



UNIVERSIDAD NACIONAL
AUTONOMA DE MÉXICO

FACULTAD DE ESTUDIOS SUPERIORES
ZARAGOZA

LAS CONSECUENCIAS EMOCIONALES DE LA
SEPARACIÓN Y EL DIVORCIO.

UN ESTUDIO CON HOMBRES Y MUJERES DE LA CIUDAD DE
MÉXICO.

T E S I S

QUE PRESENTA

ESTHER CABALLERO FLORES

PARA OBTENER EL TITULO DE

LICENCIADA EN PSICOLOGÍA

DIRECTORA DE TESIS: DRA. ELSA GUEVARA RUISEÑOR

MÉXICO DF.

MAYO 2006



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.

AGRADECIMIENTOS.

Al concluir este proyecto, me doy cuenta de que también lo concluyeron junto a mí, muchas personas que me han acompañado a lo largo de mi vida. Así también es producto de la dedicación y el tiempo que me han facilitado. A todas y todos aquellos, con toda sinceridad que merecen, no me queda más que darles mi profundo agradecimiento:

A mis padres por llenar mi niñez de dulzura y felicidad. Pero sobretodo por haberme heredado su enorme fuerza interior que me impulsa a seguir creciendo y por estar en los momentos más importantes de mi vida.

*Al hombre que en el transcurso de mi existencia me ha dado luz cuando había oscuridad, paz en la adversidad, valor y serenidad, y amor en cada uno de mis actos. Gracias por tu comprensión y apoyo
Papá.*

A la mujer que me ha enseñado el valor para cambiar, de enfrentar los retos y demostrar la grandeza de nuestro ser. La sabiduría que me siguen indicando que la vida es el regalo más sublime y perfecto de todas mis búsquedas, por los valores otorgados y por esas pequeñas cosas que me han enseñado a crecer. Gracias por tu apoyo y gratitud Mamá.

A mi hermano, por ser un excelente ser humano, por ser ejemplo de vencer retos, por ser grande aún siendo el más pequeño, por influir en mí y en mi crecimiento, por ser como es y porque siempre esta con migo para ayudarme y apoyarme.

A mi tío Mario Flores Martínez, sin ser su hija me presume como si lo fuera, por estar tan orgulloso de mis logros como si fueran de él. Gracias por demostrarme tu cariño.

A mi novio Juan por su insistencia en concluir este proyecto, por ser amigo y compañero. Por que la vida me regalo la oportunidad de conocerte en el sublime y exacto momento, por estar ahí por los buenos y malos y mejores momentos. Gracias por esta historia.

A mis amigas Laura Sánchez F. y Rosario Gamiño M. Por los momentos que he vivido con cada una de ustedes; sus palabras, sus experiencias, proyectos y adversidades que nos ha tocado compartir.

A los profesores de la FES Zaragoza por ser profesionales y por preocuparse por que yo aprendiera gracias. José Juan Bautista, Armando Rivera, Alberto Montaña, Carmen Morales.

Agradezco especialmente a mía asesora Elsa Guevara R. Por el apoyo brindado en la realización de este proyecto.

A todos muchas gracias

ÍNDICE

Introducción ----- |

CAPÍTULO I El Divorcio como un Problema de las Sociedades Actuales.

La situación del divorcio en México. -----	1
Las definiciones de divorcio desde el punto de vista jurídico. -----	3
La ruptura de pareja y sus implicaciones sociales. -----	4
Reconstrucción familiar. -----	6
Ciclo del divorcio. -----	7
Causas del divorcio. -----	8

CAPÍTULO II Las Teorías Psicológicas y sus Explicaciones sobre las Consecuencias Emocionales de la Separación.

La propuesta psicoanalítica. -----	9
La propuesta sistémica. -----	13
La teoría del apego. -----	15
Teoría psicosocial funcionalista. -----	17
Las emociones y los sentimientos -----	19
La perspectiva de género. -----	21

CAPÍTULO III Género y Separación.

La separación y sus consecuencias emocionales. -----	30
Un divorcio legal no implica necesariamente un divorcio emocional. --	31
¿Por qué una persona no se puede desligar? -----	32
Romper con las ataduras del pasado. -----	33
El proceso de pérdida tras el divorcio o la separación de la mujer. ----	33
Atrapada por el pasado. -----	34
¿Nuevas relaciones? -----	35

La importancia de romper con el pasado para acceder a un nuevo estilo de vida. -----36

La idea de que el hombre divorciado no sufre tanto como la mujer ante un divorcio. -----36

La soledad del hombre divorciado. -----38

En la búsqueda de una nueva relación. -----39

Divorcio y efectos sobre los hijos. -----39

Divorcio y psicoterapia. -----41

Las investigaciones en México. -----42

Metodología. -----47

Resultados -----49

Discusión -----74

Conclusión. -----78

Bibliografía. -----82

Anexo

INTRODUCCIÓN

La separación y el divorcio se han convertido en una realidad cada vez más común en nuestro país, muchas de las personas que unen su vida en pareja terminan por disolverla. Ante este hecho las familias entran en un proceso de crisis que lleva a una recomposición social y diferentes formas de reconstrucción de lazos de parentesco, mientras que la persona se ve obligada a reelaborar su identidad, el vínculo con quien antes formaba parte de su vida cotidiana y deben pasar por un proceso de elaboración del duelo con importantes consecuencias para su vida emocional.

