mención de dichas etapas y sus características.

Divorcio Emocional

Es la parte más aguda o “enloquecedora” del proceso de separación, en esta se presentan sentimientos de Infelicidad, furia, impulsos sexuales, depresión y desorganización familiar (Wallerstein 1990). Esta etapa suele durar entre varios meses y uno o dos años después de la separación. Además pueden surgir sentimientos de:

***Desilusión** (Souza y Machorro, 1996), (Kesler, 1975 en Guttman, 1993) porque termina el romanticismo y se descubren diferencias y dificultades con la pareja. Se enfoca en los aspectos negativos y se distingue entre la realidad y la percepción ideal. Se requiere buena voluntad y madurez para luchar contra la desilusión.

***Erosión, enfado y la hostilidad** (Guttman, 1993) (Palacios,1998) Es cuando se expresa el dolor, las frustraciones y la cólera reprimidos. En la etapa de desilusión hay comunicación negativa que se manifiesta en conductas como herir, ignorar y/o evitar y que se dan por el hecho de sentirse humillado y herido principalmente si ha sido forzado a la separación. O bien si la pareja anda con otra persona el otro puede tenerle resentimiento y deseos de venganza lo puede llevarle a contar aspectos negativos a los amigos, destruir objetos de su propiedad o incluso utilizar a los hijos como vehículo de descarga de agresividad. Rojas (1994) menciona que los que fueron dejados o que no iniciaron la separación sienten rencor y piensan que no tuvieron la oportunidad de desquitarse, vengarse, se sienten engañados y usados, llegan a sentir que pierden el respeto y pierden el respeto hacia sí mismos, además de dudar de su capacidad de confiar o de volver a querer a alguien en el futuro. Es evidente que el sentimiento que predomina entre las parejas rotas es el rencor por lo que en ocasiones vuelven su ira contra sí mismos y se auto castigan, se deprimen, sufren accidentes y hasta abrigan fantasías de suicidio. Hay también quienes enloquecen y

cometen actos brutales de agresión contra la pareja. Hay quienes optan por raptar a los hijos desapareciéndose con ellos o se llega a recurrir en ocasiones a relaciones extramaritales para satisfacer las necesidades emocionales.

Sin duda las parejas más desafortunadas son aquellas que abrumadas y confundidas, son incapaces de enfrentar su problema y se sienten paralizadas para tomar cualquier decisión, son los hombres y mujeres totalmente ineptos para comunicarse entre ellos, con los hijos o terceras personas. Algunos acaban obsesionados con llevar a cabo la venganza salvaje y se hunden en el abismo del odio.

Otros aspectos relacionados con la separación se presentan como:

***Indiferencia** en donde hay silencio, fatiga, detención de comunicación no verbal, evitación de situaciones íntimas, pensamientos de la vida sin pareja, canalización de emociones hacia el trabajo, hobbies u otros sustitutos.

***Separación física** la cual tiene efectos más traumáticos ya que es cuando el individuo enfrenta sus sentimientos de soledad, ansiedad, confusión y que necesitan construir una nueva identidad. La persona se debe enfrentar a la ansiedad que puede ser causada por la incertidumbre de la reacción de la sociedad, de la habilidad para sostener una vida solo, de la ruptura de viejos hábitos y rutinas o por redefinir una nueva vida. Aunque el experimentar estas ansiedades es constructivo para adaptarse a los cambios.. Además estos miedos se reducen cuando se enfrentan.

Una vez enfrentada la soledad se dispone una base para una nueva completud, sensibilidad, apertura hacia nuevas relaciones, creatividad, fuerza de determinación, coraje y compromiso. Sobre este sentimiento de soledad se hablara más ampliamente en el siguiente capítulo.

***Duelo:** Es el proceso en el cual se trabaja una pérdida y en el que los cónyuges tratan de liberarse de la presencia física del otro. Hay enojo, soledad, indefensión, ira, depresión,. Si la ira es el resultado del rencor acumulado en el matrimonio, de la energía invertida en la búsqueda de fallas en la pareja o descarga de sentimientos

reprimidos en la infancia entonces es una ira destructiva. Pero si es el resultado de una realidad presente, del intento de construir una nueva independencia, de la frustración causada por los esfuerzos en construir una nueva relación con el cónyuge, hijos u otros, entonces es una ira constructiva. Según Caruso, la separación puede compararse con la muerte porque pasa por un proceso similar al duelo (pérdida, protesta, búsqueda, desesperación, reorganización y reinversión emocional) expresado por mecanismos como *catástrofe del yo* que se manifiesta como una desesperación ante la pérdida del objeto de identificación lo que conduce a una pérdida de identidad y así para desidentificarse del objeto, la persona lo desvaloriza por medio de la *agresividad y la indiferencia*. Como el compañero ausente respondía a las esperanzas del ideal del yo, al perderse, éste queda lesionado y para recuperarse utiliza mecanismos como la *huida hacia delante*, es decir refugiarse en la actividad; *la huida en búsqueda de placer* para sustituir al objeto amoroso y *la ideologización*. Finalmente con el aislamiento se logra una temporal o definitiva desvalorización del objeto amoroso. Así, el sujeto sufre ya no tanto por causa de su amante sino más bien a causa de su propio yo que sufrió una pérdida de identidad.

La transición de la ira destructiva a la constructiva; de la depresión a la tristeza es necesaria porque es la continuación de un trabajo psicológico en el divorcio y ayuda a pasar a las etapas posteriores.

***Preocupación por el otro:** Si es llevada a su extremo dificulta la ruptura del vínculo afectivo y engendra sentimientos ambivalentes, ya que cabe pensar que todo podía haberse solucionado, prolongándose más la sensación de fracaso. Los que iniciaron la separación tienden a sentirse culpables, preocupados y ansiosos por el daño que su partida produjo en su pareja. Pueden dudar incluso de su capacidad para entablar nuevas relaciones gratificantes (Rojas , 1994).

***Sentimientos positivos:** Hay personas que se sienten contentos por haber tomado una decisión largo tiempo acariciada, muestran una cierta euforia, así como sentimientos de liberación, auto confianza para realizar cosas nuevas. Datitilio & Padesk (1995) mencionan que el divorcio tiene consecuencias positivas como la liberación y el poner fin a las relaciones destructivas y enormemente dolorosas y a veces sustituirlas por unas relaciones ilusionantes, placenteras y llenas de sentido. Se

experimenta una satisfacción personal cuando se recupera el control de la vida de uno sin preocuparse por las repercusiones que puede tener en el otro, por tener la seguridad para defender los intereses de los hijos sin la oposición por parte del otro, disminuyendo así el nivel de tensión y los conflictos.

Segunda adolescencia: Hay emociones y reacciones similares experimentados en la adolescencia porque hay liberación de estrés, una visión del futuro más clara y optimista, se abren deseos reprimidos y al tener una nueva libertad y pueden experimentar de nuevo la vida. (Kesler, 1975 en Guttman, 1993).

Exploración y trabajo duro. Es cuando se logran los insights, sentimiento de libre elección de metas y la confianza para conseguirlas. Hay más disposición para desarrollar relaciones y buscar satisfacciones.

Identidad Personal y Autoestima: Muchas veces la separación produce mellas en la autoestima debido a factores como el sentimiento de culpa ya sea por fracasar en el matrimonio o por no poder mantener íntegro el hogar para los hijos, por las acusaciones que se reciben por parte de la pareja y de la familia, por los cambios en la organización de actividades en el tiempo, la reducción del poder adquisitivo o el nuevo papel que va a desempeñar. Todo ello afecta al concepto de identidad personal, lo que puede llevarles a creer que son personas poco atractivas o inadecuadas sexualmente y a sentirse incapaces para iniciar con éxito una nueva relación. Aunque para algunas mujeres que cuando estaban casadas organizaban su identidad en función de sus maridos e hijos, la separación aporta una magnífica oportunidad de encontrarse a sí mismas, con sus deseos y proyectos y reconstruir así su identidad, ahora de un modo autónomo. También en el hombre puede ocurrir este proceso de crecimiento personal. De cualquier modo, la creación de una nueva identidad sólo se logrará con el paso del tiempo, cuando la persona haya rehecho su vida y haya aceptado el fracaso de su anterior relación.

También en la separación se pueden presentar sentimientos de fracaso y de culpa (Datitilio & Padesk , 1995). insatisfacción, enajenación, incredulidad, desconfianza , perplejidad, desesperación, ambivalencia, temores, con la sensación de

que algo fuerte viene en un futuro cercano (Souza y Machorro, 1996) . Se da un proceso catártico en el que se emiten acciones que giran en torno a la evasión del asunto como el mal humor, las discusiones y el llanto. Hunto (1979) describió el sufrimiento de las parejas que pasan por el trauma de la separación y el divorcio al hacer una recopilación de más de 800 entrevistas con personas divorciadas encontrando que presentaron manifestaciones de angustia y sensaciones de vacío, miedo a lo desconocido, desorientación, aturdimiento, soledad, etc. Que tardan en desaparecer y que crean sentimientos de temor, inseguridad y desprotección (ídem).

Las reacciones emocionales mencionadas pueden presentarse en diferentes momentos y circunstancias que bien van ligadas a otras etapas y sus efectos psicológicos se pueden valorar a través de diversas variables como género, edad, duración del matrimonio, presencia o ausencia de hijos y su involucramiento, factores económicos, imagen propia, recursos emocionales, relaciones con familiares, amigos y otros, grado de educación académica, etnicidad e influencia de los medios de comunicación (Albrecht, 1983 en Souza y Machorro, 1996) El reconocer los sentimientos y emociones por los que pasan las personas separadas ayuda a buscar la manera de aliviarlos.

Divorcio psíquico

El divorcio psíquico significa la separación del sí mismo, de la personalidad y la influencia del ex cónyuge y aunque es la parte más difícil del proceso da una gran oportunidad de crecimiento y desarrollo (Guttman, 1993) Para enfocar los conflictos psíquicos centrales y su vinculación con su resolución desde un desarrollo temprano, Smart (1977, en Guttman, 1993) destaca la esencia de los conflictos internos que experimentan los divorciados de acuerdo con las etapas del desarrollo psicosocial de Erikson, como vemos a continuación.

Confianza vs. Desconfianza: La confianza que haya tenido el infante en su madre desembocará la confianza y seguridad hacia las relaciones íntimas. Al fracasar la relación íntima en el divorcio significa que el individuo nuevamente enfrentó el conflicto confianza-desconfianza. Por eso el enfrentarse a este conflicto a temprana

edad es crucial en el divorcio para tener la habilidad de construir relaciones íntimas de confianza en un futuro.

Autonomía vs. Vergüenza y duda: La autonomía se desarrolla a partir de la libertad que se da a los niños para elegir entre diferentes alternativas y cuando esto se impide hay vergüenza y duda. Una relación íntima como el matrimonio considera la autonomía y la libre elección para tener cierto grado de éxito. Quienes no han desarrollado esta independencia suelen transferir a su cónyuge la dependencia que tenían de niños a sus padres. Por otro lado los que han desarrollado un sentido de autonomía antes del matrimonio se sienten atrapados y dominados en su relación. Ya después del divorcio se enfrentan a una nueva libertad para reconstruir su vida, para afrontar numerosas elecciones y dificultades prácticas por lo que es importante superar esta etapa.

Iniciativa vs. culpa: En esta etapa los niños tratan de descubrir su calidad de interacción social y con su ambiente físico, para ello prueban su fuerza con hazañas físicas y relaciones personales explorando nuevos territorios y creando nuevas oportunidades. Así la iniciativa implica tener metas y planes para desempeñar la recién lograda autonomía pero cuando las iniciativas fallan y son bloqueadas se origina la culpa. Donde la culpa domina, la persona se abstendrá de buscar y ampliar círculos sociales. Uno de los principales aspectos de la crisis del divorcio y el más importante de ajustar es el vacío social y la necesidad de llenarlo. Así la iniciativa derivada de las resoluciones de conflictos anteriores marca el éxito de la persona divorciada para aumentar su círculo social y grupos de apoyo.

Industria vs. Inferioridad: La escuela es una etapa en la que la batalla es emprendida por el individuo entre la confianza básica y su habilidad de enfrentar sus dificultades y su sentido de inferioridad. De acuerdo con Smart, el divorcio reactiva este conflicto básico por la sensación de fracaso, auto confianza vacilante e incertidumbre lo que trae regresiones y una necesidad de enfrentar este reto de industriiosidad y confianza (Guttman, 1993).

Identidad vs. Confusión de rol: Uno de los retos más serios de los divorciados es la redefinición de la identidad. El peligro existe en que si el divorcio continuara su función en la base de viejos autoconceptos que no son muy apropiados para la nueva realidad, entonces causara confusión de rol. A pesar de dicho peligro es posible que el sufrimiento y el nivel previo de resolución de conflicto se dirijan a una nueva y más exacta evaluación de identidades personal, sexual y quizá profesional.

Intimidad vs. Aislamiento : La sensación de aislamiento comienza con la separación emocional del cónyuge y alcanza la cima en la separación física cuando la construcción y la calidad de las relaciones sociales cambia drásticamente. Las relaciones de la persona divorciada provienen de dos actitudes: Una que dirige a la formación de conocidos, amistades y nuevas relaciones íntimas y la otra relacionada con un acercamiento instrumental a la gente y relaciones que causan aislamiento social. De esta manera el ajuste de la persona divorciada a la nueva realidad depende de la actitud que tenga hacia los otros.

Generatividad vs. Estancamiento: El conflicto de generatividad se da en los padres que intentan restablecer su relación con sus hijos después del divorcio. Los hijos pueden ser fuente de satisfacción y auto actualización aunque también una fuente de frustración que limita nuevas experiencias y que refrena la habilidad de los padres para lograr auto-actualización en otras áreas pero también pueden ser vistos como un factor de desarrollo personal, como un recordatorio de culpa y una obligación que requiere tiempo y energía.

Integridad del ego vs. desesperación: La integridad del ego es la fuerza y coraje para usar las oportunidades de la vida para alcanzar un alto nivel de auto actualización y la desesperación es el sentimiento de que el tiempo es corto para intentar otra vida. En el divorcio el dolor y el enojo se reducen al trabajar con esos sentimientos y permitiendo la conciencia y la apertura a nuevas experiencias.

En la etapa de divorcio psíquico se presentan aspectos psicológicos como confianza en sí mismo, aceptación, energía, autovaloración, integridad, regocijo, independencia y las principales tareas a seguir son la autonomía y la identidad.

Divorcio legal

A través de este se puede tener la facultad de intentar el matrimonio otra vez. Para que sea admitida la demanda de separación, debe haber transcurrido un tiempo prudencial desde que se celebró el matrimonio (al menos un año). Ya que se dictó la sentencia sus efectos específicos son los siguientes: 1°. Suspensión de la vida en común de los casados; 2°. Disolución del régimen económico matrimonial; 3°. En cuanto al ejercicio de la patria potestad sobre los hijos, guardia legal y custodia de los mismos, uso de la vivienda familiar y abono de las pensiones compensatorias alimenticias, se estará a lo que se determine en la sentencia. Si más adelante los cónyuges separados se reconciliaran, deben ponerlo en conocimiento del juez, para dejar sin efecto la sentencia de separación. Sin embargo, los cónyuges deberán establecer el régimen económico por el que se regirán a partir de entonces. (Encarta, 2000.)

Aquí se presentan sentimientos como depresión, sensación de desamparo, enojo, desesperanza, autocompasión y sensación de indefensión lo que puede llegar a molestar a los demás. También se tienen conductas como negación, gritos, amenazas e intentos suicidas.

Divorcio económico

Las propiedades que han pertenecido a la sociedad matrimonial deben ser divididas, según el tipo de sociedad conyugal que se optó al casarse. Esto nunca es fácil ya que siempre hay inconformidad en la forma de reparto (Bohanna 1973 en Rage, 1997). Entre los bienes en pleito destacan el hogar de residencia y el coche. En cuanto al mantenimiento económico, la pensión alimenticia de los hijos y/o de la pareja es posible que ambos compartan este tipo de responsabilidad si la mujer trabaja, pero si ésta ha estado a cargo de los hijos y del hogar por mucho tiempo, es más difícil que consiga trabajo bien remunerado, y el padre al tener que distribuir sus ingresos en ocasiones tiene dificultades para poder mantener dos familias.

Aquí se dan sentimientos como ira, confusión y desconfianza y las conductas que se presentan son los arreglos para la manutención, ubicación, bienes materiales y custodia de los hijos (Souza y Machorro, 1996).

Divorcio coparental

El progenitor que no tiene la custodia de los hijos, debe renunciar a influir en el tipo de educación y de conducta del otro progenitor en relación con sus hijos (Bohanna 1973 en Rage, 1997). Generalmente la custodia recae en la madre, sobretodo si son niños pequeños, y el contacto con el otro progenitor debe negociarse como régimen de visitas. Muchas madres agradecen quedarse con la custodia ya que el cuidarlos las mantiene ocupadas mentalmente aunque implica un descenso en la economía familiar lo que hace que la madre decida trabajar y al tener una doble jornada las tensiones pueden incrementar. Si la custodia se le otorga al padre la dificultad esencial radica en los prejuicios que tiene la sociedad acerca de las cualidades del hombre como figura afectiva y emocionalmente comprometida al cuidado de los hijos, no obstante sus esfuerzos se ven con simpatía y reciben más apoyo instrumental de familiares, vecinos y amigos que las madres que tiene la custodia. Por otra parte, el padre o la madre que no recibe la custodia de los hijos tiene más oportunidades para rehacer su vida personal y social, aunque uno de los riesgos es el desvincularse emocionalmente de sus hijos, el no compartir experiencias cotidianas y seguir sus inquietudes, alegrías y problemas, puede provocar angustia.