Actualmente el hombre y la mujer dedican una parte importante de su tiempo a realizar trabajo remunerado para solventar las necesidades básicas de la familia, así como la educación de los hijos y otras necesidades. Con frecuencia esta situación tiene como consecuencia conflictos al interior de la familia. En otros casos, el hecho de que hombres y mujeres desarrollen proyectos contrapuestos en el transcurso de su matrimonio lleva también a conflictos conyugales.

Además la asimetría de poderes al interior de la relación, la violencia intra familiar o los mismos problemas económicos y de desempleo, dan lugar a importantes conflictos entre cónyuges con frecuencia, estas tensiones tienen como consecuencia la separación o el divorcio con su caudal de ajustes sociales, legales y familiares. En estas situaciones es común que el amor, el respeto, la libertad y la autoridad se pierdan y que los individuos entren en un periodo de incertidumbre y desajuste en su vida cotidiana y en sus relaciones familiares.

Todo esto deja importantes secuelas emocionales que llevan a los individuos a un desajuste en todas las áreas de su vida. En la medida en que la ruptura conyugal supone no sólo una separación física sino que representa la desintegración de la unidad familiar y de los lazos de unión que vinculaban a dos personas, la separación lleva a un reajuste en el plano afectivo, en la identidad y a una reconstrucción de todas las relaciones parentales. La experiencia de la separación conyugal significa un reacomodo en el plano económico, social, psicológico, cultural, educativo, para ambos miembros de la pareja. Significa también enfrentarse a nuevas relaciones e incluso mantener algún tipo de contacto con la ex pareja, ya sea por los hijos o porque es difícil romper del todo con una persona a quien se amó, incluso es contacto puede dar lugar a algún tipo de encuentro sexual y a una nueva dinámica de la relación entre los cónyuges. Con todo, no se trata sólo de un asunto personal, existen una serie de condiciones sociales que afectan las relaciones y que dan lugar a que se incrementen los índices de divorcio y separaciones conyugales. De hecho, se trata de un fenómeno más bien urbano que tiende a generalizarse cada vez más.

El Distrito Federal es una de las entidades del país con los índices más altos de separación y divorcio que de acuerdo al INEGI (2002) alcanza el 7.9% casi un dígito más que el promedio nacional, además estos índices han sufrido un aumento sostenido en las últimas décadas lo que hace suponer que éste será tópico cada vez más frecuente en los años por venir. Todo ello lo ha convertido en un tema relevante para la psicología, debido a las consecuencias en la cohesión social, la constitución de las familias y en la vida emocional de las personas, tanto de los cónyuges como de los hijos e hijas producto de esas uniones. A pesar de ello existen pocas investigaciones sobre el tema y las que existen se han abocado más a identificar algunas variables específicas que a conocer sobre las dinámicas sociales y psicológicas presentes en estos procesos. En este sentido, el conocer el impacto social y personal que tiene en las personas la ruptura conyugal, permite obtener un panorama de la nuevas dinámicas sociales que se están gestando en los espacios privados y plantear las alternativas que ofrece la psicología para enfrentar esta realidad social.

El divorcio es un proceso de origen legal pero la separación conyugal es un fenómeno psicosocial, por ello múltiples disciplinas se encargan de estudiarlo, porque tiene consecuencias sociales, políticas, económicas y emocionales entre las personas que lo sufren o padecen, esto último es lo que se abordara en este trabajo. En el terreno del derecho civil, se trata de un tramite que legaliza el proceso de separación, de acuerdo con varias causales, cabe aclarar que no todas las parejas llegan a un convenio legal sino que toman la decisión de separarse, aun estando casadas legalmente. Dentro de la psicología el análisis de este fenómeno tiene dos vertientes: la parte clínica que se encarga de hacer que dicho proceso no sea tan doloroso para los excónyuges y la parte social que se interesa por entender este fenómeno en el marco de los procesos sociales que tienen lugar en las sociedades modernas. En ambos casos se reconoce que el impacto emocional que trae un separación o divorcio es frecuentemente dolorosa para ambas personas, en especial si existen hijos de por medio. Es por ello, que en el presente trabajo se investigo, sobre las consecuencias emocionales de la separación y el divorcio en hombres y mujeres del Distrito Federal.