Cuando hay un solo progenitor que cuida de los hijos se les llama familias uniparentales las cuales tienen una estructura propia que poco se ha estudiado. Sin embargo se han encontrado características en éstas como son: que los hijos tienen más responsabilidad y decisión en la casa y a pesar de que aparentemente se ve un mayor nivel de intimidad al compartir tareas, problemas, sentimientos y actividades recreacionales; en sí hay una estructura afectiva diferente. Ahora, los problemas que presentan estas familias difiere de la edad que tengan los hijos; Por ejemplo los niños preescolares suelen ser negativos, irritantes, demandantes, egocéntricos sin saber como esto afecta a sus padres; los niños escolares aunque comprenden más también hacen muchas demandas y las madres de estos niños tratan de compensar el rol

masculino con actividades extracurriculares como deportes, club scouts y otros. El problema con los adolescentes es que los padres alientan su autonomía y al mismo tiempo tratan de controlarlos aunque esto es menos posible para las madres custodia que para los padres custodia porque generalmente es el padre el que pone los límites en la familia.

También se encuentran diferencias en la cantidad de hijos ya que si es hijo único la madre puede sobreprotegerlo al creer que es todo lo que tiene en este mundo, esto hace que el niño no este preparado para funcionar autónomamente y enfrentar el mundo moderno. Muchos de estos hijos tienden a estar con su madre por largo tiempo como resultado de su falta de maduración. Con las hijas únicas es una situación distinta ya que puede existir competencia entre madre-hija y si la hija tiene varios pretendientes la madre puede estar celosa de su atractivo y juventud.

Cuando hay mas hijos el problema esta en que hay más competencia entre ellos por la atención de la madre. Además puede haber rivalidad entre ellos si las tareas no se reparten equitativamente. Incrementa la tensión si al hijo mayor se le da el poder sobre sus hermanos tomando el papel de un 2° padre ya que esto hace que ellos lo resientan. Hetherington (1978) .señala que una familia unida, pero conflictiva, es más nociva para los niños, que una situación estable con los padres separados. Pero en la mayoría de los casos el problema no concluye con el divorcio ya que después de separados, generalmente los padres rompen la comunicación entre ellos y sus hijos (Rage, 1997). Además muestran una serie de actitudes con sus hijos como:

Reacciones agresivas depositando sentimientos de enojo y frustración de los padres en el niño; Abandono afectivo porque la madre puede estar menos a disposición del niño al ir en búsqueda de nuevos incentivos y satisfacciones fuera del hogar. El padre puede que no planifique sus salidas con el niño y lo lleve a algún lugar que no le agrade, o que no cumpla con sus visitas, o le hace esperar largas horas, le promete algo que no le cumple, que el padre no quiera ver a sus hijos por rencor hacia la madre o evitar visitas por exceso de trabajo. Esto hace que el niño se sienta rechazado. Por otro lado muchos padres muestran la necesidad de que sus hijos se

parcialicen con uno de ellos, especialmente cuando la ruptura es agresiva. Se pone a los niños a elegir con quien se van, lo que hace que los niños se sientan estresados, deprimidos y con tensión.

Si la madre tiene la custodia siente la responsabilidad de tener que criar ella sola a sus hijos, lo que puede causar sentimientos de inseguridad que la haga creerse poco capaz de impartir una disciplina firme y puede que utilice prácticas educativas erráticas para controlar a sus hijos, siendo que lo mas recomendable serían las practicas al estilo democrático en el que se combinan buenas dosis de afecto y comunicación con el establecimiento de normas claras que se negocian y se pide firmemente que se cumplan, así como crear un clima emocional que facilite la discusión de los asuntos relacionados con el divorcio y que la madre sea un modelo de afrontamiento sano de las dificultades.

Para propiciar el buen ajuste psicológico de chicos y chicas tras la separación de sus progenitores, serán igualmente básicas las relaciones que mantengan con el progenitor que no tiene la custodia, generalmente el padre como vimos, ya que estos son figuras muy significativas en su vida y su relación frecuente con ellos reduce la sensación de pérdida y la ansiedad de separación, al tiempo que permite que sigan ejerciendo su papel de figuras de apego de las que aprender y con quien compartir experiencias y afectos. Incluso se ha dicho que algunas implicaciones de la ausencia del padre en los hijos son: la ausencia de un hombre adulto al cual imitar, ausencia de uno de los principales agentes socializadores o figuras disciplinarias, pérdida de ingreso familiar., aislamiento social y exclusión social generado por la desaprobación del divorcio, pérdida de apoyo emocional para la esposa y madre, pérdida de seguridad económica que hace que la madre busque trabajo fuera de casa y dedique menos tiempo a sus hijos. (Palacios ,1998)(Rage,1997). Cuando el padre tiene la custodia, a pesar de la pesimista visión que tienen acerca de su capacidad para criarles y educarles, los estudios demuestran que son tan capaces como las madres de garantizar el ajuste psicológico.

También se dan actitudes como *descalificación del padre ausente* y/o buscan conocer la vida de su excónyuge a través de un *interrogatorio persecutorio* que se le

hace al niño cada vez que viene de estar con alguno de ellos. Pueden utilizar al niño como *intermediario* entre los padres y a través de ellos reclamar la manutención, el pago del colegio, los pagos y honorarios médicos causándole así mucho daño. Hacer que el niño participe en la relación de la nueva pareja del progenitor durante el periodo que precede al divorcio causando así sentimientos ambivalentes en el menor.

Muchos padres les dan muchos regalos a sus hijos para justificar sus ausencias para ganarse al niño y buscar que este de su lado con lo cual el niño puede asociar amor con materialismos, volverse más exigente, chantajista y manipulador con las personas que lo rodean.

El ocultar la separación puede crear en los niños sentimientos de desconfianza hacia sus progenitores por haberlos engañado. Por lo que es preferible conocer una realidad dolorosa que ocultar esa verdad, la cual genera más angustia y conflictos.

En esta etapa los padres suelen presentar sentimientos de soledad, alivio, venganza, aflicción y desesperanza.

Divorcio comunitario

A esta altura los adultos y los niños asumen papeles desconocidos y nuevas relaciones dentro de la nueva estructura familiar. Se enfrentan a un cambio de estilo de vida que tiene que ver con el cambio de casa, de amistades y de pareja. Los niños suelen cambiar de comunidad, escuela y la persona tendrá que adquirir nuevas amistades o verse condenada a la soledad. Durante este periodo no resulta muy claro quien pertenece a la familia y quien no.

Hay una sensación de estabilidad, aquí ya se establecieron las visitas a los hijos. Si la familia cuenta sólo con el padre o la madre hay cierta vulnerabilidad en ésta y se dice que experimenta más problemas que aquellas en las que los padres no se han divorciado. Si la familia es reconstituida las nuevas relaciones plantean nuevos problemas y las familias deben reorganizar sus vidas una vez más.

Aquí se pueden presentar sentimientos de indecisión, optimismo, resignación, excitación, arrepentimiento, curiosidad, soledad (Souza y Machorro, 1996)

Independientemente de la etapa en la que se encuentre, el divorcio es visto como una solución ante los problemas del matrimonio enfermo e infeliz en el cual más que la búsqueda de libertad, independencia o gratificación egoísta se busca el retorno a un saludable estado de emparejamiento feliz. Margaret Mead escribió hace años "... Si podemos rectificar los errores del pasado en casi todos los campos de las relaciones humanas, ¿por qué tiene el matrimonio que ser una excepción?..." (Rojas, 1994)

Obviamente toda decisión tiene sus efectos y el divorcio no se queda atrás. A continuación veremos cuales pueden ser las consecuencias del divorcio

2.4 Consecuencias del divorcio

Carrasco y Escudero (1994) hacen alusión a algunas consecuencias que pueden tener las separaciones, tales como accidentes de coche, enfermedades, problemas fisiológicos y de salud sobre todo durante los 3 primeros meses después de la separación tales como tabaquismo, alcoholismo, sobrepeso e hipertensión y los 4 años posteriores se caracterizan por el aislamiento social y el estrés (Souza y Machorro, 1996) También se presentan consecuencias como tensión, miedos repentinos, insomnio (lo que puede llevar a consumo de tranquilizantes, barbitúricos o de alcohol), pérdida de apetito o manifestaciones de bulimia y también depresión la cual surge por múltiples factores como la disminución del contacto con los hijos, la pérdida del estatus social. Incluso numerosos estudios han demostrado que las parejas rotas tienen una mayor predisposición a sufrir enfermedades físicas y mentales como hipertensión, úlcera de estómago, colitis, ataques del corazón, ansiedad y sobre todo depresión. Sin embargo todavía no está muy claro si estas aflicciones son el resultado directo de la ruptura o ya estaban presentes con anterioridad (Rojas, 1994)

Pueden cometerse actos destructivos como el suicidio y el homicidio. También hay evidencias de que el conflicto de la pareja está asociado a los problemas en los hijos (tanto de salud como de competencia educativa, social y conductual). En cuanto a los problemas sociales, la investigación reciente, ha señalado que el crimen y

la delincuencia es mayor en niños de hogares infelices o rotos. El maltrato infantil es otra de las consecuencias de una relación de pareja deteriorada y puede que un niño maltratado tienda a repetir en el futuro los patrones de vida aprendidos. Del mismo modo, los niños maltratados se tornan agresivos, muestran un aislamiento social importante, bajo rendimiento académico, problemas de obediencia, carencia de habilidades sociales y problemas emocionales. (Barragán, 1998).

Por otro lado en el estudio realizado por Kinkaid & Caldwell (1995) en individuos separados, encontraron otras consecuencias de la separación marital como problemas financieros, el abandono de hogar, las diferencias de los padres, abuso físico, abuso verbal, falta de confianza, cónyuge autoritario, cambios en el trabajo y problemas legales.

Tras la separación también se suele generar una especie de renacimiento de la sexualidad lo que estimula a muchos hombres y mujeres a la necesidad de socializar, de tener relaciones sexuales con otros y a experimentar aventuras románticas o sexuales. Sin embargo estas relaciones suelen ser impulsivas, breves y de poca afectividad (Rojas, 1994).

A pesar de que el proceso de separación tiene consecuencias tanto negativas como positivas, la actitud que se tome ante ellas y la manera de solucionar los conflictos ayudara a que los miembros de la pareja salgan o no librados de esa situación. Una de las maneras más efectivas para lograrlo es a través de las redes de apoyo con las que cuente el divorciante, por ello es necesario conocer como se desarrolla el contexto social de estas personas.

2.5 Contexto social

El periodo posterior a la separación suele proporcionar oportunidades para el desequilibrio personal por lo que los miembros deben buscar apoyos que les faciliten la superación de la crisis y el reajuste posterior. Las relaciones que se mantengan

después del divorcio son importantes para salir o no adelante (Mc Kenry, Price, 1991) Las principales fuentes de apoyo son los familiares y los amigos como se describe a continuación.

El apoyo de los amigos

La primera reacción de los amigos es la intención de ayudar tanto emocional (escuchando o aconsejando) como físicamente (prestando su casa como refugio) con el tiempo algunos amigos siguen siendo fieles, otros empiezan a sentir las cargas y otros llegan a la ruptura. Esto depende de su grado de adaptabilidad a los cambios y a la nueva persona con la que ahora se encuentran, también de la historia y las circunstancias de su amistad.

Los amigos y/o conocidos pueden o no cambiar la relación con el divorciado. Si eran amigos de la pareja, se alejan para evitar tomar partido o quizá por que al ver la situación causa un cuestionamiento sobre su propio matrimonio, claro que hay otros que permanecen leales y apoyan (Mc Kenry y Price, 1991)

También esta la opción de que el divorciado se aleje de sus amigos al sentirse condenado o al incrementar su tiempo en el que trabaja y cumpla con sus demás responsabilidades.

En general la separación suele suponer la pérdida de las amistades cuyos vínculos venían formalizados por medio de la pareja anterior.

Las personas divorciadas pueden tener dificultades para establecer nuevas relaciones porque se hacen sensibles al rechazo. Unos optan por renovar amistades pasadas, otros buscan relaciones en otros ambientes ya sea del trabajo, del lugar por donde viven, grupos o personas con experiencias similares. Estas ultimas sirven como apoyo emocional, aceptación, compañía e información acerca de dicho estilo de vida.

Los hombres a diferencia de las mujeres tienen más oportunidad de desarrollar relaciones sociales por su contacto con la vida laboral, aunque no establecen relaciones cercanas y por ello recurren a realizar actividades de superación como deportes, hobbies y educación continua.

La mujer aunque mantiene relaciones más cercanas están más restringidas a la unión con la familia sobre todo si tienen hijos.

El apoyo de los familiares

Parece que resulta más fácil comunicar a los amigos que a los familiares la decisión de separarse, debido al deseo de proteger la privacidad, para evitar preocupaciones a nuestros seres queridos o bien para evitar ser evaluados por ellos o que intenten forzar la reconciliación. Por ello los padres y/o los hermanos pueden mostrarse sorprendidos ante dicha noticia y pueden reaccionar de diversas formas, ya sea culpa por no haber formado bien a su hijo(a), condenar a su hijo(a), intentar buscar justificaciones al suceso e incluso en ocasiones tratan de intervenir en el proceso o en la propia vida de su hijo(a) especialmente si es mujer. De cualquier modo, la reacción más común es la de proporcionar ayuda en esta situación ya sea ofreciéndoles volver a casa que puede tener las ventajas de reparto de responsabilidades, ayuda con el cuidado de los hijos, soporte económico, compañía (Mc Kenry y Price, 1991) La desventaja es que puede que los padres intenten dirigir sus vidas nuevamente por lo que quizá sea más conveniente vivir cerca de ellos que en la misma casa.

El apoyo de los hermanos

Los hermanos sirven como confidentes y promueven múltiples ayudas para hacer este periodo menos crítico. En el caso de los hermanos varones pueden actuar como guías y apoyos para la mujer separada y sus hijos.

La familia política

Ellos pueden sufrir un claro resentimiento, reduciéndose los contactos, aunque puede afectar las relaciones abuelos-nietos, además la situación puede generar en los padres políticos un conflicto de lealtades entre su hijo y su ex pareja. Para evitar esto es mejor evitar los comentarios sobre la pareja separada y sus circunstancias.

Relaciones íntimas

Transcurrido un tiempo (2 0 3 años aproximadamente) las personas separadas buscan establecer una relación íntima. Esto ayuda a la recuperación y cambio a un nuevo estilo de vida ya que se reconocen necesidades sociales, emocionales y

sexuales, aumenta la autoestima, disminuye la soledad y hay posibilidad de compartir problemas comunes.

Aunque el vivir con otra persona también tiene sus riesgos, sobre todo si ambos viven con hijos de matrimonios anteriores porque tienen que reorganizar responsabilidades, costumbres y valores y los hijos pueden reaccionar positiva o negativamente ante estos cambios.

El conseguir una nueva pareja no es una tarea fácil. En primer lugar se enfrentan al riesgo en los métodos para conocer gente como bares, fiestas, grupos de solteros, Internet y citas ciegas, principalmente por el SIDA y otras enfermedades sexuales (Mc Kenry y Price, 1991). Por esto hay muchas mujeres que se inhiben además de los estereotipos que se tienen hacia las divorciadas como promiscuas y agresivas.

2.6 El divorcio en la mujer

La mujer que se separa es marcada por la sociedad al ya no cumplir su papel en la familia, ante esto ella puede tener diversas reacciones, una de estas es el enfocarse al cuidado de los hijos quienes se acostumbran también a ser demandantes con su mamá y esto hace que ella abandone su persona. Puede que se junte con otra pareja, aunque sea una relación sin sentido para evitar quedarse sola, puede que el prospecto quiera tener más hijos pero la mujer que ya tuvo hijos difícilmente aceptará la imposición de que su pareja quiera tener más ya que además de coincidir con la edad en que cesa la fertilidad, cree que ya paso su etapa de maternidad y quiere ocuparse de si misma (Videla, 1986).

Singer (1975) encontró que el periodo después del divorcio se percibe como un gran crecimiento productivo en las mujeres ya que se resuelven aspectos como la separación de los padres, menos inhibiciones sexuales, mantenimiento de relaciones sociales cercanas sin la pérdida de identidad personal. (Mc Kenry y Price, 1991)

La cultura como se ha mencionado tiene una gran influencia en la adaptación de la mujer y en el divorcio interviene de manera significativa como se puede observar en un estudio realizado por Parra y otros investigadores (1995) con mujeres

norteamericanas, mexicanas y chicanas encontraron que a las mexicanas les preocupa más el divorcio debido a que es más estigmatizado que en EU. Además a pesar del cambiante rol de la mujer, hay en quienes aún influye el factor económico para que sigan estando casadas sobre todo si hay hijos de por medio. Además tienen una gran devoción de lo que las familias esperan de ellas, es decir que atiendan más las necesidades de sus esposos e hijos. En el caso de las chicanas como sufren de una triple opresión (racial, genérica y económica) son más ansiosas y pueden considerar el divorcio no solo como una crisis de la vida sino como una verificación de su insuficiencia.

2.7 Crisis de identidad en el divorcio

Una de las circunstancias más difíciles durante el conflicto conyugal es sin duda el reencuentro con uno mismo, con la soledad ya que el ser humano no ha sabido como enfrentarla y esto dependerá de las características personales y de la habilidad individual para mirar hacia delante sin enraizarse en el pasado así como del desarrollo de sus potencialidades (Souza y Machorro, 1996).

De cualquier modo, tarde o temprano, a medida que tratan de adaptarse a su nueva situación, las parejas que rompen intentan buscar sus explicaciones y pensar en lo ocurrido y ya estando solas cambia su perspectiva y su forma de vida. Con el fin de estudiar estos cambios el siguiente capítulo tratará sobre el sentimiento de soledad y todo lo que implica.

Muchos autores afirman que el divorcio trae consigo una crisis de identidad al ver que la pareja ya no es igual, lo cual provoca resentimiento, irritación, asombro y ahora la búsqueda será hacia sí mismo. Pero al descubrir que el otro ya no es parte de la pareja sobreviene un sentimiento de soledad, depresión, búsqueda de nuevas relaciones para saber quienes son y cuales son sus verdaderas aspiraciones afectivas para no repetir lo sucedido (Videla, 1986).

El hecho de tener el nuevo estilo de vida en soltería hace que la persona sea más independiente y autónoma, esto puede sonar atractivo pero también posee altos niveles de angustia al enfrentar la inhabilidad de organizar la propia vida. Curiosamente a los hombres les cuesta mas trabajo vivir solos ya que no están tan acostumbrados a las tareas domésticas como las mujeres.

Aunque el divorcio sea reprobado y censurado también puede ser necesario y no es después de todo el fin del mundo ya que siempre habrá nuevas posibilidades si éstas se buscan bien (Francke, 1983 en Souza y Machorro, 1996).

CAPITULO 3

EL SENTIMIENTO DE SOLEDAD

**Sin el amor que encanta,
la soledad de un ermitaño espanta
Pero es más espantosa todavía
La soledad de dos en compañía
Anónimo**

**El hombre más fuerte es aquel que
más resiste la soledad
Enrique Ibsen**

3.1 Definición de soledad

¿Cuántas veces hemos escuchado la frase “Me siento solo(a)...” sin que la persona muestre signos de tristeza o preocupación por esta sensación? ¿Cuántas veces nos hemos sentido solos en una multitud? ¿Cuántas veces buscamos a alguien que nos acompañe para no sentirnos solos? ¿Cuántas veces hemos dicho que nos dejen solos para pensar?

Estas preguntas dejan ver un poco acerca de las actitudes que se tienen hacia la soledad, siendo las percepciones negativas las más comunes ya que el sentirse solo es sinónimo de sentirse excluido de un grupo, rechazado por los allegados, incapaz de compartir las preocupaciones íntimas o sentirse diferente, ajeno a quienes forman parte del propio entorno. Sin darse cuenta de que no necesariamente la soledad coincide con estar a solas porque uno puede sentirse solo en medio de una fiesta o estar a solas y no sentirse particularmente solo.

La soledad ha sido investigada por varios autores quienes han encontrado conceptos en los que se define principalmente en relación con las interacciones con las demás personas. Young (1982) menciona que es la ausencia real o percibida de relaciones sociales satisfactorias que pueden ser acompañadas de distres psicológico. Sermat (1978) la ve como una discrepancia entre las relaciones interpersonales actuales y las deseadas. Perplau y Perlman (1981) la definen como una experiencia

displacentera que ocurre cuando la red de relaciones sociales de una persona es deficiente en algún sentido importante, ya sea cualitativa o cuantitativa (Montero y López, 1998)

A la soledad se le ha concebido como un estado subjetivo que contrasta con la condición de aislamiento el cual hace referencia a una condición física de ausencia de compañía y socialmente con una falta de identificación o pertenencia a un grupo (Montero, 1998) se diferencia también (aunque estén relacionados) de la depresión que tiene un sustrato fisiológico, de la alienación, la creatividad y la privacidad.

A la soledad se le pueden identificar antecedentes, manifestaciones y consecuencias vinculadas al funcionamiento físico y social del individuo que la experimente. Como se explicará a lo largo de este capítulo.

3.2 Características de la soledad

Según Rokach (1988) La soledad puede ser vista como un fenómeno multidimensional, psicológico y potencialmente estresante como resultado de carencias afectivas reales o percibidas, que tiene un impacto diferencial sobre el funcionamiento y salud física y psicológica del sujeto (Montero y López, 1998).

Se dice que es multidimensional porque involucra aspectos de la personalidad (evaluaciones cognoscitivas, autoestima, habilidades sociales, de interacción social y cultural y antecedentes de desarrollo afectivo) En este sentido se aprenderá a manejar la soledad dependiendo de cómo se haya experimentado es las distintas etapas de desarrollo. Por ejemplo, al nacer el bebé se encuentra solo, aun no conoce el mundo hasta que tiene su primer contacto social con la madre de la cual tarde o temprano se va a separar y donde va a ser necesario que sea respetada la privacidad del niño para que pueda estar solo. Mas tarde el adolescente requerirá estar solo para formar su identidad para después reafirmarla con amigos, familiares y pareja. Al contraer matrimonio es fundamental que se haya aprendido a aceptar y respetar la necesidad de privacidad, tiempo y espacio del otro sin que esto implique

distanciamiento, falta de interés o alejamiento. Ya en la vejez aparece la soledad interna producida por las pérdidas irremediables que se han sufrido, además en esta etapa se prepara para la etapa final, es decir la muerte que es una experiencia solitaria que hay que enfrentar y aceptar como parte del proceso de la vida (Rage, 1996). Además en éstos periodos hay también reuniones, separaciones y reconciliaciones que son etapas tentativas para trascender la soledad (Paz, 1992).

Se dice que la soledad es estresante dependiendo de la interpretación que haga el sujeto de la situación en la que se vive. Si la carencia afectiva social y/o física que identifique es evaluada como una situación negativa sí causara estrés, pero si es vista como una oportunidad para el autoconocimiento, no será así.

Se dice que es situacional porque varía en intensidad y duración., Es decir, el hecho de que la persona se sienta sola varía de acuerdo a la situación. Al respecto autores como Myers (1991), Muchinik y Seidman (2000), Young, (1982) en Montero (1998) hablan de la soledad crónica, situacional y transitoria. . La primera hace referencias a las personas que se sientan solas por largos periodos (solitario crónico) que debido a sus percepciones negativas que tiene de los demás y de sí mismo, además de convencerse de sus pocos merecimientos sociales y su tendencia a considerar a los demás en forma pesimista no ayuda a que se conduzca de una manera que contribuya a atenuar su soledad sino todo lo contrario, esta soledad dura años y la persona se siente incapaz de establecer relaciones sociales satisfactorias. Por otro lado la soledad situacional esta vinculada usualmente con eventos estresantes como divorcio, muerte de la pareja, padres o hijos, incluso por una mudanza Y finalmente la Soledad transitoria que es la más común se asocia con breves brotes del sentimiento de soledad.

Se dice que es psicológica porque puede ser vista como un sentimiento, un deseo o una necesidad. Como deseo por ejemplo, alguien que pasa por una situación como una ardua jornada de trabajo, o al ser despedido de un trabajo o por la separación de la pareja muchas veces desea estar solo e incluso lo solicita. Como necesidad dependerá también de la situación, por ejemplo, el espacio en el que se encuentre ya que si esta aglomerado habrá mas necesidad que si es un espacio más

amplio. También tiene que ver la calidad y la cantidad de vínculos que se tengan ya que entre más relaciones se tengan más se va a requerir de un momento a solas, Otro factor son las asociaciones de la infancia que se adquieren de acuerdo con las actitudes que los padres hayan tenido hacia la soledad, además de la personalidad y los recursos con los que cuente la persona (Kottler, 1993).

En cambio como sentimiento, se manifiesta de diversas maneras. En el caso negativo habrá un daño emotivo causado por decisiones no prudentes, por miedo o por prejuicios, esto se nota en argumentos que dan las personas con referencia a la soledad como “me siento vacío por dentro”, “siento como un hoyo en el estómago”, “me siento deprimido, no deseado” lo cual causará dificultades para relacionarse. En cambio la soledad como sentimiento positivo tiene como fin encontrarse a sí mismo, a las propias fantasías para organizar ideas, sentimientos y nutrir mente y espíritu (Ramírez, 1993) De esto se hablará más ampliamente en el siguiente apartado.

3.3 Tipos de soledad

Es necesario distinguir entre la **soledad emocional** y la soledad social. La primera ocurre ante la ausencia de un apego emocional cercano o el fracaso en el intento de mantener una relación íntima con alguien (Girodo, 1980) y solamente puede remediarse por la incorporación de otro apego emocional o por la reintegración de la que se había perdido. En contraste con la **soledad social** que esta vinculada con la ausencia de un involucramiento en una red social y esta ausencia solo puede remediarse por el acceso a dicha red (Weiss, 1973 en Montero y López, 1998).

Por otro lado Sadler divide la soledad en 5 categorías: la **interpersonal** que tiene que ver con la ausencia de un ser querido; la **social** que se refiere a ser excluido de un grupo; la **cultural** que da cuando alguien se siente separado de sus tradiciones, valores y raíces, algo que es común entre inmigrantes y viajeros; la soledad **cósmica** que es una sensación de que el universo es absurdo y que la vida no tiene sentido y la **psicológica** que es cuando la persona se siente separada de sí misma y de su naturaleza interna (Rage, 1996).

La soledad puede ser vista **positiva o negativa**. Al respecto Köbel (1960) propuso 4 tipos de soledad de acuerdo a si se presenta de manera interna o externa: a) La soledad interna positiva que es experimentada como un medio necesario para descubrir nuevas formas de libertad o contacto con otras personas; b) la soledad interna negativa que es experimentada como un enajenamiento de sí mismo y de otros aun estando rodeado de otras personas. ; c) la soledad externa positiva que este presente bajo circunstancias de aislamiento físico voluntario (solitud) y se buscan propositivamente experiencias reflexivas positivas. d) la soledad externa negativa que este presente cuando las circunstancias extremas (muerte de una pareja, pérdida de relaciones) conducen a sentimientos muy profundos y negativos de pérdidas (Mortero y López, 1998).

Si la soledad es vista de manera negativa entonces provocara sensaciones de tristeza, alienación, dificultades para establecer relaciones sociales y un temor hacia ésta que puede ser por varias razones ya sea porque no es bien tolerada en la cultura, por querer enfrentarse con el dolor, temor, dudas y remordimientos profundos, porque estando solos pueden surgir pensamientos prohibidos, impulsos reprimidos, recuerdos inquietantes, fantasías de autodestrucción como el suicidio, por ver que cada quien es responsable se si mismo, por tener conciencia de la propia mortalidad, del mundo maravilloso y aterrador en el que se vive (Klottler, 1993).

Para Fromm (1947) la fobia de estar solo proviene de ignorar la conciencia real, y atender a la conciencia negativa con ideas de muerte, envejecimiento o desaprobación de otros lo cual trae sentimientos de culpa, ansiedad, depresión y falta de significado lo cual puede obstaculizar la vida productiva. Así la ansiedad que se da en la soledad es provocada por el sentido de separación que experimenta el ser humano al sentirse extraño en el mundo en el que vive lo cual hace que dependa fuertemente del apoyo cultural para tener estabilidad ya sea con las costumbres, con las tradiciones, con los valores que al cambiar rápidamente hacen que el individuo pierda el punto de apoyo y experimente un sentimiento de alienación o soledad moral al no pertenecer a un ambiente importante. Es por esto también que hay quienes se conforman con las reglas establecida por la cultura ya que así expresan

su necesidad de relacionarse, perdiendo con ello su personalidad al someterse a pensamientos y decisiones de los demás obteniendo reconocimiento y aprobación de ellos. Por otro lado hay quienes recurren a la destructividad para anular el objeto de amenaza exterior o bien al autoritarismo (incluye a sádicos y masoquistas) para obtener de esta manera poder sobre los demás (Fromm, 1993)

Esto no quiere decir que la persona no deba relacionarse sino que puede amoldarse con los demás sin perder su individualidad e identidad única. Claro que no cualquier relación es funcional. Para Fromm, (1955) las relaciones de sumisión y dominio son relaciones dañinas y las formas de amor productivo son las que mejor ayudaran a sobreponerse del sentimiento de soledad tales como el amor maternal, paternal, erótico, fraternal y hacia sí mismo.

3.4 Causas del sentimiento de soledad

Los factores de riesgo para que un sujeto se sienta solo tienen que ver con aspectos como: Las **características de la persona** por ejemplo la introversión, timidez, tendencias afiliativas, carencia de asertividad, por una fusión excesiva con los padres, por un descuido, separación o pérdida de los padres (Muchnik y Seidman, 2000), con **causas internas** como dificultad para estar solo que se manifiesta buscando siempre contactos sociales o de lo contrario estando solos para protegerse del rechazo real o imaginario de los demás, con patrones cognitivos disfuncionales, con el autoestima y el auto concepto (Loucks, 1980 en Montero, 1998).

Determinantes situacionales tales como tiempo, distancia, ingresos económicos, carencia de recursos sociales, económicos, demográficos. Etc. Y con **determinantes culturales** como el fomento del individualismo, el ritmo de vida rápido, etc. Esto depende, claro esta, de la cultura de la que se hable, por ejemplo en Alemania la soledad es un fenómeno positivo que se asocia con palabras como “fuerza y salud”, en cambio en EU, la soledad es percibida como altamente negativa y asociada con el miedo. En México esta relacionada con indicadores de salud como ingesta alcohólica, angustia, depresión y sexualidad, aunque las particularidades culturales que caracterizan al mexicano tales como vínculos familiares estrechos y

tendencia gregaria podría funcionar como antídotos para la experiencia solitaria. (Fernandez, 1994)

Fischer y Phillips (1982) por su parte estudiaron adultos de California e informaron que la experiencia de soledad se asociaba con bajo ingreso económico, mayor educación, desempleo, estado civil, con mayor prevalencia entre casados y ausencia de hijos. La edad y el género no estaban relacionados, según otro estudio de Sharver (1982) con hombres y mujeres de distintas edades (Montero y López, 1998).

No se han realizado suficientes estudios de soledad aunque sería interesante investigar con distintas poblaciones como alcohólicos, ancianos, sujetos que padezcan enfermedades crónico degenerativas como diabetes, hipertensión y cáncer, con personas en diferentes etapas de desarrollo y situaciones de la vida como la separación. Aunque muchas veces las personas no revelan su situación de soledad por varias razones. Según Pelman y Joshi (1987) puede que no lo hagan porque hay algunos individuos socialmente aislados que pueden auto diagnosticarse tan pobres que no reconocen su soledad y por lo tanto no existe motivo para mencionarlo; o porque la gente sola puede sentir miedo a que la revelación de su soledad le conduzca a respuestas negativas como la crítica; o bien porque los sujetos no quieren cargar a otros individuos con sus propios problemas o sienten que los demás no pueden ayudarle en el alivio de sus problemas (ídem).

3.5 Consecuencias del sentimiento de soledad

Las consecuencias dependen de la percepción que se tenga de la soledad y como sea afrontada. En el caso de la experiencia solitaria vivida de una manera negativa no sólo puede afectar el funcionamiento psicológico con reacciones como tristeza, aburrimiento, autocompasión, depresión y baja autoestima. Si no también él la salud física como el alcoholismo.

Si la soledad es percibida de manera negativa se recurrirán a varios escapes como el consumismo, utilizando medios de comunicación como libros, películas,

radio, TV (para así escuchar la voz humana y no sentirse solo); también se da al identificarse con un personaje de la pantalla o de un libro ya que estas personas no pueden ni herir ni rechazar (Kottler, 1993), con la autocompasión, la pasividad, realizando algún hobby, con la religión, buscando relaciones interpersonales, o sensorialmente con el alcohol, drogas, sexualidad ya sea con el otro o por vía auto erótica (Muchnik y Seidman, 2000) con exceso de trabajo, eventos sociales continuos, deportes, rutinas, shows (Girodo, 1980) incluso con constructos para lidiar con la soledad como la familia, el hermanamiento, la religión (Wamba, 1997)

En cambio si la soledad es vista de manera positiva se encontrarán varias ventajas como una mayor conciencia de sí mismo(a), tener menos limitaciones por las expectativas de los demás, sirve como relajación, para explicar la mente, el cuerpo y el comportamiento, ayuda a la espontaneidad, a fortalecer el espíritu, a renovar la energía y el entusiasmo, para un autoconocimiento y autorreflexión, para descubrir lo que está dentro de nosotros, facilita el crecimiento personal y creativo, funciona como medio para establecer límites protegiendo el espacio personal, para lograr independencia y como rejuvenecimiento.

Por consiguiente no buscará evitarse sino que la procuraran y la disfrutaran, según Maslow los individuos más equilibrados o como lo dice Alberoni, (1999) la buscarán individuos que quieran abrir sus puertas interiores y cerrar las exteriores para encontrar su creatividad tal como lo hacen los novelistas, músicos, científicos y filósofos

La soledad positiva o constructiva ayudará a descubrir necesidades propias, a reflexionar a imaginar siendo la base para el desarrollo personal estableciendo un contacto con nuestro ser interno (Rage, 1996)

3.6 El divorcio y el sentimiento de soledad

La soledad o el deseo de estar interconectado con otros es generalmente un hecho de la vida en los recién divorciados y el cual encuentran estresante, si es vista negativamente, lo que puede llevarlos a la conclusión incorrecta de que la única

manera de curar su soledad es volviéndose a casar y por consecuencia hacen elecciones pobres, solo para encontrar en estas un segundo o tercer matrimonio infeliz (Genevieve, 1992).

Así la idea de volver a la soltería evoca el miedo a la soledad dificultando con ello enfrentarse a una nueva vida (Balbi, 1987) ya que puede haber problemas como llevar a cabo destrezas de las que se hacia cargo la pareja, aprender a sentirse cómodas en público sin ir acompañadas, conseguir su satisfacción sexual y aceptar su soledad cuando tenga que enfrentarse a más retos psicológicos y sociales. Lo cual podemos observar con los testimonios encontrados en el estudio de Anderson y otros (1997):

“Creo que en realidad muchas personas no permanecen solteras por el mero hecho de temer a la soledad sino porque no saben vivir solos” pp. 336.

“A veces es menos duro despertarse y sentirse sola cuando estas sola, que despertarse y sentirse sola con alguien” pp. 336.

De esta manera, al cortar los vínculos familiares o al no establecerlos habrá una descarga de obligaciones hacia los demás y la persona se hará dueña de su destino (Subirats, 1998). Tal y como afirma Brauden (1992) en cuanto dice que cuando se esta con uno mismo se toma conciencia de que la más íntima y poderosa de las relaciones y aquella que nunca se podrá eludir es la relación consigo mismo.