El capítulo uno se dedicará a los aspectos legales que tiene un divorcio, las causas que marca el código civil en materia del divorcio y también algunos antecedentes del divorcio en México y de cómo algunas personas vuelven a reconstruir su vida. Las teorías psicológicas que se encargan de explicar los procesos emocionales de la ruptura conyugal se abordan dentro del capítulo dos, y en el último capítulo, se abordará la investigación empírica respecto a las formas

en que hombres y mujeres viven el proceso de separación en el plano emocional y de las dificultades de romper los vínculos emocionales ante un divorcio legal.

CAPITULO 1

EL DIVORCIO COMO UN PROBLEMA DE LAS SOCIEDADES ACTUALES

La situación del divorcio en México.

Julieta Quilodran(2001), menciona que la situación demográfica dentro del matrimonio en México tiene sus orígenes con la llegada de los españoles, ya que de éstos provenían las contribuciones para la corona y la iglesia, con ello se inició una nueva cultura adaptándose a los intereses de la burguesía. La autora señala que en esa época hubo un aumento de matrimonios, ella incluso separa las uniones libres, los matrimonios por el civil y la iglesia, y sólo por la iglesia y que durante el periodo de la revolución, no hubo modo de indagar cuántos matrimonios existieron, debido al gran número de muertes; posteriormente a la revolución, México se sobrepobló y no fue sino hasta 1970 que se preocuparon por el control natal y entre 1930 y 1990 la esperanza de vida fue mayor tanto para hombres como para mujeres; al igual que disminuyeron las muertes infantiles, lo que dio lugar a una nueva configuración de las relaciones conyugales. Este estudio fue realizado a partir de las encuestas de fecundidad y de los estudios de nupcialidad.

Referente a la nupcialidad la misma autora señala que en la generación de 1950 a 1962, las mujeres contrajeron su primera unión a la edad de 18 y 20 años, tanto en el sector rural como urbano y la posibilidad de divorcio o separación, ocurría en 70 matrimonios por cada 1000, los cuales se separaron durante los primeros 5 años de unión. El año de 1976 en el medio urbano, la interrupción de las uniones, era de 12.4% y en el medio metropolitano era de 12.3%, en el medio rural era de 7.5 %. En el medio rural existía mayor propensión al rematrimonio el cual era de 6.1%, y de un 8.4% en el medio urbano y en el medio metropolitano es menos frecuente el rematrimonio. En la generación de 1940 – 1949 y 1950 –1959, la proporción de mujeres que disolvió su primera unión fue de 18 % en ambas generaciones; no obstante se trataba de un 10% de uniones legalizadas.

En los años de 1980, el análisis de datos de la encuesta nacional demográfica mostró que la interrupción de las uniones era de un 18.3 por 1000 en todo el país. Los datos de los censos de 1930 a 1990, permitieron tener una apreciación de la nupcialidad tanto legal como no legal, esto, permite afirmar que la institucionalización del matrimonio no ha dejado de aumentar a lo largo de los setenta años analizados, sin embargo, se disminuyó el matrimonio religioso únicamente y se benefició el matrimonio civil.

No obstante, el censo de 1990, advierte un incremento mayor en los matrimonios por el civil, que en el civil y religioso, paralelamente aumenta la proporción de solteros; ya que éstos deciden postergar esta etapa. A su vez las uniones libres, se dan en edades jóvenes (15 y 19 años en mujeres, en los hombres 20 y 24 años) y a partir de los 30 años, la personas piensan en formalizar su unión.

Respecto al Distrito Federal, predomina la emigración de jóvenes casados y sólo el 31.5% son solteros. La edad media de la primera unión en las personas que son emigrantes y son nativas del DF, es de 26.3 años. Y entre los que son emigrantes es de 25.9 años.

En 1990 la edad máxima para contraer matrimonio aumentó a 23.4 años y la mínima a 20.2 años en las entidades más pobladas como el DF. Dentro de esta investigación, no se menciona a cuánto asciende o qué tanto disminuye la separación de estas parejas; el censo del INEGI, muestra que el 0.4% de hombres se separaron y el 1.0% de mujeres se separaron; el 1.5% de hombres se divorciaron y el 5.7% de mujeres también se divorciaron. La disminución de la proporción de las personas unidas antes de los 20 años de edad va de acuerdo con la postergación de las edades, esto es debido a que ellos comienzan a tener niveles mayores de estudio, por lo que algunos ya no desean entablar una relación de pareja a temprana edad.