Sin embargo la soledad se puede enfrentar decidiendo cuanto tiempo se puede estar sin compañía, valorando ese tiempo, gustándose a sí mismo(a) y ocupándose de sí mismo, aspectos que pueden aportar un gran sentido de autoestima y control de la vida. Esto se puede apreciar en un estudio realizado por Anderson, Stewart y Dimidjian (1997) en el cual se investigaron las actitudes de mujeres de 40 años que habían abandonado su matrimonio y encontraron una serie de ventajas como: la renovación de su identidad, el descubrir cualidades que antes desconocían, sentimientos de orgullo por logros conseguidos con su independencia, un mayor sentido a su futuro, efectuar una valoración de sus relaciones, carreras,

decisiones previas y antiguos compromisos, viajes aplazados, libertad de responsabilidades domésticas, tiempo para realizar sus más íntimos deseos así como adquisición de madurez y sensibilidad.

Se encontró también que a esa edad, las mujeres solas más que preocuparse de tener un hombre por su sueldo o por el sexo, se preocupan más por tener una buena compañía, un buen amigo que le permita conservar su independencia y mantener su propia identidad ya que solo entendiendo la relación de pareja como un complemento y compañía de crecimiento personal (que no atente contra su libre albedrío) y equiparándola al desarrollo profesional, al amor familiar, la actividad social, es posible ganar la batalla contra la crisis de inseguridad y de soledad, teniendo una libertad personal. (Balbi, 1987).

Existen además otras estrategias para enfrentar la soledad como lo son la intervención a nivel individual que incluye terapias cognitivas, interpersonales, psicodinámicas y programas de visitas a amigos; A nivel grupal por medio de entrenamiento en grupo de habilidades sociales, seminarios para separados, viudos, grupos anónimos, etc. Y en el ámbito ambiental con construcciones de redes de ayuda (Fernandez, 1994).

De acuerdo con lo anterior, en la presente investigación, uno de los principales objetivos es comprender las perspectivas de las mujeres separadas hacia estos sentimientos, de lo cual se hablara más adelante.

CAPITULO 4

METODOLOGIA CUALITATIVA

¿Qué es?

Es una investigación que produce datos descriptivos de las propias palabras de las personas, ya sea habladas y/o escritas, de las conductas, actitudes y emociones de acuerdo a las metas, finalidades y valores que detecta y persigue el investigador (Merino, 1995).

¿Para qué sirve?

Intenta estudiar la realidad tal y como es interpretada por los sujetos que participan en ella así como descubrir cuales son las categorías que pueden explicar en forma coherente esa realidad en constante movimiento tal y como la viven los sujetos. Como el supuesto ontológico de los estudios cualitativos es que la realidad se construye socialmente, los científicos con esta postura se dedican a estudiar el significado que la realidad tiene para el individuo y la manera en que estos significados se vinculan con sus conductas (Castro, 1995).

Características

Taylor, S y Bogdam R., (1987) explican las características del método cualitativo:

* Es Inductiva: Va de lo particular a lo general, es decir, parte de los datos recogidos en el campo para luego desarrollar conceptos, intelecciones y comprensiones acerca del tema de estudio.

* Perspectiva holística: Las personas, escenarios o grupos no son reducidos a variables sino considerados como un todo (percepción, cognición, valores, metas y factores biológicos).

* Los investigadores cualitativos tratan de comprender como ven las cosas las personas a las que estudian. Por ejemplo un fenomenólogo busca la comprensión en un nivel personal de los motivos y creencias que están detrás de las acciones de la gente y para llegar a la comprensión de esto, utiliza los métodos cualitativos.

* El investigador cualitativo suspende o aparta sus propias creencias, perspectivas o predisposiciones, es decir, ve las cosas como si estuvieran ocurriendo por primera vez. Nada se da por sobreentendido y todo es un tema de investigación.

* Para el investigador cualitativo todas las perspectivas son valiosas, no hace discriminaciones. Todos los escenarios y personas son dignos de estudio. No busca la verdad o la moralidad sino una comprensión detallada de las perspectivas de otras personas.

* La investigación cualitativa pretende un conocimiento directo de la vida social. Lo que importa es identificar las relaciones entre diferentes categorías que surgen del análisis de la información pero no para ajustarlas a un marco teórico cerrado sino para relacionarlas a uno abierto y dinámico para así enriquecerse continuamente.

*La recolección de los datos nunca cesa completamente porque durante su codificación y registro surgen siempre nuevas interrogantes que solo pueden aclararse con búsqueda de nuevos datos y con el examen de los ya considerados (Castro, 1995).

* Utiliza estrategias naturalistas que no intentan hacer manipulación sobre el fenómeno de estudio. Esta orientada hacia el descubrimiento en vez de control.

* Tienen un carácter exploratorio-descriptivo-analítico.

* Hay cierto grado de libertad y creatividad de los investigadores (Merino, 1995) De aquí que se diga que la investigación cualitativa es un arte, ya que es flexible y el investigador es alentado a crear su propio método. Se siguen lineamientos orientadores pero no reglas. Siempre están sujetos a un marco teórico.

Subjetividad y significados

La subjetividad es todo aquello influido por el juicio humano, resultado de expresiones particulares y temporales de los grupos y de los individuos (Szasz I y Lerner S., 1999)

Hay una relación entre la subjetividad y los significados cuando los códigos culturales conforman una red compleja de representaciones sustitutivas dado que fijan diversos sentidos y significados a las expresiones y objetos, éstos últimos requieren de un procedimiento permanente de interpretación para ser comprendidos. La subjetividad esta relacionada íntimamente con estos procesos de significación y sentido que responden a los contextos socio históricos. Así la subjetividad no puede pensarse como un producto universal sino como resultado de expresiones particulares y temporales de los grupos y de los individuos (Szasz I y Lerner S., 1999) Por ejemplo, el mismo estímulo físico puede significar cosas diferentes para personas diferentes e incluso para las mismas personas en situaciones diferentes (Hemmersley M., Atkinson P., 1985)

A partir de estos significados sociales (intenciones, motivos, actitudes y creencias) se basan las acciones humanas, de aquí que tome importancia identificar estos significados. Para esto existe una perspectiva teórica que busca entender los fenómenos sociales desde el punto de vista del actor y así buscar la comprensión en un nivel personal de los motivos y creencias que están detrás de las acciones de la gente, de aquí que ésta sea una perspectiva esencial para la concepción de la metodología cualitativa (Hemmersley M., Akinson P., 1985)

Ésta perspectiva esta ligada a 2 marcos teóricos principales que son el *interaccionismo simbólico* que atribuye una importancia primordial a los significados sociales que las personas asignan al mundo que las rodea, ya que como lo explica Blumer (1969) son las interpretaciones de la situación lo que determina la acción y no las normas, valores, roles o metas de la persona. Y la *Etnometodología* descrita por Mehan y Word (1975) como lo referente al tema u objeto de estudio y la metodología

con la que las personas mantienen un sentido de la realidad externa. Su tarea consiste en examinar los modos en que las personas aplican reglas culturales abstractas y percepciones de sentido común a situaciones concretas para que las acciones aparezcan como rutinarias y explicables (Hammersley M., Atkinson P., 1985).

Validez de los métodos cualitativos

Las cuestiones de validez según Altheide y Johnson, (1994) carecen de sentido pues cada situación social dada las cualidades interpretativas de los actores, es única por lo que no cabe buscar parámetros que aseguren la sustentabilidad del texto por sí mismo (Hammersley M., Atkinson P., (1985)

Para el estudio cualitativo, el instrumento es el investigador mismo, de manera que la validez se encuentra estrechamente relacionada con la destreza, competencia y rigurosidad de la persona que ejecuta el trabajo de campo. Al incluir su propio papel dentro del foco de investigación y explotar sistemáticamente su participación como investigador en el mundo que esta estudiando, puede desarrollar y comprobar la teoría sin tener que hacer llamamientos inútiles al empirismo, ya sea en su variedad naturalista o positivista (ídem)

Los resultados no pueden lograr su fundamento solo en la prueba empírica debido a que cualquier conjunto de respuestas que se ofrezcan a cualquier pregunta son siempre construcciones humanas y éstas no pueden ser incontrovertiblemente correctas (Taylor y Bogdan, 1996).

En la investigación cualitativa el problema de la verdad es difícil. El investigador cualitativo no esta interesado en la verdad per se sino en perspectivas. Así el entrevistador trata de extraer una traducción más o menos honesta del modo en que los informantes se ven realmente así mismos y a sus experiencias. La validez y el valor del documento personal no dependen de su objetividad o veracidad sino que se desea que su historia refleje sus propias actitudes e interpretaciones personales.

Dada su propia naturaleza, los métodos cualitativos suelen apoyarse en pequeñas muestras no representativas estadísticamente de entrevistados. Así la validez en vez de estadística se da por inferencia lógica o teórica que se deriva de conclusiones acerca de la vinculación esencial entre 2 o más características en términos de un esquema explicatorio sistemático (proposiciones teóricas).

De cualquier modo, los investigadores cualitativos dan énfasis a la validez en su investigación y los métodos están destinados a asegurar un ajuste entre los datos y lo que la gente realmente dice y hace.

Instrumentos

Los métodos cualitativos tienen sus propias técnicas para la recopilación de datos como:

Método etnográfico que es un método práctico de observación y recopilación de comportamientos en el campo de trabajo, su meta es captar el punto de vista del sujeto, su posición ante la vida y comprender su visión del mundo (Malinowski B., 1995)

Estas estrategias se caracterizan por ser abiertas para permitir al sujeto expresar lo que considere sobresaliente y significativo. Además de otras técnicas utilizadas como:

Técnicas

Observación verbal o escrita en video y cintas	Participación directa	Observación Participante	Cuestionarios
Análisis cara a cara	Análisis de textos	Análisis de Entrevistas	Análisis conversacional
Consulta bibliográfica	Lectura de documentos	Cartas composiciones	Autobiografías Diarios

Entrevista cualitativa

Son reiterados encuentros cara a cara entre el investigador y los informantes, dirigidos hacia la comprensión de las perspectivas que tienen los informantes respecto de sus vidas, experiencias o situaciones tal como las expresan con sus propias palabras

Son flexibles, dinámicas, no directivas, no estructuradas, no estandarizadas y abiertas. El investigador es el instrumento de investigación ya que debe saber obtener respuestas y aprender que preguntas hacer y cómo hacerlas.

Da lugar a relatos detallados y diversos en contenido, aunque es de más difícil análisis porque no necesariamente hay respuestas sistemáticas ni estandarizadas. En su presentación requiere que se dé sentido a una información amplia y rica, que se identifiquen patrones significativos y se comunique la esencia de lo que los datos revelan. (Taylor y Bogdan, 1996)

Intenta estudiar la realidad tal y como es interpretada por los sujetos que participan en ella sin imponerles expectativas o explicaciones predeterminadas (hipótesis o supuestos) (Merino, 1995) y buscan el significado que la realidad tiene para los individuos y la manera en que estos significados se vinculan con sus conductas y se interesa por analizar el sentido que los individuos atribuyen a sus actos y a su entorno.

Justificación

Como la mayoría de ciencias que estudian al hombre, la psicología tiene una diversidad epistemológica y metodológica, en esta última podemos encontrar 2 métodos principales: el cuantitativo y el cualitativo los cuales más que ser antagónicos son complementarios ya que cada uno aborda aspectos que otro deja de lado. Por ejemplo, se puede encontrar que la investigación del comportamiento humano se ha fragmentado en fenómenos (conductas) parciales, que son aislados de la totalidad de la que forman parte (cognición, percepción, memoria, aprendizaje) y

a los cuales se les asigna métodos y estrategias específicas de investigación. Sin embargo cuando se estudia al ser humano no se puede perder de vista el valor del hombre o mujer como totalidades (Merino, 1995) En esta caso la investigación cualitativa mas que estudiar conductas estáticas trabaja con **procesos dinámicos**.

La metodología cualitativa ha surgido de acuerdo a las necesidades y campos de aplicación de la psicología tales como trabajo con grupos e instituciones y colabora junto con otras disciplinas como la antropología, sociología, etc. Para llegar así a comprender los comportamientos del ser humano.

Cabe aclarar que con el uso de estos métodos se favorece mas a la comprensión que a la explicación y para llegar dicha comprensión es de gran utilidad **atender a los significados que le dan los sujetos a su entorno y a su subjetividad, a la cual se puede llegar a través del discurso**.

Para llevar a cabo una adecuada comprensión de los factores subjetivos, los sujetos y situaciones de estudio deben ser abordados en un plano de análisis micro para que las particularidades interpretativas de los procesos sociales puedan ser aprehendidas. Para lograr un conocimiento interpretativo se desarrolla un conocimiento inductivo que se lleva a cabo a partir de observaciones específicas de individuos concretos y de sus interacciones (Castro, 1995). Es por esto que el número de participantes no es tan rígido como en los métodos cuantitativos

En el muestreo teórico el número de casos estudiados carece relativamente de importancia (Glaser y Strauss, 1967 en Taylor S.J y Bogdam, 1987) Lo importante es el potencial de cada caso para ayudar al investigador en el desarrollo de comprensiones teóricas sobre el área estudiada de la vida social.

Así en esta investigación se utilizo la entrevista cualitativa con la finalidad de obtener información sobre los significados que dan las mujeres que viven un proceso de separación acerca del sentimiento de soledad y reconstrucción de la identidad, además de ser utilizada por las diversas ventajas que ofrece como, el estudio de acontecimientos del pasado, tiene un límite de tiempo y porque en la investigación

cualitativa un grupo de uno puede ser tan esclarecedor como una muestra grande (y con mucha frecuencia lo es más). De aquí que se hayan entrevistado solo a 5 personas. Finalmente el uso de una metodología diferente a la utilizada comúnmente forma parte de una formación constante.

Preguntas de Investigación

¿Cómo definen las mujeres separadas el sentimiento de soledad?

¿El proceso de separación provoca una reconstrucción de la identidad en la mujer?

Objetivo

Identificar las perspectivas y significados de las mujeres separadas en cuanto al sentimiento de soledad y la reconstrucción de su identidad

Supuestos hipotéticos

1. Las mujeres separadas definirán el sentimiento de soledad de acuerdo a las diferentes etapas vividas en el proceso de separación.
2. Uno de los factores que orienta la reconstrucción de la identidad femenina es el proceso de separación.

Procedimiento

Se realizó la entrevista a profundidad con 5 mujeres separadas y con su aprobación se grabaron las sesiones.

Para la recolección de los datos se utilizó la entrevista a profundidad en donde se abarcaron los siguientes temas:

- Motivos de separación

- Consecuencias emocionales
- Sentimiento de soledad (concepción, ventajas, desventajas, opinión)
- Grado de independencia después de la separación
- Relación con sus padres en su infancia
- Concepción de sí misma después de la separación
- Opinión acerca de cómo la hacía sentir su pareja
- Relación con sus hijos después de la separación
- Metas a conseguir después de la separación

(VER ANEXO I)

CAPITULO 5

ANÁLISIS DE ENTREVISTAS

Las mujeres entrevistadas hablaron acerca de varios aspectos relacionados con su divorcio, obviamente cada una estuvo en circunstancias distintas y lo han asimilado de diferente manera. Al respecto nos dice Bursik (1991) que la adaptación hacia este fenómeno, esta influenciada por factores como la duración del matrimonio, el número de hijos, las actitudes de rol de género, autoestima, adaptación y apoyo social. Veamos entonces como se presentaron estos factores en las mujeres investigadas.

María duró 14 años de casada y tiene 2 años que se separó por decisión de ella debido a una incompatibilidad de caracteres. Actualmente ella trabaja, tiene 2 hijos y una pareja de la cual ha recibido apoyo, aparte de familiares y amigos, lo cual podría explicar lo elaborado de su proceso.

Mariana duró 6 años de casada y tiene 3 años de separada a causa de la violencia intrafamiliar que vivía con su esposo. Ella tomo la decisión, ahora se dedica a trabajar y piensa terminar sus estudios. Tiene 1 hija y recibe apoyo principalmente de su madre, aunque tiene conflictos con su padre por su situación, lo cual la ha hecho sentirse insegura acerca de rehacer su vida con otra persona.

Evelia estuvo casada 18 años y tiene 3 meses que se separó debido a la infidelidad de su pareja. Ella no tomó la decisión, aunque su esposo sigue yendo a visitar a sus 5 hijos. Ella fue educada de manera tradicional y se dedica solamente a cuidar de sus hijos. No recibió apoyo social por temor a pedirlo. Se observo en ella un semblante depresivo.

Graciela duró 3 años de casada y tiene 6 años que se separó por la violencia intra familiar que ejercía su pareja hacia sus 2 hijas. Ella tomó la decisión y se ha dedicado a trabajar y cuidar de sus 2 hijos. No recibió apoyo social y muestra una actitud indiferente y resentida hacia los demás.

Anabel duró muy poco tiempo con su pareja (no especifico cuanto) y tiene 1 mes que se separó por conflictos con los hijos de él (familia reconstituida). Ella tomó la decisión. Anteriormente ha tenido otras parejas, con las que tuvo malas experiencias, de aquí que mencionó que esta mejor así sola. Tiene 1 hija y recibe apoyo de su mamá. Muestra una actitud renuente y desconfiada hacia la gente.

Vemos entonces la importancia del apoyo social para elaborar su proceso de divorcio, pero ¿Qué pasa si no lo reciben o lo pierden? ¿Se sienten solas? .En esta investigación se encontró que la mayoría de las mujeres separadas entrevistadas presentaron un sentimiento de soledad al separarse y por consiguiente una angustia por dicho sentimiento principalmente por la sensación de perder un apoyo, siendo percibida la soledad de manera negativa.

Graciela: “Todos los 6 años me he sentido muy sola. No me atrae nada, todo me aburre. me siento aislada”

Mariana: “Te sientes sola porque no vas a encontrar a nadie que te quiera porque no te va a apoyar”

Anabel: “Si yo me sentía sola, o mal”

Evelia: “Se siente uno mal, desprotegido. Veo personas en la calle y me siento insegura y me siento muy sola...ya no hay nadie que me diga esta bien o mal”

María: “Es como un sentimiento, un vacío interno y una angustia muy intensa...porque siento que no la voy a poder hacer sola...Yo creo que a nadie le gusta estar solo y yo todavía no he aprendido a estar sola...Si le temo a la soledad...no me gusta estar sola”

Entonces al ver que ellas tienen la responsabilidad de sí mismas, como afirma Klotter (1993) se presenta el temor, aunque solo una de las entrevistadas la vio como una ventaja para lograr independencia.

Anabel “Pues a mi me encanta estar sola...Me gusta porque mis problemas los resuelvo sola”

Sin embargo, la soledad es evitada y se recurre a medio o escapes como lo afirma Fromm (1993), Klotter (1993) tales como el consumismo, medios masivos de comunicación, libros, drogas, trabajo y así podríamos continuar con una serie de formas que el ser humano ha creado para distraerse. Paradójicamente con los avances tecnológicos en comunicaciones la interacción directa va disminuyendo así como la oportunidad de estar mas consigo mismo, lo que nos hace pensar porque los náufragos llegan con una actitud tan cambiada cuando vuelven a la civilización, imaginemos por un instante estar solos en una isla con la naturaleza y sin ningún invento del hombre, sin las comodidades de la vida en sociedad, sin su influencia, cultura y costumbres, pero con un tiempo para estar consigo mismo y reflexionar sobre su vida. Incluso sin irnos tan lejos, al estar en la provincia o en una zona natural un ciudadano difícilmente aguanta estar mucho tiempo en solitario y esto es también por la falta de costumbre de estar un rato a solas sin algo que no recuerde la existencia humana, sin algo que nos distraiga de los pensamientos existenciales, y la forma de hacerlo depende de las diferencias en actitud, reacciones e intereses de las personas.

Nuestras entrevistadas comentan acerca de cómo ellas distraen estos pensamientos.

Graciela: “Tomaba hace tiempo cuando me separe” ...“Cuando me pongo nerviosa agarro un cigarro para que me dé valor y me tranquilice” ...”A veces me desespero y ando de acá para allá y ando come y come” ...”Me sentía a gusto trabajando porque ocupaba mi mente” “Hago los quehaceres de la casa, con eso se me olvida y se me pasa el tiempo”

Mariana: “Trabajando conoces más gente. Te distraes”...”Trataba de distraerme para no pensar. Me iba a ver las cosas a alguna tienda para no estar pensando” ...”Cualquier libro que encuentre lo leo, para distraerme”

Evelia “Hago quehacer porque ahí sentada nadamas estoy pensando y sale peor”

María “Busco no estar sola, estar distraída, estar pensando en otras cosas”...”Trabajo, eso me distrae bastante” “Todo el tiempo estoy haciendo quehacer en mi casa, no puedo estar sin hacer nada...Yo creo que si tuviera mucho tiempo libre pensaría mucho en mi situación y en lo mal que me siento”

También encontramos que algunas entrevistadas que se les dificulta estar solas, por lo que recurren a buscar contactos sociales.

Mariana: “He tratado de estar sola y alguien se te acerca y te sientes bien con esa compañía y dices bueno por lo menos plátique con alguien y cuando estas sola así como que te aburres”

Anabel “ No me llegue a sentir sola porque dije, tengo a mi hija, tengo que trabajar, tengo mi familia y no me sentí sola”

María “ Busco no estar sola, estar distraída...procuro estar con gente”

De esta manera vemos que la soledad social es la que más presentan las entrevistadas después de la separación, recordemos que esta se refiere a la ausencia de un involucramiento en una red social. Además como afirma Smart (1977) las relaciones y fuentes de apoyo sobre todo familiares y de amistad son importantes para el ajuste de la persona divorciada así como la actitud que tenga hacia ellos (Guttman, 1993).

Como no podemos tan fácilmente escucharnos a nosotros mismos (sobre todo estando solos), generalmente acudimos a un intérprete que nos refleje lo que ve, lo que escucha de nosotros, que dé una opinión e incluso si puede tomar decisiones por nosotros mejor, así hay alguien a quien responsabilizar. Pero más que nada el hecho de que otra persona nos comente que percibe de nosotros ayuda a la continua formación de identidad.

Las dificultades provienen cuando no se establecen nuevas relaciones por la desconfianza que queda hacia los demás. Como veremos, las mujeres entrevistadas comentan que después de su separación son más cautelosas en sus relaciones

interpersonales, ya no tan fácil confían en la gente, sobre todo en los hombres para establecer relaciones cercanas debido al daño sufrido y la posibilidad de que se repita. De acuerdo con Fromm (1990) las personas no pueden dar ni recibir amor aparentemente debido al temor de exponer en la intimidad sus defectos porque piensan que pueden ser rechazadas. Así lo demuestran las mujeres de esta investigación.

Graciela “Casi no me gusta como para ir y decir, siento ganas de contar esto porque lo traigo aquí, no, porque siento que luego vayan a inventar otra cosa más, por eso me quedo callada” “Siento que para mí ya no existen personas buenas y que no hay que confiar en nadie”

Mariana “Hay personas que se quieren aprovechar de ti porque estas sola” “Ya no le puedes confiar las cosas a cualquier persona o a lo mejor a quienes les confías no hace las cosas derecho” A la gente ya no le tienes tanta confianza como antes” “Como que te encierras más en ti, en lo que te pasa y a lo mejor ni le cuentas a nadie”

Anabel “La gente es muy especial y siempre va a hablar...siempre habla y todo lo ve mal””Yo siento que por eso no tengo amigos, me doy cuenta de los comentarios que hacen y digo mejor no, hasta aquí” “Yo no como de la gente, por mí que digan lo que quieran, ni que me mantuvieran para decir que si esta bien o esta mal, pues es mi vida y cada quien que viva su vida como quiere”

Evelia: “Yo creo que critican más a las que se hayan separado. A mí en lugar de ayudar me va a afectar”

María “Es vergonzoso el simple hecho de decir que eres divorciada y decir como te sientes pues más, no es fácil decirlo” “Algún día de estos me puede pasar que le platique a la persona menos indicada, entonces si tengo que limitarme en mis comentarios” “Lo que hacía es no dar toda mi confianza...ya no tan fácil voy a perdonar o me van a marear, ya soy más cuidadosa en lo que dicen y lo que hacen”

Aquí podemos notar como la opinión de los demás tiene una gran influencia en la identidad de las personas y por consiguiente en su manera de actuar y de percibirse. Paradójicamente Fromm (1993) habla de establecer una identidad propia y no depender tanto de los demás porque podría experimentar un sentimiento de soledad al tratar de pertenecer y ser como los demás, desapareciendo así el yo individual. Para esto es necesario que el individuo se reconozca interiormente y que reconozca los comentarios ajenos que pueden dañarlo y los que no.

Se dice que las personas que pasan por una experiencia como la separación presentan generalmente una crisis de identidad (Thiriet and Kepes, 1987), es decir, se vuelven a encontrar a sí misma después de un largo período de abandono de su propia identidad (Moneret, 1981) la cual dependía de la pareja con quien compartía y cambiaba actitudes y maneras de actuar para mantener la relación pero al ver que esa forma de ser no funcionó para que continuara, cambian ya sea para bien o para mal, ya que es mejor conservar una identidad aunque sea negativa que no tener ninguna. Y se puede dar el caso de que el sujeto sufra ya no tanto por la pérdida de su amante sino más bien a causa de su propio yo que sufrió una pérdida de identidad.

Por eso uno de los retos de los divorciados, según Smart (1977) es la redefinición del sí mismo y puede existir un peligro si el divorcio sigue en la base de viejos auto conceptos inapropiados para la nueva realidad porque causan confusión de rol. A pesar de esto, aún es posible una reevaluación de identidad personal, sexual y quizá profesional (Guttman, 1993).

De esta manera, nuestras entrevistadas hablan de los cambios que tuvieron posterior a su separación.

Graciela “ Yo era una persona muy tímida, responsable de todo, muy buena persona y ahorita me he vuelto una persona muy violenta, por lo mismo que digo, soy buena, todo doy y a mi no me dan nada” “He aprendido a valorarme a mi misma y hacerme respetar”

Mariana “Sin él me puse a estudiar, a echarle más ganas a otras cosas, pero si hubiera estado con él no hubiera hecho lo que hice ahorita”

Anabel “Me he sentido bien, como que ya puedo hacer otras cosas que no podía hacer cuando estaba ahí con él”

Evelia “Antes era segura, ahora soy bien insegura. Antes no me daba miedo nada y ahora me da miedo todo”

María “Ahora hago cosas que nunca hacía... de salir a pasear con amigos, a tomar café. Ahorita me siento diferente, a gusto” “Antes yo era la última cosa en la que pensaba. Ahora he aprendido a preocuparme más por mí, a darme mis gustos, mi tiempo, mis diversiones. A yo también estar bien” “De carácter yo creo que ya me cambio. Antes era completamente una neurótica, ahorita ya cuando menos soy más sociable, me rió más, me divierto más” “Antes te puedo decir que no sabía lo que me gustaba y lo que no me gustaba, ahorita ya te puedo decir cosas que me gustan y procuro hacerlas”

Este último comentario hace reflexionar que el poner a la mujer en segundo plano en espera de que el otro decida su destino, le dé ordenes, apruebe su conducta y elija lo que le conviene hace que la mujer no tenga una identidad propia. Siendo que lo más apropiado sería lo que dice Fromm acerca del amor maduro en el cual en la pareja hay preocupación por la vida y desarrollo del otro, respeto y atención de las necesidades y responsabilidades de cada quien si que sea confundido con egoísmo (Flores y Martínez, 1986)

Las mujeres separadas o incluso quienes retoman su vida con otra pareja, cambian ciertas actitudes, formas de actuar, costumbres y la mayoría termina cediendo ante el hombre, quedando la mujer como la han descrito a través de los años, sumisa, abnegada (Dueñas, 1992) dando la impresión de que la mujer se orienta alrededor del hombre y éste parece más independiente, fuerte y seguro de sí mismo que la mujer, quien una vez casada se limita a satisfacer a su pareja y sus hijos negándosele algunas veces el desarrollarse en otros núcleos (Honest and

Yardley, 1987) En el caso de esta investigación se encontró que la mayoría de las mujeres entrevistadas reacciono de esta manera en algún momento con su pareja.

Graciela: “Yo era una persona muy noble, abnegada a mis hijos...mi esposo podría decir que yo era una buena mujer porque yo hacía todo, inclusive lo posible y lo imposible para mantener bien mi hogar, por ayudar a mi esposo. Era una sirvienta”
 “Tenía que hacer todo lo que debe hacer una mujer, portarse bien”

Mariana: “Haces muchas cosas por quedar bien con él” “Haz de cuenta yo de mi sueldo, él quería que le pagara lo que él debía”

Evelia: “Yo estaba dedicada a ellos, a la casa, al quehacer, a atenderlos, no sé en que fallé” “Me hubiera dicho yo quiero esto de ti y uno trataría de cambiar”

María “Se hacía lo que él decía y como él decía, cuando él decía” “Todo mi mundo era mi esposo, no había nada más para mí” “Mi marido era el que decidía y que él podía ver las cosas y todo” “antes yo tenía un carácter más sumiso del que tengo ahora”

Sin embargo, se puede observar que no todas reaccionan de la misma manera, Anabel, quien ha tenido 3 separaciones tomo la parte activa en la pareja.

“Él era muy pasivo y yo todo lo contrario”

A pesar de esto, la separación de Anabel fue inminente, esto nos hace pensar que la mayoría de las mujeres enfocan su vida en la pareja para que se mantenga con ellas, aunque no sea la manera en que la relación mejore, ya que aunque le hayan dado todo a su pareja, esta no continuó como tal.

Muchas veces la relación no es lo que las mujeres esperan y hay quienes continúan con relaciones insatisfactorias sin separarse, ni arreglar la situación, incluso con nuevas parejas, porque ya no tan fácil creen poder encontrar a alguien más y prefieren aferrarse a su relación cueste lo que cueste, de lo contrario estarían solas tal y como lo afirma Videla (1986) acerca de mantener una relación sin sentido para evitar quedarse solas.

Genevieve, (1992) comenta que la soledad puede llevar a los divorciados a creer que la única manera de curarla es volviéndose a casar, haciendo por consecuencia elecciones pobres en las que encuentran nuevamente matrimonios infelices. En este sentido, nuestras entrevistadas comentan:

Graciela “ Ahorita ando con alguien, no siento nada por él pero tengo que aguantarme todo porque le digo que me esta apoyando”

Mariana “ Digo ¡Ay, estar sola toda mi vida! Si ya de los treinta no me llevo a casar voy a estar sola y luego pienso así esta bien y luego digo ¡no! Mejor quiero estar con alguien”

Anabel “Primero con el papá de mi hija, fue una mala experiencia porque él es drogadicto y alcohólico” ...”Con el otro (Rodrigo) fue otra relación muy difícil, me decían que era un mujeriego y a parte es borracho” ...”En una ocasión le dije a Heriberto (otra pareja) –bien dicen que lo que no has de querer en tu casa lo has de tener porque mi papá era así y a mí me molestaba” ...”Yo siento que una de dos, o no estoy lista o no nací para el matrimonio o no sé, a lo mejor es mi carácter”

Evelia “Yo si sabía que había infidelidad pero yo creía mucho en mi esposo, o sea para mí era todo, yo decía ¡no! Nunca me va a engañar, lo malo que uno cree que son más altos y no se pone a pensar en uno”

María “Con mi esposo... Vivíamos juntos en la misma casa pero ya no teníamos nada que ver... Estuvimos así 2 años, casi 3 años y después los problemas continuaban” ...”Lo que hice fue aferrarme a mi relación con mi nueva pareja y es un temor que yo tengo porque no quisiera darme cuenta de que estoy con él por no sentirme mal, por no sentirme triste, o sea como una adicción para olvidarme de mi problema”

Así, al darse cuenta que la relación de pareja no es suficiente para sentirse completamente satisfecha, y ya que la separación ya se dio, el hombre se va y la

mujer se queda generalmente con sus hijos, centra la atención hacia ellos y se queda con la responsabilidad casi completa de su cuidado, de aquí que la mujer pueda nuevamente dejar de ver por ella misma y conocerse y así basar su identidad en el cuidado hacia sus hijos, recurriendo a la doble jornada, o como menciona Aburdene, (1993) sacrificando sus carreras de éxito (Martinez,1980) o incluso como afirman Kinkaid y Caldwell, (1995) como una fuente de satisfacción. O bien es vista como una de las etapas de Erikson “Generatividad contra Estancamiento” como fuente de Auto actualización contra fuente de frustración que limita nuevas experiencias y que refrena la habilidad de los padres para lograr la auto actualización en otras áreas (Smart, 1977 en Guttman, 1993)

También el cuidado de los hijos puede ser considerado como un factor de desarrollo personal, un recordatorio de culpa y una obligación que requiere de tiempo y energía. A menos que se compensen mutuamente el trabajo, el desarrollo personal y el cuidado de los hijos, tal y como lo comentan las entrevistadas.

Graciela “ Creo que somos lo más importante que existe más que nada para ver a nuestros hijos” ...”Temo no poder sacar adelante a mis hijos con el estudio, uno como sea ya vivió, como quiera cabe, pero ellos apenas están empezando”
“Hacemos mal las mujeres en irnos a trabajar y dejar a los hijos solos...”

Mariana “A mi hija la voy a meter en algo para que se distraiga, porque tengo que pensar también en ella porque yo la mantengo, o sea pensar en las dos y así ya no pienso tanto en el divorcio”

Anabel “ Ya después de que nació mi hija fui saliendo” “Me voy a meter a trabajar y sacar a mi hija adelante que es lo que más me interesa y cambiar con ella porque soy muy exigente con ella”

Evelia “Me gustaría cuando ya pueda dejar a mis hijos menores, yo lo que quiero hacer es trabajar” “ Uno se sacrifica para nuestros hijos”

María “Yo divorciada, con 2 hijos, con todas las obligaciones y responsabilidades que conlleva una familia” ...¿Cómo me voy a andar divirtiéndome y mis hijos en mi casa? A mí se me hacía algo así como madre desnaturalizada” “Dices ¡bueno! Ya me voy a divorciar y ¿ahora? Estoy sola, ¿Qué voy a hacer? Y como que entras en shock. Como que dices cuando estaba casada yo tenía trazado un camino por el que iba a ir, estaba trazado yo lo veía todos los días, por ese camino iba yo a ir y mis hijos venían atrás de mí y mi esposo iba a delante de mí entonces ya tenemos un camino, entonces ahorita me voy a divorciar, sientes así como si estuvieras viendo, estas hasta adelante y ya no hay nadie delante de ti y aparte el camino esta borrado o sea no hay nada esta completamente en blanco y estas al borde de un abismo, borroso y mis hijos van detrás de mí, ellos me empujan. Se siente angustia, pánico”

Como podemos observar, la mayoría de las mujeres trabaja o al menos piensa hacerlo, recurriendo así a la doble jornada, es decir al cuidado de la casa-hijos (no remunerado) y trabajo (remunerado), Es verdad que esto se da aún estando casadas pero después de la separación se hace necesario porque no se pueden atener a lo que el ex esposo les dé, además lo hacen para buscar una “mejor vida” para sus hijos, y así como un círculo vicioso la mujer va encontrando otras cosas en que ocuparse antes de si misma.

Otra cuestión es cuando la mujer entra al mercado laboral, se encuentra con que hay mayores oportunidades de empleos y desarrollo en éstos, para los hombres. Con el tiempo han logrado entrar más en los roles masculinos (estudio, trabajo, política) ellos no han adquirido más los roles femeninos (quehaceres de la casa y cuidado de los hijos) lo cual puede verse monótono y poco atractivo a diferencia del rol masculino que atrae por la posibilidad de superación intelectual, de hacer cambios sociales y de autorrealización (Bedolla, 1985).

De esta manera, la mujer tiene que elegir entre ser esposa, madre, ama de casa o dedicar su tiempo a alguna profesión o servicio social, de aquí que hubiese que tomar en cuenta lo que nos dice Edac (1995) acerca de cómo la mujer puede utilizar todas estas actividades para su bienestar personal, adquiriendo habilidades y conocimientos que enriquezcan tanto la vida familiar como laboral, formándose y

creciendo en lo posible en todos los aspectos: físico, espiritual, intelectual, profesional y social.