La frecuencia de la separación o el divorcio manifiesta comportamientos distintos entre grupos sociales específicos, en general el índice de rupturas conyugales, se ha incrementado entre las personas que pertenecen a las generaciones más recientes; las que se casan a edades tempranas y entre las uniones de más reciente formación. Según Gómez de León y Rabell (2001), el riesgo de ruptura conyugal alcanza su máximo durante los primeros años de matrimonio y disminuye a medida que aumenta su duración. Se ha observado también que entre hombres y mujeres que tienen una profesión, hay proporciones más altas de divorciadas, que de divorciados. De las mujeres unidas por primera vez antes de cumplir 30 años en 1995, 10.5% habían disuelto su primera unión a causa de divorcio o separación, mientras que el 85.3% habían permanecido unidas, de éstas sólo el 4.1% habían enviudado.

Actualmente la población total de México se ubica en 103.7 millones de habitantes, que colocan al país en el decimoprimer sitio entre los más poblados del mundo. Según el INEGI (de 1990 a 2003). En 2002 se registraron 6 millones 616 mil 654 matrimonios, pero también se llevaron a cabo 60 mil 641 divorcios, 3 mil más que un año antes. La relación de divorcios por cada 100 matrimonios en 2002 es de 9.8, mientras en 2001 fue de 8.6 disoluciones.

Entre tanto Gómez de León y Rabell (2001), señala que las condiciones de entendimiento matrimonial entre hombres y mujeres, parecen deteriorarse por múltiples condiciones que escapan a la lectura de las estadísticas, pero se evidencia en los resultados el número de matrimonios por cada mil habitantes, que en 1990 era de 7.8, se redujo a 6 en 2002. La tendencia al rechazo al matrimonio por contrato civil se ha agudizado, según indican los registros más recientes, pues en 2002 hubo alrededor de 48 mil nupcias civiles menos que en 2001. También se observa que las parejas nupciales se entienden menos; por cada 10 parejas que contraen matrimonio por el civil una regresa a divorciarse, aunque se sospecha que en este último dato puede estar maquillada la cifra por los arreglos extra judiciales entre los integrantes de las parejas. En nuestra época los índices de separación y divorcio son cada vez más elevados.

Las cifras del INEGI referentes al año de 1980, reporta que, por cada 100 matrimonios el 4.4% se convirtieron en divorcios, mientras que en el año del 2000, por cada 100 matrimonios el 7.4% se convirtieron en divorcios. Estas cifras muestran que si bien han

aumentando los índices de divorcio, la familia constituye todavía un valor fundamental, por esto las crisis en la familia tienen un efecto devastador en todos sus integrantes. Sin embargo, tanto los padres como los hijos / as son capaces de crear nuevas formas de organización familiar después del divorcio. Así, se encontró que en la actualidad muchos hogares mexicanos no siguen el modelo de familia nuclear compuesta por padres e hijos, sino, que siguen muchas variantes como son las familias monoparentales, extensas o familias recompuestas.

Las definiciones de divorcio desde el punto de vista jurídico.

La palabra divorcio proviene de la etimología latina *divortium, de divertere* que significa separar, echar a un lado, por lo que el divorcio, es la separación legal de los esposos. La mayoría de los países permiten el divorcio civil y lo regulan, en algún grado por medio de la ley civil. Existen antecedentes del divorcio en el derecho romano, bajo la figura de autoridad o repudio; que era exclusivo del hombre quien, sin mayor trámite judicial, podía rechazar a su mujer en caso de adulterio. Tiempo después, se le concede también este derecho a las mujeres. En México, el primer antecedente legal del divorcio, viene del Código Civil de 1870, que pasó por varias modificaciones; hasta el código de 1928. Es a partir del pasado 25 de mayo de 2000 cuando se reformó, con una visión más humanista de protección al más débil, en materia de divorcio, familia, adopción, concubinatos y filiación, entre otros. El nuevo Código Civil, por ejemplo, aumenta el número de causas para perder la patria potestad y asegura la obligación de cubrir las necesidades de alimento, vestido, educación y asistencia médica para los hijos; quita derechos sobre los hijos al o a la cónyuge que no cumpla con ciertas disposiciones, pero no los exime de obligaciones; entre algunos de sus cambios considera otorgar retribución a la mujer por el trabajo doméstico (Trejo, 2001).