Graciela “no me alcanzaba lo que tenía de dinero, y me puse a trabajar...Estuve un año trabajando y estuve alejada de mis hijos e hijas”...“Mi meta es terminar de estudiar enfermería”

Mariana “La tienes que hacer de papá y mamá”...“Te acostumbras a que ya trabajas, ganas tu dinero y otra vez volver a que te mantengan como que no”

Anabel “Yo tengo una carrera y yo sé que puedo sacar a mi hija adelante. Estudie 6 años y la saqué adelante”

Evelia “Nadamas estoy esperando a que crezcan un poco y si pues ir a trabajar” ...“Tengo que hacerlo todo sola, la escuela, la casa, hacer todo”

María “me dedicaba a trabajar y a mi casa. Soy limpiadora compulsiva. Todo tiempo estoy haciendo quehacer en mi casa, no puedo estar sin hacer nada”

“Los Domingos todo el día estoy guisando porque hago la comida de toda la semana porque yo me llevo comida a mi trabajo y les dejo comida a mis hijos”.

“Entro a las 7 de la mañana a trabajar... Ya llego a ver a los niños, a sus tareas. Lo que les hayan pedido en la escuela, si comieron o no comieron, hacer un poco de limpieza”

Ahora bien, las mujeres entrevistadas también hicieron comentarios acerca de que es lo que las ha ayudado a salir delante del divorcio o bien que es lo que creen de acuerdo a su experiencia que podría prevenirlo.

Graciela “ Sacar adelante a mis hijos” “Estando casada no es tan fácil trabajar porque se descuida a los hijos”

Mariana “ Tener comunicación aunque trabaje, que haya confianza y mutuo acuerdo entre la pareja” “Conocer a la familia de la pareja y llevar una relación

tranquila con esta” “Ver si la pareja es responsable y le gusta trabajar” “Cuidar a los hijos”

María “Hablar con personas divorciadas, yo hable con una amiga y me dijo –tienes que estar segura completamente de que te quieres divorciar, si dudas mejor no lo hagas”

“No safar los pies del suelo”

“No entregarlo todo y preocuparse por ti misma”

“Apoyar al marido moralmente, psicológicamente, económicamente si se puede porque el crecimiento de él va a ser el crecimiento tuyo también sin dejar de ser tu, sin dejar de tener tu individualidad ni olvidarte de ti”

“Tener responsabilidad hacia los hijos sin olvidarse de la pareja” “Tener más comunicación y tiempo en pareja”

“Buscar tener satisfacciones propias porque al estar bien tu, tu familia va a estar bien”

“Salir, hacer algo por ti misma, porque nadie lo va a hacer por ti y la que se va a acabar eres tu” “Haz contigo lo que necesitas”

“No pasar nuestras frustraciones a los hijos” “Hablar claro con ellos antes de tomar la decisión de divorciarse, a mí esto me tranquilizo mucho”

“Ser más precavida, enérgica y no dar toda la confianza ni todo el dinero y sobretodo ser cautelosa en las actitudes de las personas” “Buscar tener tus cosas propias para no depender completamente del marido”

“Lo digo por experiencia porque se conoce más a una persona cuando se divorcia porque se conoce lo bueno y lo malo de ella”

Evelia “ Tener amigas en quien confiar”

“Tener el apoyo de tu familia”

“Prestarle más atención a la pareja, porque yo me ocupe más de mis hijos y lo olvide a él”

“Si es posible trabajar medio tiempo para también estar con los hijos y con la pareja”

Nuevamente vemos que la mujer sigue en el papel de madre-esposa-trabajadora y estos papeles son los que le dan parte de su identidad. Una vez que se

divorcio el papel de esposa se pierde, por lo que la identidad se reconstruye, de otra manera como comentan las entrevistadas, es importante que cada mujer tenga su individualidad, que se dé su tiempo para satisfacer necesidades y gustos, además de las responsabilidades que la sociedad le ha impuesto tomando en cuenta la falta de equidad en la pareja ya que al trabajar, hacerse cargo de los hijos y de la casa la mujer puede caer en la situación de olvidarse de la pareja y ésta al dedicarse solo a trabajar y dar los gastos de la casa se queda fuera de la interacción familiar y sobre todo de pareja llegando así a los constantes desacuerdos y frustraciones que desembocan al divorcio. De esta manera si la pareja distribuyera sus tiempos para dedicarlos a su desarrollo personal, profesional y social, de manera equitativa la relación se vería mejorada considerablemente.

Dentro del desarrollo personal podemos encontrar muy ligado el proceso de formación de la identidad con el hecho de tener momentos a solas para reflexionar sobre quienes somos y a donde vamos. En el caso de la separación la soledad aparece en algún momento y de acuerdo a como sea percibida ya sea de manera negativa o positiva, es como se va a reaccionar ante esta situación. No obstante como pudimos observar en los discursos de las entrevistadas este sentimiento de soledad no se presenta en alguna etapa en específico por lo que una de nuestras hipótesis no queda completamente comprobada. Por otro lado la separación además de traer consigo sentimientos de soledad porque la pareja con quien se ha formado una manera de ser y actuar, se aleja, sobreviene una reestructuración de la identidad, es decir, piensan en lo que hicieron, en lo que pudo ser y no fue y en lo que de ahora en adelante les espera, pero ahora ya no esta la pareja que apoyaba o tomaba las decisiones, por lo que tienen que actuar de diferente manera y enfrentarse a su nuevo estilo de vida, sin dejar de lado la influencia de la sociedad, sus prejuicios y sus estereotipos de género. De aquí que se pueda decir que nuestro segundo supuesto hipotético acerca de la separación como uno de los factores que orienta la reconstrucción de la identidad, concuerda con lo encontrado en la presente investigación.

De cualquier forma, ante la separación o el divorcio, se pueden hallar opciones para salir adelante, como las mencionadas anteriormente y las que diversos

autores han propuesto (ver anexo II) y es una situación en la que la labor del psicólogo no se queda fuera, ya que le corresponde concienciar a las personas acerca de los procesos psicológicos y emocionales que se podrían presentar antes, durante y después de un divorcio, así como su manejo para poder sobrellevar esta crisis. Además podría realizar una labor preventiva en cuanto a las circunstancias que llevan a tomar la decisión de divorciarse y sobre todo a cuestionarse acerca de las relaciones de pareja y la importancia de respetar la individualidad de cada cónyuge así como permitir que se desarrolle cada uno sin dejar, claro está, de compartir su vida.

CONCLUSIONES

A través de esta investigación se han encontrado aspectos interesantes acerca de la separación o divorcio en mujeres, por medio de una serie de entrevistas que abarcaron los temas en general acerca del sentimiento de soledad, identidad, y separación.

Vimos que el ser humano por necesidad y por costumbre es un ser social, ya que desde un principio convive en un entorno familiar quien se encarga de satisfacer necesidades y ayudar al desarrollo del individuo, como lo descubrió Erikson (1966) en su teoría. La convivencia con los demás es de gran utilidad para modelar el estilo emocional y social de la persona, quien al tener buenas relaciones obtendrá un bienestar emocional al contrario de los que mantienen malas relaciones que recibirán a cambio un dolor emocional y estarán propensos a experimentar el alejamiento de seres queridos y por consiguiente llegar a presentar un sentimiento de soledad. De acuerdo con lo observado en esta investigación, la mayoría de las mujeres separadas entrevistadas prefieren tener una pareja no importando como reaccionen, lo cual concuerda con lo dicho por Erikson (1993) acerca de la Etapa de “intimidad vs asilamiento” al decir que se tiene una fuerza ética para cumplir el compromiso fundiendo la identidad con la de otros aunque esto exija sacrificios significativos.

Las mujeres que hablaron de sus sentimientos, mencionaron entre ellos haber tenido un sentimiento de soledad que es considerada como tal debido a que posee un núcleo ideativo de agrado/ desagrado por lo que puede ser vista como ventaja o sufrimiento de acuerdo a como se haya aprendido a ocupar en los momentos de infancia, y por como sea enseñada, ya sea como un tabú o estigma social o como un medio para tomar conciencia de si mismo(a).

De acuerdo con Girodo (1986) la soledad es la ausencia real o percibida de relaciones sociales satisfactorias que puede ser acompañada de distres psicológico. Ha sido clasificada por autores como Young, (1982), Weiss, (1973), Rage A.,(1993) como soledad emocional que se da ante la ausencia de un apego emocional cercano;

soledad social por la ausencia de involucramiento en una red social; interpersonal, cultural, cósmica y psicológica. Y como Positiva o Negativa (Kotler, 1993., Fromm, 1993) siendo esta última causante de dolor, temores, dudas vacío, ansiedad existencial y remordimientos que muchas veces son evitados por medio de actividades como uso de medios de comunicación, drogas, sexualidad, hobbies, trabajo excesivo, religión, con relaciones interpersonales o con actitudes de autocompasión, pasividad o autoritarismo y vista positivamente sirve como experiencia reflexiva positiva y de autoconocimiento.

Algunos de estos medios principalmente el trabajo (aunque también era por necesidad) fueron utilizados por las entrevistadas "para dejar de pensar" en su situación de mujeres separadas.

Sin embargo la soledad no es tan "mala compañía", ya que incluso puede ser útil en ciertos momentos, pero nadie puede permanecer solitario sin relacionarse nunca por lo que según Fromm (1955) debe amoldarse a los demás sin perder su individualidad e identidad única. Esto no ha sido fácil en las relaciones humanas, sobretodo en la pareja debido a que las relaciones de poder excesivas limitan el crecimiento de ambos, principalmente en la mujer que socialmente a través del tiempo ha sido marginada socialmente, rechazada y estigmatizada sino se cumplen con las expectativas que las instituciones y medios masivos de comunicación se han encargado de fomentar como costumbres y creencias de cómo debería ser y actuar la mujer, con estereotipos como la sumisión, el ser inferior, la actitud de servicio y la dependencia en la que por el hecho de que otro decida por ella le hace no tener una identidad propia. Incluso las mujeres que se entrevistaron difícilmente podían describir como son, que necesitaban y que es lo que querían de la vida. Lo que sí sabían era que tenían que salir adelante más que nada por sus hijos aunque tuvieran que trabajar, estudiar, pedir favores a alguien o lo que sea, realizando al mismo tiempo todas las actividades que la pareja hacia o tendría que hacer.

Sin embargo los tiempos han ido cambiando, y las actividades se han ido compartiendo, solo que este cambio ha sido lento y no ha sabido equilibrarse. Así, tanto al hombre como a la mujer les queda mucho por descubrir, y un momento a

solas o en compañía completamente conscientes de lo que quieren, dispuestos a encontrar su identidad favorecería las relaciones.

Ahora bien, como se ha mencionado en el capítulo 2, la identidad son las características específicas de la persona, es lo que hace que actúe como lo hace, es continua y parte de la experiencia propia. Se forma interactuando con otras personas quienes se encargan de proporcionar retroalimentación. Teniendo una identidad estable, se pueden desarrollar relaciones interpersonales íntimas y estables (Lawrence, 1998), la pareja en este sentido, ayuda a afirmarse y reconocerse mutuamente al compartir sus diferencias ya que cada quien se educó en un ambiente distinto, y al unirse reciben retroalimentación mutua, y división de tareas, experiencias compartidas, pero de igual manera los integrantes de la pareja requieren tiempo para ellos mismos por individual. De otra manera surgirán conflictos que pueden llevar a la separación y junto con ello la sensación de pérdida de identidad (Weiss, 1975) que con el tiempo se puede llegar a reconstruir (Genieve, 1992).

En este sentido retomaremos el supuesto hipotético de esta tesis que dice que uno de los factores que orienta la reconstrucción de la identidad femenina es el proceso de separación y podemos decir que así fue en las mujeres entrevistadas porque a pesar de que al inicio tuvieron angustia por quedarse con las responsabilidades que antes no tenían, sobre todo quienes organizaban su identidad en función de su marido, encontraron en ellas nuevos deseos, proyectos y actitudes. Como podemos observar en los siguientes comentarios, en los cuales ellas comentan algunos de los cambios que tuvieron en su forma de ser y sus proyectos posteriores a la separación.

María: “Soy una persona muy difícil, tengo un carácter muy fuerte” “Soy responsable, trabajadora, sincera, noble” “Ahora discuto menos, ya no me enojo como antes, es más, de carácter yo creo que me cambio” “Yo quisiera hacer muchas cosas, de hecho estoy estudiando inglés” “Ahora hago cosas que nunca hacia... de salir y pasear con amigos, salir a tomar café lo que ya es ganancia para mí ya que eso no lo podía hacer con mi marido. Entonces ahora me siento diferente, a gusto” “He aprendido a preocuparme por mí, a darme mis gustos, mi tiempo, mis diversiones y

ahorita. Bueno, encontré a alguien que puede apoyarme también” “Hago las cosas sin necesidad de estar pidiendo o viendo a ver si las quiere hacer conmigo”

Evelia “Me estoy volviendo insegura, antes quería una cosa y la hacía y no me costaba tanto trabajo” “Cuando estaba él, yo le decía que me pusiera un puestecito de dulces o verduras o a ver qué... Ahora una vecina mía vende tacos cerca de una escuela y le está yendo bien y me dice que me anime a vender gelatinas, flanes, panques o algo... Estaría bien eso”

Graciela “Me he vuelto más desconfiada y violenta” “He aprendido a valorarme a mí misma y hacerme respetar. Ahora quiero luchar por sacar adelante a mis hijos” “Me puse a trabajar y estudiar, quiero terminar de estudiar enfermería”

Mariana “Si cambias, te fijas en todo y en la gente y dices, ya no me lo va a hacer” “Hay veces que si me invitan a comer o al cine y trato de salir” “sin él me puse a estudiar y a echarle más ganas a otras cosas” “quisiera darme otra oportunidad para rehacer mi vida” “Mis metas son sacar mi casa, estudiar la universidad, me quiero comprar una sala. A mi hija la voy a meter en algo para que se distraiga”

Anabel: “Soy una persona egoísta, celosa, enojona pero me considero trabajadora, yo siento que eso tuvo que ver con lo de la separación “”Mis metas son meterme a trabajar y sacar a mi hija a delante que es lo que más me interesa y cambiar con ella, salir con ella”

Un divorcio o separación trae consigo distintas etapas que pueden presentarse indistintamente tales como divorcio emocional en donde se presentan emociones como desilusión, enfado, hostilidad, indiferencia, angustia, tristeza, soledad (Souza y Machorro, 1996; Guttman, 1993), duelo ante la pérdida (Caruso), preocupación por el otro (Rojas, 1994), disposición para desarrollar relaciones, desconfianza y aspectos positivos como identidad personal y autoestima (Datilio y Padresk, 1995); Divorcio Psíquico que tiene que ver con la separación del sí mismo, de la personalidad y la influencia del excónyuge, resolución que depende de la esencia de conflictos internos

experimentados en la etapa del desarrollo psicosocial de Erikson; Divorcio legal, económico relacionado con la repartición de bienes, Divorcio coparental referente a la custodia de los hijos en donde se puede caer en el riesgo de reaccionar agresivamente, abandonar afectivamente a los hijos o intentar que se pongan del lado de alguno de los progenitores; Divorcio Comunitario en donde surgen nuevos papeles y relaciones en la estructura familiar. Lo cual puede traer consecuencias como enfermedades, problemas sociales, maltrato infantil, problemas económicos, cambio en las relaciones.

De acuerdo con lo anterior, se mencionó como supuesto hipotético de esta investigación, una relación con la etapa del proceso de divorcio y la definición de soledad que dan las mujeres separadas, realmente no se puede identificar fácilmente, aunque en la etapa de divorcio emocional en el momento de la separación física de los cónyuges, es cuando presentan ansiedad por la incertidumbre de la reacción de la sociedad, por la idea de tener que sostener la vida sola, romper viejos hábitos y redefinir una nueva vida, lo que podría estar relacionado también con el divorcio psíquico cuando se presenta la separación del si mismo, de la personalidad y sobre todo de la influencia del ex cónyuge, es cuando los sentimientos están a flor de piel y el sentimiento de soledad no se queda atrás. Comentarios como estos lo demuestran, **Mariana**”Me sentí sola en el momento en que sales a la calle y vez una pareja y te das cuenta que no tienes a alguien contigo” (separación física) “puedes enfrentar muchas cosas sola, pero siempre te hace falta alguien” (separación de la influencia del cónyuge”

Evelia “Veo a las personas en la calle y me siento sola”(separación física). Tengo que hacerlo sola: la escuela, la casa, las deudas, todo (tener que sostener la vida sola) No es lo mismo decir “¿Qué vamos a hacer? A ¿Ahora que voy a hacer yo sola? Se siente uno mal, desprotegido, quién sabe para que estoy haciendo las cosas si ya no hay nadie que me diga que esta bien o mal” (separación de la influencia del ex cónyuge)

Graciela”Me he sentido sola más que nada al sentir que mi familia no me apoyó” (Tener que sostener la vida sola) “Le digo que a veces voy a explotar porque me

siento sola. Antes tenía todo, amigas, iba al gimnasio, teníamos de todo y podíamos hacer de todo” (cambio de hábitos)

María “Yo siempre me sentí sola porque yo a él le pedí apoyo y él se limitaba a decir –no puedo y punto-“ (tener que sostener la vida sola) “Es como un sentimiento, un vacío interno, sientes que te falta algo” (separación del sí mismo) “Sientes temor, miedo hacia este caso mi futuro, en que me podía suceder a mi o a mis hijos” (redefinición de una nueva vida)

Anabel “Me gusta mucho estar sola... mis problemas los resuelvo sola, no los llevo a compartir” (tener que sostener la vida sola) Cabe mencionar aquí que el sentimiento de soledad tiene un núcleo ideativo que permite percibirla de manera agradable o desagradable y en este caso Evelia, lo percibió como algo positivo.

Como se puede notar, es difícil que las entrevistadas dieran una definición del sentimiento de soledad como tal, sino que ellas se basaron en sus experiencias y lo que les causaba sentirse así. Aunque como se ha dicho anteriormente, las causas del sentimiento de soledad van desde aspectos de personalidad internas, situacionales y culturales, y sus consecuencias dependen de cómo sea percibida, si es de manera negativa afectará el funcionamiento físico y psicológico y si es positiva ayudará. La cuestión es que difícilmente alguien reconoce que tiene dicho sentimiento porque se teme a las consecuencias negativas como la crítica o la falta de apoyo. De aquí que retome importancia la satisfacción de necesidades de afecto y atención.

En este caso las mujeres de este estudio comentaron acerca de su soledad, claro que no les fue fácil, sin embargo al ver que no había críticas al respecto, hablaban más acerca de lo que sentían, incluso hubo quien menciono que necesitaba apoyo.

Como podemos notar las relaciones de pareja no son fáciles pero de cualquier forma son una base familiar, social y emocional que hay que saber elegir, mantener e incluso terminar sin dejar de lado la individualidad de cada cónyuge.

Así, esta investigación fue realizada con el fin de buscar alternativas, en este caso para la mujer que se separa, por medio de la realización de una entrevista en donde se encontraron en común puntos como la percepción del sentimiento de soledad, los medios para evitarla, la desconfianza hacia los demás, el énfasis en el cuidado hacia los hijos, la doble jornada y la influencia de la pareja en la identidad.

A pesar de que se encontró información que podría ayudar a reflexionar acerca del divorcio, la relación igualitaria o no en pareja y el sentimiento de soledad y reconstrucción de la identidad que pueden traer consigo. Cabe mencionar que sería importante realizar una investigación desde el punto de vista de los hombres quienes también resienten el impacto de una decisión como lo es el divorcio.

BIBLIOGRAFIA

1. .Aburdene P., & Naisbitt. (1993) Mega tendencias de la mujer Editorial Norma, Colombia.
2. Alberoni, (1999) Ten coraje Editorial Gedisa, España.
3. Alonso T.M. (1995) Investigación teórico-documental del concepto de identidad Tesis Facultad de Psicología, UNAM, México.
4. Anaya Dávila G.P. (1990) La modalidad de la relación conyugal en función de la identidad Tesis Facultad de Psicología, UNAM, México.
5. Anderson CM., Stewart S., Dimidjian S.A., (1997) Mujeres sin pareja a los 40. Editorial Paidós, Barcelona. Buenos Aires. Pp. 100-102, 107, 111.
6. Anguera A.O., (1974) Radiografía de la timidez Editorial Trillas, México.
7. Atala R.E., (1996) La pareja: Elección, problemática y desarrollo Plaza y Valdés Editores, México.
8. Balbi M.E., (1987) “Las solteras: Entre la soledad del ayer y la libertad de hoy”. Revista FEM. Año II No. 51 Méx. DF
9. Barragán L., Morales, E., Barreto., Ayala V., (1998) Modelo de consejo marital basado en solución de conflictos y reforzamiento recíproco. Editorial Porrúa, México.
10. Bedolla S.G., (1985) “Proceso de identidad y los roles femeninos”. Ensayo. Centro de estudios de la mujer. Facultad de psicología. UNAM México.
11. Bracken (1996) Handbook of self-concept. Developmental, Social and Clinical considerations Ed. Wiley, USA. Cáp. 10.

12. Brauden (1992) El respeto hacia uno mismo Editorial Paidós, México.
13. Bursik K., (1991) “Correlates of Women’s Adjustment during the separation and divorce process”. Journal of divorce and remarriage. Vol. 14 Nos. ¾.
14. Carrasco J.C., Escudero V.E., (1994) Relaciones de pareja en jóvenes y embarazos no deseados Editorial Pirámide. Madrid España.
15. Carrion R.O., (2001) “¿La soledad produce depresión?” (15 párrafos. En red. Disponible en: <http://fobioclub.com/articulo14.htm>
16. Casanova (1989) Ser mujer: La formación de la identidad femenina UAM Xochimilco, México.
17. Castro R., (1995) “En busca del significado”. Supuestos, alcances y limitaciones del análisis cualitativo. México. Págs. 59-69.
18. Cuenca., G.M.A., Fuentes M.J., De la Morena M.L., Barajas C., (1995) “Desarrollo de la identidad Personal” Psicología del desarrollo: teoría y prácticas Práctica 19. Editorial Avive, Málaga.
19. Dattilio F.M., Padesk A.C., (1995) Terapia Cognitiva para parejas Descleé de Brouwer, España.
20. Dicaprio N.S., (1989) Teorías de la personalidad Editorial Mc Graw Hill Interamericana de México. Capítulo 7.
21. Dueñas G.R. (1992) Aspectos psicosociales de la identidad de la mujer Tesina Facultad de Psicología, UNAM, México.
22. Edac, (1995) Mujer Integral. El gran acontecimiento de hoy Editorial Trillas, México
23. Enacarta; (2000) “Separación matrimonial”. Enciclopedia Microsoft. 1993-1999 Microsoft corporation. Reservados todos los derechos.
24. Erikson, H.E., (1966) (1993) Infancia y Sociedad, Hormé, Buenos Aires.

25. Fernández Ríos L., (1994) “Psicología preventiva en acción. Prevención de casos específicos” Manual de Psicología preventiva Editorial Siglo XXI España. Págs. 347-397.
26. Flores, L.A. & Martínez, M.V. (1986) El auto concepto de los miembros de parejas en proceso de divorcio Tesis Facultad de Psicología, UNAM, México.
27. Fromm E., (1947) Men for himself. NY Holt Rinehart and Winston. U.S.A.
28. Fromm E., (1955) The sane society NY Holt Rinehart and Winston U.S.A
29. Fromm E., (1990) El arte de amar Editorial Paidós México.
30. Fromm E., (1993) Miedo a la libertad. Paidos México
31. Geertz, Clifford., (1997) Interpretación de las culturas Editorial Gedisa, Argentina.
32. Genevieve C., (1992) Divorce and new beginnings. Ed. John Wiley and Sons In USA.
33. Gil Vazquez.L.J., (1996) “*La relación de Pareja dentro del matrimonio y su influencia en la elección de pareja de los hijos*” Tesis. Enep, Iztacala.
34. Girodo (1980) Como vencer la timidez. Editorial Grijalbo, Buenos Aires
35. Gross., (1998) Psicología: Ciencia de la mente y la conducta Manual Moderno. México. Pág. 16.
36. Guttman J., (1993) «Divorce en psychosocial perspective». Theory and Research. Lawrence erlbaum associates publishers. E.U.,
37. Hall, R.S. & Lindzey, G. (1984) La teoría del sí mismo y la personalidad Editorial Paidos, México.
38. Hammersley M., Akinson P., (1985) Etnografía. Métodos de investigación. México. Págs. 14,15,40.
39. Hendricks G., (1985) El arte de la intimidad Editorial Pax, México. Pág. 39.

40. Honess & Yardley, (1987) Self and Identity. Perspectives across the lifespan Ed. Routledge and Kegan Paul, London and New York.
41. Jourad, M.S., & Landsman, T. (1994) La personalidad saludable Editorial Trillas, México.
42. Kinkaid S.B., Caldwell R.A., (1995) “Marital Separation: Causes, Coping and Consequences”. Journal of Divorce and Remarriage, Vol. 22 (3/4).
43. Klein Melanie., (1960) El sentimiento de Soledad. Editorial Paidos. Argentina
44. Kottler J., (1993) A solas con uno mismo. Editorial Paidos. España.
45. Lawrence, A.P. (1998) La ciencia de la personalidad Editorial Mc Graw Hill Interamericana de España.
46. López A., (1998) “La mujer ¿Un ser sin identidad propia?” La mujer en el umbral del siglo XXI. Editorial Complutense España.
47. López F., Etxebarria I., Fuentes M.J., Ortiz M.J. (1999) Desarrollo afectivo y social Editorial Pirámide, Madrid España.
48. Malinowski B., (1995) Los argonautas del pacífico occidental Editorial Península, Barcelona España. Págs. 24-41.
49. Martínez Y.L., (1980) “Imagen de la mujer”. Ensayo. Centro de estudios de la mujer. Facultad de Psicología. UNAM. México.
50. Mc Kenry PC., Price S.J., (1991) “Alternatives for support: Life after divorce. A literature review”. Journal of Divorce and Remarriage. Vol. 15 (3/4)
51. Merino, Carmen., (1995) “Investigación cualitativa e investigación tradicional:¿incompatibilidad y complementariedad? Primera parte” Siglo XXI

Perspectivas de la Educación desde América Latina Año 1 No. 1 mayo-agosto, México. Pp. 17-25.

52. Montero M., López L., (1998) “*Soledad: Desarrollo y validación de un inventario multifacético para su medición*”. Tesis Doctorado. Facultad de Psicología, Estudios de Postgrado. UNAM.
53. Morales Gregorio, (1999). “*Enamoramiento y amor. La influencia de la relación de pareja en la estructura de la personalidad*”_ Tesis, Fes Iztacala.
54. Moustakas C.E., (1966) Psicología Existencial: Experiencias de la soledad Editorial Morata, Madrid.
55. Muchnik E y Seidman (2000) “Aislamiento y Soledad”.(23 párrafos. En red) disponible en: <http://www.galeon.com/pcazau/respmuch.htm>
56. Muchnik E., Seidmann S., Acrich., (2000) “Soledad y Aislamiento. Un enfoque cualitativo” Anuario VI. Instituto de Investigaciones, Facultad de Psicología. Universidad de Buenos Aires. (42 párrafos. En red) Disponible en: www.psi.uba.ar/investigaciones/anuario6/soledad.htm
57. Myers DG., (1991) Psicología Social. Editorial. Panamericana, Madrid, pp. 148-149.
58. Neuburguer R., (1995) La familia dolorosa Editorial Herder, Barcelona. Pág. 110.
59. Palacios J., Rodrigo M., (1998) Familia y Desarrollo humano Alianza Editorial, Madrid España.
60. Papalia E.D., & Wendkos., O.S. (1998) Psicología del desarrollo Editorial Mc Graw Hill interamericana. Pág. 16
61. Parra E.B., Arkowitz H., Hannah T., Vasquez A.M., (1995). “Coping Strategies and emotional reactions to separation and divorce in Anglo, Chicana and Mexican women”. Journal of divorce and Remarriage. Vol. 23. (1/2).
62. Paz Octavio (1992) El laberinto de la soledad Editorial Fondo de Cultura Económica, México, Págs. 176-185.

63. Quintanar M.J., (1992) “Relaciones interpersonales en la familia” Relaciones Interpersonales: Un punto de vista psicoanalítico. Instituto de Investigación en Psicología Clínica y Social A.C. México.
64. Rage Atala, (1996) La pareja: Elección, problemática y desarrollo UIA, Plaza y Valdez Editores, México.
65. Rage., A.E. (1997). Ciclo vital de la pareja y la familia Plaza y Valdez Editores México. Pp. 235-244, 245-267.
66. Ramírez M.V., (1993) Tu y yo en libertad. Editorial Suárez Muñoz, México.
67. Rojas M.L., (1994) La pareja Rota: Familia, crisis y superación Ed. Espasa Calpe, México.
68. Russianoff (1991) ¿Porque creo que no soy nada sin un hombre? Editorial Paidós, México
69. Sampson, E., (1993) “The Dialogic Turn”, en Celebrating the other, Londres, Harvester Wheatsheaf pag. 108.
70. Schmidt J.H., Neimark P., (1985) Elimine la soledad a través del amor Editorial Sayrols, México.
71. Encarta., (2000) “Separación matrimonial”. Enciclopedia Microsoft. 1993-1999 Microsoft Corporation. Reservados todos los derechos
72. Sheehy G., (1987) La crisis de la edad adulta Editorial Grijalbo, México.
73. Sheridan K., (1981) “La vida en soledad” El divorcio como alternativa. Editorial Letra Viva, Madrid. Capitulo 6.
74. Solís A.J., (1996) “Autoestima, autoconcepto y salud mental” Psicología y Salud Número 6.
75. Souza M., y Machorro., (1996) Dinámica y evolución de la vida en pareja. Editorial Manual Moderno, México.
76. Sthat D., (1980) “Tratando con nosotros mismos” Psicología Editorial Harla, México. Pág. 10.

77. Subirats M., (1998) Con diferencia. Las mujeres frente al reto de la autonomía. Icaria Editorial, Barcelona.
78. Szasz I., Lerner., (1999) Para comprender la subjetividad. El colegio de México, México.
79. Thiriet M & Kepes S. (1987) Mujeres de 50 años Editorial Javier Vergara, Argentina, Cáp. 5.
80. Taylor S.J y Bogdam R., (1987) ,(1996) Introducción a los métodos cualitativos de investigación. Editorial Morata, España.
81. Urdaneta Y., (1994) Los hijos del divorcio. Editorial Disinlimedica. Caracas Venezuela.
82. Videla Mirta., (1986) Mujer, Madre y Divorciada. Editorial Besana, Argentina.
83. Villanueva, M.A. (1985) Hacia un modelo integral de la personalidad Editorial Manual Moderno, México.
84. Wallerstein J.S., (1990) Padres e Hijos después del divorcio Javier Vergara Editor. Argentina.
85. Wamba M., (1997) Soledad Existencia. Universidad de Sevilla España. .
86. Weiss R.S., (1975) “Marital Separation”. Basic Books. Inc Publishers NY U.S.A.

ANEXOS

Anexo I

ENTREVISTA A PROFUNDIDAD

Para la recolección de los datos se utilizara la entrevista a profundidad en donde se abarcaran los siguientes temas:

Motivos de separación

- ¿Cuánto tiempo tiene que se separo?
- ¿Cual fue su motivo de separación?
- ¿Quién tomo la decisión de separarse?
- ¿Cree que la separación haya sido una buena decisión?

Consecuencias emocionales

- ¿Qué sentimientos tuvo después de separarse?
- ¿Cuál fue su mayor temor al separarse de su pareja?
- ¿Le ha avergonzado decir como se siente a alguien?
- ¿Ha llegado a ocultar sus verdaderos sentimientos?
- ¿Lloró después de su separación?
- ¿Expresa todo lo que siente?

Sentimiento de soledad (concepción, ventajas, desventajas, opinión)

- ¿Alguna vez se ha llegado a sentir sola desde que se separo?
- ¿Cómo ha reaccionado cuando se siente así?
- ¿Para Ud. Que es la soledad?
- ¿Ha aparentado estar feliz aunque por dentro este triste?
- ¿Busca estar con gente?
- ¿Le gusta estar sola? ¿Por qué?
- ¿Desde que se separó asiste a restaurantes, fiestas, lugares públicos ¿con
- ¿Quién? ¿Cómo se siente?
- ¿Asiste a reuniones familiares o de amigos? ¿Con quien?
- ¿Ha tenido relaciones sexuales después de su separación? ¿La hace sentir mejor?
- ¿Ve más TV que antes?
- ¿Ha tomado para sentirse mejor?
- ¿Ha fumado para sentirse mejor?
- ¿Ha comido más para sentirse mejor?
- ¿Sus amigos la apoyan incondicionalmente?
- ¿Ha sentido que establece relaciones superficiales?
- ¿Busca distraerse?
- ¿Se ha llegado a sentir rechazada?

- ¿Trabaja? ¿Se siente a gusto?
- ¿Ha buscado consuelo en su religión?
- ¿Se pone a hacer quehaceres para no estar pensando?
- ¿Lee para distraerse?
- ¿Ha tomado medicamentos para calmarse?
- ¿Se ha enfermado desde que se separó?
- ¿Han cambiado sus hábitos de sueño desde que se separó?
- ¿Ha llegado a sentir vacío de cariño?
- ¿Alguna vez ha sentido que no la aceptan?
- ¿Qué tan satisfecha se siente con sus relaciones interpersonales?
- ¿Ha llegado a estar con alguien y aun así sentirlo distante?
- ¿Ha buscado personas que vivan solas para que la aconsejen?
- ¿Se lleva bien con la gente que la rodea?
- ¿Puede encontrar compañía en el momento que quiera?
- ¿Siente que las personas se interesan en conocerla a fondo?
- ¿Reflexiona sobre su vida?
- ¿Desea tener gente a su alrededor?
- ¿La gente la acepta como es?

Grado de independencia después de la separación

- ¿Qué ventajas ha encontrado al dejar de vivir con su pareja?
- ¿Qué desventajas ha encontrado al dejar de vivir con su pareja?
- ¿Antes de casarse tomaba decisiones por sí misma?
- ¿Quién toma la decisión de cuantos hijos tener?
- ¿Quién decía que programas de TV ver en casa?
- ¿Quién gastaba más dinero en cosas personales?
- ¿Cuándo se descompone algo quien lo arregla?
- ¿Quién se hace cargo de contratar a los trabajadores?

Relación con su familia

- ¿Cómo era la relación entre sus padres?
- ¿Cómo era la relación entre Ud. Y sus padres?
- ¿Cree que Ud. ha actuado como alguno de ellos?
- ¿Cómo reacciona su familia con Ud. ahora que esta separada?
- ¿Cómo reaccionaba su familia con Ud. antes de que se separara?

Concepción de sí misma después de la separación

- ¿Cómo define Ud. su forma de ser?
- ¿Qué factores cree que hayan influido en su forma de ser?
- ¿Ha notado algún cambio en Ud. Desde que se separó? ¿Cual?
- ¿Procura aprender más de sí misma?
- ¿Qué ha aprendido?
- ¿Cuál cree que sea el papel de la mujer en el matrimonio?
- ¿Cuál cree que sea el papel de la mujer fuera del matrimonio?