Obviamente, el divorcio implicará mayor o menor controversia según el matrimonio que se haya efectuado bajo el régimen de sociedad conyugal o por separación de bienes. En la nueva legislación en el DF, todos los bienes que se adquirieron a partir del matrimonio por sociedad conyugal se consideran propiedad de ambos integrantes de la pareja, salvo los que se adquieren por donación o herencia, en tanto que en el régimen de separación de bienes la ley considera que cada quién es dueño de sus propiedades, de lo que haya hecho desde el día en que se casó. Dicho en otras palabras, no es igual un divorcio de común acuerdo que demandar y pelear los bienes adquiridos en el matrimonio, la custodia de los hijos y/o la pensión alimenticia. Como todo trámite el divorcio origina gastos, primordialmente para cubrir los honorarios del abogado, que pueden variar dependiendo del prestigio y experiencia del bufete jurídico, que se encargue del caso, así, como de los recursos con que cuenten los cónyuges. En promedio, un divorcio administrativo puede costar cinco mil pesos, en tanto que el necesario varía entre 25 y 30 mil pesos y el voluntario de 10 a 20 mil pesos (Prensa Médica Mexicana, 2003).

Cabe mencionarse que de acuerdo al Código Civil (2000), en México las causas del divorcio son:

1. Adulterio
2. Hijos concebidos con otra persona antes del matrimonio sin conocimiento previo
3. Prostitución de cualquiera de los cónyuges.
4. Incitación o violencia para cometer algún delito.
5. Corrupción de los hijos.
6. Enfermedad incurable contagiosa o hereditaria y la impotencia sexual.
7. Padecer trastorno mental incurable.
8. Abandono de hogar (por más de seis meses).
9. Separación de los cónyuges por más de un año.
10. Declaración de ausencia legalmente hecha o presunción de muerte.
11. Las amenazas o injurias graves.
12. La negativa a contribuir económicamente o al cuidado de los hijos.
13. Calumnias.
14. Cometer delito y tener sentencia ejecutoriada-
15. El alcoholismo o el hábito de juego.
16. Cometer delito en contra del cónyuge o de los hijos.
17. Violencia familiar.
18. Incumplimiento de las condiciones establecidas al cónyuge en caso de denuncia de violencia familiar.
19. Drogadicción.
20. Inseminación artificial sin consentimiento del cónyuge.
21. Desigualdad en el hogar.

La ruptura de pareja y sus implicaciones sociales.

Para los sectores conservadores el divorcio adquiere también, un carácter inmoral a causa del desorden que introduce en la célula familiar y en la sociedad sin embargo, no se da en toda la sociedad. Esta situación puede entrañar daños graves para el cónyuge que se ve abandonado o para los hijos, a los cuales, les llega a afectar la separación de los padres, ya que a menudo, viven apreciando más a uno de los padres y esto causa en ellos una tensión, que se puede reflejar de muchas maneras.

Dentro de la expectativa social Díaz (1993), el ciclo vital de la familia comienza cuando la pareja se conoce y establecen una relación donde se negocian sus propias pautas de intimidad. Cuando la relación se formaliza puede llegar al matrimonio, pasa a la siguiente etapa que es la luna de miel que es cuando la pareja comienza una nueva vida juntos, donde hay expectativas nuevas, división de funciones, creación de pautas de convivencia, intimidad emocional y sexual. Llegan a una segunda definición de la relación cuando elaboran pautas visibles para expresar y resolver conflictos que les permitan la creación de un grupo familiar éste va desde el nacimiento de los hijos hasta la independencia de estos. En esta etapa del matrimonio, llegan a una nueva división de roles que van, desde la crianza y el cuidado de los niños, hasta el funcionamiento familiar en conjunto, la comunicación y la negociación. Todo esto lleva a una nueva etapa familiar donde se establecen normas que

les permitan, el siguiente paso en la evolución familiar, es decir, cuando los hijos jóvenes abandonan el hogar que puede ser por diversas situaciones como el trabajo, sus estudios e incluso la formación de su propia familia. Así, la pareja llega a una nueva forma de relación que es llamada la segunda pareja dónde se ven regidos por diversas situaciones familiares y de relación ya sin hijos, éstas pueden ser jubilación, la separación, muerte del cónyuge e incluso el periodo de alguna enfermedad.

Sin embargo, en este trayecto las parejas viven diversos problemas que pueden ser económicos, emocionales o de otra índole. Por ejemplo, en algunas parejas, uno de ellos puede adoptar una actitud sobreprotectora, que hace que el problema continúe ya que la actitud de querer ser bueno con el otro suele ser muy difícil de cambiar. Otro tipo de problemas, es el seguimiento fiel a las reglas establecidas y que en muchas ocasiones suelen ser poco flexibles, esta situación lejos de resolver el problema, a veces, lo agudiza. En muchas ocasiones, los problemas familiares tienden a repetirse en las generaciones posteriores. Los problemas más comunes suelen ir de los menos complejos, como cuando una pareja esta sana en lo elemental pero tienen problemas superficiales como malentendidos que se expresan con la clásica frase “ no nos comunicamos”. El impacto de la llegada del primer hijo donde se hace un reacomodo de dicha relación suele ser otro tipo de problema frecuente, la lista se incrementa con problemas de dinero, control, trabajo, parientes políticos o machismo. También existen problemas más complejos, como la presencia de alguna adicción sexual, la dominación abierta de alguno de los cónyuges, incompleta madurez matrimonial, o cuando los antecedentes psicoterapéuticos de alguno de los miembros suelen ser kilométricos. En otros casos, (Sandoval 1990), también hay problemas cuando se establece la segunda pareja ya que, los fantasmas del primer matrimonio aparecen constantemente. Es decir, las secuelas del divorcio anterior o la muerte del cónyuge con frecuencia amenazan la tranquilidad de esta nueva relación. Por último nos encontramos con el matrimonio, crónicamente infeliz a largo plazo donde se evoca la frase “ no puedo vivir contigo, ni sin ti”.

La experiencia de vivir en pareja a veces suele ser difícil; otras veces suele ser muy alarmante, se encuentra llena de fastidio, rencores y frustraciones que a través de los años se van fomentando cada vez más. Diariamente, una pareja puede estar en constante cambio, ya que esta vida en pareja puede ser evolutiva y presentar retos a veces difíciles de superar. Ahora bien, en los tiempos actuales el divorcio suele ser la solución más factible y sobre todo, la más rápida para darle cause a los conflictos, pero aun hay personas que después de vivir cierto tiempo juntos y después de haber procreado cierta cantidad de hijos, deciden darse una segunda oportunidad para mejorar o desechar su relación.

Reconstrucción familiar.

Luego y durante un proceso semejante como la separación y el divorcio, la familia se desorganiza, atraviesa un conflicto, y posee una comunicación conflictiva. Todos estos

cambios influyen en los niveles de estrés de toda la familia, pero salir adelante es posible. Cada ex-cónyuge puede mantenerse intensamente involucrado con sus hijos a la vez que puede encontrar intimidad dentro de otros marcos. Se enfrenta a variados tipos de sentimientos como son la ira, la culpa, sentimiento de pérdida, alivio.

Es necesario conservar o recuperar la confianza en sí mismos, para poder enfrentarse a las necesidades de sus hijos sin la compañía de su cónyuge. Frecuentemente se produce un cambio socioeconómico, al cual también será necesario adaptarse. Las redes sociales de apoyo también van a ser modificadas por parte de los hijos y de los cónyuges. Algunos amigos se conservan, pero también se incorporan nuevos. Esto contribuye al caos familiar y a la consecuente necesidad de reorganización (Sánchez, 1994).

En los divorcios o separaciones promovidos por ambos miembros de la pareja, ambos tienden a preocuparse por el cuidado y protección de los hijos. Las peleas y desacuerdos se hacen presentes sólo en la primera fase del divorcio. Aunque las pérdidas producen dolor, son aceptadas. En muchas ocasiones los intermediarios no son litigantes, sino que pueden ser amigos o familiares. Se involucran poco de los miembros de las familias extensa, siendo los límites con el mundo externo bastante bien definidos. Los miembros de la pareja reconocen su propia responsabilidad en los problemas y conflictos.

Es parte de la ruptura de pareja, ya que éste se interrumpe o disloca, produciendo en la familia un desequilibrio profundo que se asocia con cambios y pérdidas. El divorcio, puede llevar a los miembros de la pareja a un duelo, debido a que se pierde un objeto de amor y esto puede acarrear dolor (se produce la muerte de una relación, muerte en la conciencia). Las relaciones de ambos padres con sus hijos suele verse afectada. Un padre puede verse separado de los niños. El padre o madre divorciado no es un padre soltero, tiene obligaciones parentales a pesar del divorcio, ya que el mismo sólo se divorcia de su cónyuge y no de sus hijos, pero en los hechos muchas veces no asumen estas obligaciones de cualquier manera, antes, durante y después de la ruptura, la pareja va viviendo determinados procesos (Díaz, 1995).

Ciclo del divorcio.

El divorcio se sucede en diferentes etapas; cada una de las cuales requerirá de un cambio en la estructura familiar. Atravesar la crisis del divorcio, no significa necesariamente la

instalación de una patología. Esto va a depender de las respuestas de cada familia. Generalmente se establece un patrón familiar cuando se resisten al cambio que implica toda separación, rigidizándose y congelando el proceso de evolución. Igualmente esto se puede prevenir.