- ¿Qué es lo que haría y lo que ya no haría en una relación de pareja?
- ¿Si pudiera regresar el tiempo, que precauciones tomaría para el matrimonio?
- ¿Qué le gusta de usted?
- ¿Qué no le gusta de usted?
- ¿Se siente avergonzada por sus limitaciones y fracasos?
- ¿Qué papeles (roles) juega ahora? ¿Cómo cree que los desempeña?
- ¿Qué habilidades tiene?
- ¿Qué cree que ha logrado hasta ahora?
- ¿Hasta que punto esta orgullosa de sus capacidades y logros?
- ¿Cómo se describe usted? O bien ¿cómo podría decir que es su forma de ser?
- ¿A quien cree que se parezca?
- ¿Qué siente respecto a su forma de ser?
- ¿Qué tan dispuesta estaría a retirarse de lo que hace si surgiera algo mejor?
- Imagina que le queda un día de vida ¿Qué haría ese día? ¿Con quien la pasaría?

Influencia de la pareja en la formación de la identidad

- ¿Cómo era Ud. Cuando vivía con su pareja?
- ¿Cómo es Ud. ahora que vive sin su pareja?
- ¿Qué decía su pareja de Ud.?
- ¿Qué es lo que más valoraba de su pareja?
- ¿Qué es lo que menos valoraba en su pareja?
- ¿Usaba Ud. el apellido de su esposo al dar su nombre completo?
- ¿Para Ud. Que es el matrimonio?

Relación con sus hijos después de la separación

- ¿Tiene hijos?
- ¿Cómo ha reaccionado con ellos después de la separación?
- ¿Qué significa ser madre para Ud.?

Metas a conseguir después de la separación

- ¿Cuáles son sus metas a seguir ahora que esta separada?

Contexto social

- ¿Cómo es la relación entre Ud., y su pareja actualmente?
- ¿Estaría dispuesta a buscar otra pareja? ¿Por qué?
- ¿Ha tenido alguna otra relación de pareja después de su separación?
- ¿Han cambiado sus amistades con Ud. Después de que se separo?
- Si es así ¿Por qué cree que hayan cambiado?
- ¿Llama a sus amigos o la llaman después de que se separó?
- ¿Qué cree que opinen de las mujeres separadas?

ANEXO II

RECOMENDACIONES

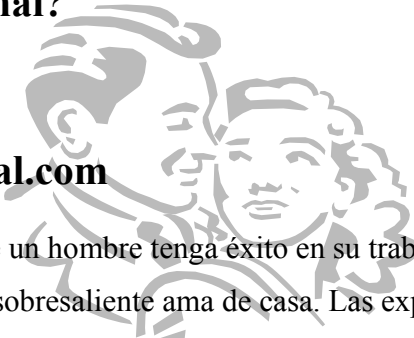
En la literatura se han encontrado diversas opciones para las personas que pasan por una situación difícil en la vida como lo es el divorcio. En esta ocasión se retomaron aspectos claves en forma breve, sencilla y con un apoyo visual que reafirme el contenido. Se trata de un pequeño escrito que se otorgó a las entrevistadas al finalizar su participación, como una retroalimentación, además de la entrevista que les permitió hablar acerca de su sentir y reflexionar acerca del momento en el que están viviendo.

Prevención Del Divorcio

Divorcio ¿Qué salió mal?

Por Laura Viand.

Fuente: Familiadigital.com



Ya no es suficiente que un hombre tenga éxito en su trabajo y aporte dinero al hogar, o que la mujer sea una sobresaliente ama de casa. Las expectativas han crecido. Los hombres y las mujeres quieren intimidad, romance, afecto, comprensión, comunidad de intereses, conversación, valores comunes, y sexo excitante, para mencionar algunos de los más comunes requerimientos. Quieren partes iguales en la sociedad del matrimonio, una igual participación en las decisiones, sin importar cuál de los dos sea el que aporta el dinero. La comunicación y el respeto en el matrimonio son indispensables para prevenir tomar una decisión como el divorcio.

Durante El Divorcio
Sobrevivir al divorcio
Por. Solana Ini
Fuente: Familiadigital.com

Si te encuentras atravesando esta etapa, ten en cuenta que es posible sobrevivir al divorcio, no te encierres, y acepta esta etapa como la posibilidad de tener una segunda oportunidad.

Además de las heridas que pueda producir el divorcio, deberás dedicarle tiempo a resolver problemas prácticos, para evitar secuelas más profundas que afectarán el resto de tu vida. Date un espacio para:

- *Informarles a tus seres queridos que estás divorciándote.
- *Pedir el divorcio según lo exige la ley.
- *No utilizar a los hijos como trofeos de guerra.
- *Poner en orden tus cuentas. *Ahorrar dinero.
- *Mudarte de casa (si es necesario). *Hacer terapia de apoyo.
- *Aumentar tu auto estima. *No tener miedo a tener nuevos amigos o relaciones.



El divorcio puede considerarse como una crisis y esta puede implicar peligro y oportunidad, peligro al permanecer en ésta y oportunidad al reconstruir lo que fue destruido o crear un sustituto razonable.

Tareas Psicológicas Después Del Divorcio

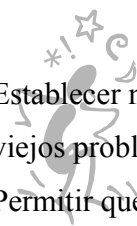
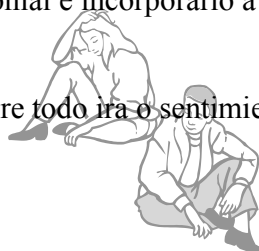
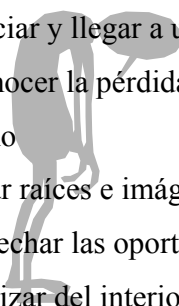
Padres e hijos después del divorcio.

Wallerstein J.S., Blakeslee S., (1990)

Javier Vergara Editor. Argentina



1. Poner fin al matrimonio de la manera más civilizada posible. Sin que uno de los cónyuges quede como culpable, víctima o con el deseo de venganza.
2. Negociar y llegar a un acuerdo sobre la manutención de los hijos
3. Reconocer la pérdida y “llorar” para cerrar la puerta del pasado y continuar con su camino
4. Buscar raíces e imágenes para lograr independencia y poder vivir sola para aprovechar las oportunidades que ofrece el divorcio
5. Exorcizar del interior la voz del exconyuge (crítica, exigencias, etc.) para no arrastrar su antiguo fracaso matrimonial e incorporarlo a sus nuevas relaciones y proyectos.
6. Contener y superar las pasiones sobre todo ira o sentimientos de indignación que pueden conducir a la violencia.
7. Establecer nuevas relaciones, asumir nuevos papeles y aplicar nuevas soluciones a viejos problemas. Para adquirir confianza en sí misma.
8. Permitir que las obligaciones, recuerdos y lecciones del pasado coexistan pacíficamente con las experiencias del presente y el futuro.



Reconstrucción De La Identidad Después Del Divorcio

Divorce and New beginnings.

Genevieve Clapp, Ph. O., (1992)

Ed. John Wiley and Sons Inc. U.S.A.

- Desarrolla una nueva variedad de fuentes de satisfacción como nuevos amigos, hobbies y habilidades.

- Identifica tus metas y decide tus prioridades

- Reconecta con tus raíces para ver si te sirven ¿Quién eras antes de casarte? ¿Qué te gustaba hacer? ¿Qué tipo de gente te atraía?

- Dos veces por semana escribe cada deseo que tengas no importa si es trivial extraño y trata de cumplirlo

- Recuerda tus progresos al desarrollar tu nueva identidad ¿Qué direcciones has tomado? ¿Qué tan satisfactorias han sido?

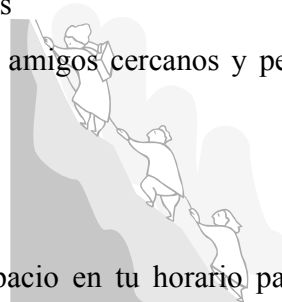
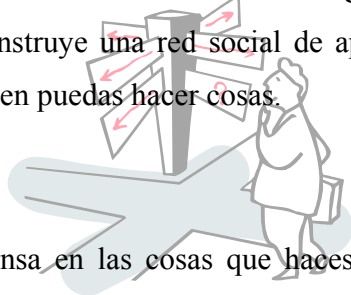
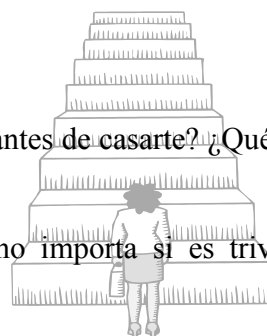
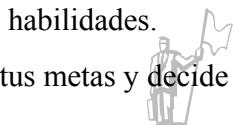
- Evalúa estas preguntas en meses ¿Quién soy? ¿Cuáles son mis fuerzas y debilidades? ¿Qué quiero?

- Prueba tu nueva identidad con gente que conozcas

- Construye una red social de apoyo que incluya amigos cercanos y personas con quien puedas hacer cosas.

- Piensa en las cosas que haces bien y dales espacio en tu horario para hacerlas frecuentemente

- Socializa con gente que te apoye, que te guste y que te haga sentir bien. Busca nueva gente en vez de limitarte con viejas relaciones. AL mismo tiempo, límitate al estar con gente crítica y rechazante. O únete a un grupo de apoyo.



- Empieza a comportarte asertivamente. Cuando estés enojada no lo reprimas, exprésalo usando palabras en primera persona “Yo siento ” “Me siento” esto permite expresar tus sentimientos sin poner a la otra persona a la defensiva.
- La manera en que te percibes influye la manera en que te sientes, en como te comportas y esto influye en la manera en que otra persona te percibe y responde hacia ti. Trabaja tus auto percepciones reconociendo lo que te gusta de ti, lo que haz hecho, cualidades, fuerzas, habilidades, talentos, hobbies y metas.
- Haz una lista de 5 adjetivos que mejor te describan. Indica después de cada adjetivo si lo consideras un rasgo positivo o negativo. Toma cada rasgo negativo y ve si puedes encontrar algo positivo en éste.
- Lista cosas que te gustaría cambiar acerca de ti, pero asegúrate que sea posible (altura, sexo y el pasado no cuentan). Elige una cosa con la que puedas trabajar y sigue el cambio.
- Haz una lista cada día de todo lo que has logrado, hazlo seguido
- Empieza a darte más prioridad a tus necesidades. Haz cosas que disfrutes. Por ejemplo, Hazte un nuevo peinado, compra ropa, ponte en forma, cambia tu imagen etc.
- Pon atención a los cumplidos que te hagan e incorpóralos en la forma de verte a ti, sin pensar que no son sinceros.
- Guarda en un archivo los cumplidos que recibes, escríbelos en una tarjetita y féchalos, incluye logros también.
- Piensa acerca de cómo tratarías a una persona muy especial que viene de visita... Empieza a tratarte de la misma manera todo el tiempo.

Cómo Manejar La Soledad Después Del Divorcio

Divorce and New beginnings.

Genevieve Clapp, Ph. O., (1992)

Ed. John Wiley and Sons Inc. U.S.A.

- Planea por anticipado tiempos solitarios con actividades como clases, actividades de solteros, un grupo de apoyo, una lectura interesante, un viaje, una película, etc.
- Desarrolla nuevos hobbies e intereses, trata con las cosas que siempre quisiste hacer pero no pudiste o regresa a esos hobbies que dejaste de lado cuando te casaste o incluso date oportunidad de hacer algo nuevo.
- Piensa que tu tiempo sola es una oportunidad para desarrollarte a ti misma.
- Trata de hacer cosas por ti misma cuando no hay alguien que te acompañe y disfrútalas.
- Comparte algunos pensamientos privados con alguien a quien quieras hacer cercano, pero no tomes como hábito hablar siempre de problemas porque se pueden llegar a alejar.
- Trabaja tu autoestima, la baja autoestima hace sentir a la gente más solitaria y marginada.
- Lloras tus pérdidas completamente y deja salir tu ira ya que pueden incrementar tu soledad.
- Únete a un grupo de apoyo o toma terapia para que te ayude a superar este periodo.
- Considera compartir tu casa con alguien o cámbiate a vivir con alguien y ayúdense con los quehaceres, comida, finanzas y quizá cuidado de los niños pero elige con cuidado y aclaren expectativas, roles y responsabilidades de cada quien.
- Hay otros métodos comunes para combatir la soledad como, el cuidado de mascotas, auto consentimiento, llamadas telefónicas, convivir con otras personas solitarias o ayudar a personas necesitadas.

- Ten cuidado con las actividades que realices con otros, sobretodo si es con parejas o familias porque podría incrementar el sentimiento de soledad en vez de disminuirlo.
- No busques compensar tu soledad solo con tus hijos, intenta también con otros adultos.
- Incrementando tu autoestima, sobrepasando tu crisis de identidad y el sentimiento de soledad te podrá ayudar a salir adelante.

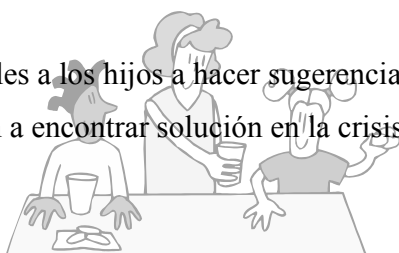
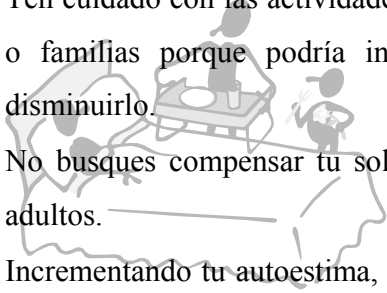
Ayuda A Los Hijos Del Divorcio

Padres e hijos después del divorcio

Wallerstein J.S., Blakeslee S., (1990)

Javier Vergara Editor. Argentina

- Hacerle saber a sus hijos que sus padres les protegerán durante su crecimiento y se preocuparan por sus necesidades y problemas.
- Preparar a los hijos cuando la separación es inminente, pensar como se lo dicen, decirlo junto con los demás hermanos e individualmente de acuerdo a su edad para que lo comprendan mejor.
- Presentar el divorcio como una solución a la que los padres han recurrido en ultima instancia, después de haber intentado otras.
- Decirle a los hijos que lamentan causarles sufrimiento y que ellos han sido uno de los mayores placeres del matrimonio.
- Preparar a los hijos para el futuro dándoles datos concretos sobre los cambios de vivienda, costumbres, actividades, etc.
- Decir a sus hijos que todos deben ser valientes.
- Informar a los hijos de los acontecimientos importantes, de los horarios y días de visitas.
- Invitarles a los hijos a hacer sugerencias y tomarlas en cuenta para que sientan que ayudan a encontrar solución en la crisis familiar.



- Permitir a los hijos que amen a ambos padres, sin pedirles que tomen partido por alguno de ellos.
- Alentar a los hijos a que separen el divorcio de sus propios intereses, placeres, problemas y relaciones con sus compañeros.
- Hacer que los hijos superen su enojo y reconozcan que sus padres son seres humanos que pueden cometer errores pero que se esfuerzan por superarlos. Cuando los hijos perdonan a los padres se perdonan a sí mismos por haberse enfadado, sentirse culpables o no haber podido salvar el matrimonio de sus padres.
- Librar de culpa a los hijos y brindarles apoyo y amor.

Como Explicar A Los Hijos El Divorcio

Divorcio ¿Cómo se lo digo a mis hijos

Fuente: Salud y medicinas.com

Cuando los padres deciden separarse deben hablar en forma conjunta con sus hijos y ser honestos con ellos.

Es fundamental usar un lenguaje adecuado para su edad y dejarles en claro que el divorcio es algo entre mamá y papá

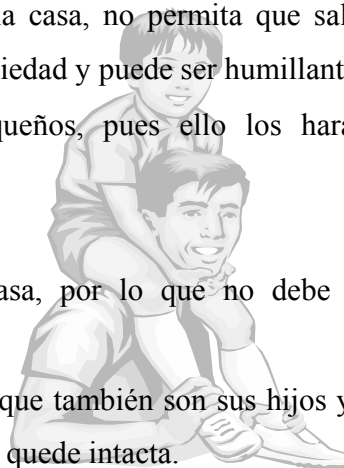
Demostrarles que van a seguir siendo sus padres aunque ya no vivan juntos.

Para que las cosas se compliquen menos le pueden dar ejemplos de gente que conozcan y que ya hayan pasado por esa situación, para exponerles que es algo que sucede comúnmente. Si el niño es pequeño se puede recurrir a la adaptación de un cuento para explicar la ruptura conyugal, e inclusive usar muñecos para demostrarle que papá va a vivir en otra casa pero que lo va a visitar frecuentemente.

Es fundamental que ambos padres ofrezcan la explicación de la ruptura porque de esta manera, a pesar de lo paradójico que pueda parecer, infundirán seguridad y confianza en su hijo; para que dicha charla cumpla su cometido es conveniente planear lo que van a decir y quién lo va a hacer, así como el lugar donde platicarán y si lo harán con todos los hijos al mismo tiempo o con cada uno por separado

Para Las Visitas Con Los Hijos. Divorcio ¿Cómo se lo digo a mis hijos? Fuente: Salud y medicinas.com

- Reciba o entregue a su hijo en la puerta de la casa, no permita que salga solo cargando una pequeña maleta. Esto produce ansiedad y puede ser humillante.
- Evite tener discusiones enfrente de los pequeños, pues ello los hará sentir culpables.
- No mande mensajes a su expareja con sus hijos.
- Cada quién pone las reglas en su propia casa, por lo que no debe intentar imponerlas en casa de su expareja.
- No hable mal de su "ex" a los niños, recuerde que también son sus hijos y que es muy importante que la imagen de ambos padres quede intacta.
- Procure que los niños no se desvinculen del núcleo familiar al que estaban acostumbrados, es decir, busque que la convivencia con primos, tíos y abuelos (tanto maternos como paternos) no se altere de manera significativa.
- Si el padre o madre de sus hijos se relaciona sentimentalmente con otra persona será bueno guardar cierta distancia, aunque nada malo sucederá si establece un trato diplomático y respetuoso con "él" o "ella".



Piensa que el divorcio no es el fin del mundo y que incluso la vida después del divorcio puede ser recompensante y satisfactoria pero hay que invertir tiempo, energía y planeación.