Carlos Díaz (1995) propone 7 etapas en el proceso de divorcio:

1. Pre-ruptura:

Generalmente se inicia poco antes del divorcio, cuando se empieza a evaluar el divorcio como algo necesario. Se suelen encontrar esfuerzos por evitar este desenlace. Es frecuente la inclusión de los hijos en la problemática de la pareja, ya sea utilizándolos como aliados o razones para continuar. Un problema fundamental en esta etapa es la evaluación de la continuidad del matrimonio, si ésta puede llegar a convertirse en divorcio destructivo o atentar contra la salud mental de algún miembro de la familia.

2. Ruptura:

Se acepta la incapacidad de resolver los conflictos maritales para seguir con la relación (no siempre es compartida). Es fundamental el reconocimiento de la inestabilidad que provoca el divorcio. Es poco frecuente que se acepte la responsabilidad en él, en muchas ocasiones se culpa al otro o a un tercero por la falta de cariño, sin examinar sus propias responsabilidades en los problemas maritales, cuando en realidad no hay víctimas ni victimarios, ni culpables o inocentes. En esta etapa se necesita que ambos discriminen las funciones parentales de las maritales. Se presentan los arreglos legales sobre los hijos y bienes a repartir, la madre suele renunciar a los bienes y quedarse con sus hijos y el padre viceversa, o sea, lo que nuestra sociedad ha establecido.

3. Familia conviviente uniparental:

La característica es un acentuado apego del progenitor conviviente con su/s hijo/s. Los riesgos que se corren son el aislamiento y encierro de los hijos y la primacía de las funciones nutritivas (contención emocional) por sobre las normativas (imposición de límites) pudiendo llevar a graves perturbaciones. Es muy importante que ambos reestablezcan sus relaciones sociales y rearmen su vida. Otra complicación en esta etapa es la vuelta a la familia de origen, principalmente cuando se necesita asistencia económica, pudiendo limitar su autoridad e intimidad.

4. Arreglo de pareja:

Una vez lograda la estabilización, aparece en algunas personas la posibilidad de volver a hacer un matrimonio. En ocasiones, esto genera conflictos con los hijos o crea dificultades para crear una nueva familia formada por hijos de un anterior matrimonio. Es posible que cada miembro de la pareja se una a otra con una historia determinada y un contexto que no va a poder evitar, como puede ser una persona viuda o divorciada, con hijos, etc. La estabilización de esta familia reconstruida va a llevar aproximadamente 2 años. Para los hijos esta etapa es difícil, ya que deberán acostumbrarse a vivir en dos hogares, con sus correspondientes reglas.

5. Familia reconstruida estabilizada:

Esto sucede cuando se han acordado las reglas familiares, hay una estructura clara y la familia se ha estabilizado. Pueden aparecer hijos de la nueva pareja. Esta aparición que puede acarrear la sobreprotección de los hijos anteriores o un abandono emocional o físico de estos.

Causas del divorcio.

Generalmente las parejas que se divorcian tienen historias de divorcio en sus familias. Es más frecuente en matrimonios que se han casado jóvenes o que provienen de distintos niveles socioeconómicos (Sánchez, 1994).

Diferentes son las situaciones que desencadenan en un divorcio o separación. Entre otras se encuentra la inclusión de un tercero, violencia por parte de alguno de los cónyuges, celos, problemas económicos, problemas sexuales, problemas en la comunicación, de creencias y mitos (las creencias compartidas que contienen muchas de las reglas secretas de la relación). Las personas evolucionan y cambian a lo largo de la vida, lo que en ocasiones provoca que un cónyuge descubra que el otro no es el mismo con el que se casó. A su vez, ambos pueden estar satisfechos con estos cambios, pero también puede sentirse desilusionados, siendo esto motivo de conflicto constante.

CAPITULO

2

LAS TEORÍAS PSICOLÓGICAS Y SUS EXPLICACIONES SOBRE LAS CONSECUENCIAS EMOCIONALES DE LA SEPARACIÓN.

En la psicología hay distintas corrientes teóricas que han abordado el tema de la separación y sus consecuencias emocionales, algunas de las más importantes corresponden al psicoanálisis, la teoría sistémica, la teoría del apego, la perspectiva psicosocial. Muchas de éstas se han enriquecido con la perspectiva de género y le han dado un giro importante a sus aportaciones.

La propuesta psicoanalítica.

Dentro del psicoanálisis, uno de los autores que más han profundizado sobre las implicaciones emocionales de la separación es Igor Caruso (1969), para quien la separación significa la irrupción de la muerte en la vida psíquica de los seres humanos.

El dolor producido por la separación, dice, es en última instancia un dolor narcisista, en la medida en que atenta contra si mismo. En la praxis psicoanalítica se ha generalizado la consideración del narcisismo como algo negativo. Freud descubrió que existe una dosis de narcisismo primario presente en cada uno de nosotros, también descubrió que un trauma determina una reorientación hacia el narcisismo secundario, sin embargo, considera desde este aspecto la separación, y muy especialmente el dolor por la separación amorosa, como algo inmaduro y por tanto, como algo que debe ser resuelto mediante el psicoanálisis.

La separación debe ser comprendida históricamente y no de una manera esencialista (producto de la naturaleza humana), pues la separación entre amantes, no adopta en todos las mismas características socioculturales y sobre todo, no queremos afirmar que necesaria y permanentemente, ella deba manifestarse en forma idéntica. Los mecanismos de defensa de los amantes separados tienden por una parte, a ver en el otro al “abandonante” pero, por otro lado, cuidan de que el otro sea visto en la situación del “abandonado”. A grandes rasgos se puede trazar una línea que es prioritariamente la separación aceptada por ambas partes como un sacrificio difícil, bajo la presión de un principio de realidad, cuya validez es aceptada por ellos concientemente, de tal manera que su amor les parece imposible. En la situación limite, el amor imposible es un sistema paranoico. Un amor imposible es desde un principio una renuncia masoquista al objeto de amor.

Para Caruso (1969), la separación es vista como una fenomenología de la muerte que pone en constante juego los recursos emocionales de las personas para superar el duelo. Aunque, se puede suponer que la separación no es un acontecimiento raro, no se coloca en primer plano a la reflexión personal porque va acompañado de fuerzas de represión tan poderosas, que su imagen queda en la mente de quienes se separan como una imagen excepcionalmente pálida y esquemática. Por otra parte, mientras sufren a causa de la separación, generalmente no están en condiciones de superarla mediante un frío análisis.

Lo curioso y paradójico en la elaboración del duelo, operante siempre en la separación, es que para conservar la vida, utiliza una represión dirigida contra lo vivo. El problema de la separación es el problema de la muerte entre los vivos. La separación es la irrupción de la muerte en la conciencia humana, no en forma figurada sino de manera concreta y literal. La separación puede convertirse en un escándalo superior al producido por la muerte física, porque para salvaguardar la supervivencia, la persona da muerte al otro (a) que aun vive en sí mismo (a).

La separación es peor que la muerte, porque es en vida, una capitulación ante la muerte. Ambos saben, cuando la represión no es muy profunda, que el sufrimiento será horrible pero que también este sufrimiento en su atrocidad será breve; saben pues que cada uno de ellos olvidará al otro. Esta es la presencia de la muerte en la conciencia y la muerte de la conciencia es recíproca, pues la sentencia de muerte de uno es la sentencia del otro, en cuanto se condena al otro a la muerte, se pronuncia la propia sentencia de muerte, puesto que la condena se cumple sobre él o ella, en su conciencia y en la conciencia del otro. El otro muere en cuerpo viviente, pero muere en mí, esto significa que en mi conciencia muere; pero que voy a cargar un cadáver que no me hará sufrir. Sin embargo la sentencia también fue pronunciada sobre mí, también yo muero en la conciencia del otro; esto lo vive más intensamente el hombre porque se niega a aceptar que ella puede vivir sin él: ¡No me olvides! Mientras yo aún vivo en mi cuerpo, soy ya un cadáver en el otro. El olvido, es pues, la primera gran defensa contra la propia muerte sin embargo, es homicidio en nombre de la vida y suicidio en nombre de la conciencia (Caruso, 1969).

Como mecanismo de intercambio, los vínculos amorosos están orientados a la vida y a su desarrollo o por lo menos a su sostenimiento, sin embargo, es indiscutible que son troquelados también por la muerte, en la medida en que sirven para protegerse de un peligro mortal que irrumpe en la existencia. Para prevenir este peligro, las personas desarrollan mecanismos de duelo que contribuyen a la destrucción del otro en la propia conciencia. En este sentido son auténticos mecanismos de defensa, son verdaderas funciones de lucha y destrucción, son suficientes para mantener vivo al Yo pasando de la nostalgia a la agresividad y a la racionalización de la separación; pero de esta manera pagan a la muerte un alto precio: el asesinato simbólico del otro Yo, y en parte también la destrucción del propio Yo. La elaboración del duelo es una repetición de intentos de defensas anteriormente utilizados ante una catástrofe que amenazaba al Yo (Caruso, 1969).

La vinculación apasionada como la que se genera en las relaciones amorosas está por lo general bajo el signo de los instintos parciales. La pasión es un intento de permitir el triunfo a los instintos parciales reprimidos y de procurar así, el saneamiento de la afectada economía libidinal. No obstante, la separación repite y renueva precisamente aquella represión de los instintos parciales, los cuales no pueden actuar curativamente en la medida en que, desde un principio han sido pervertidos y asociados por la represión. Será necesario entonces, prestar atención a la compulsión repetitiva. Ésta nuevamente señala el carácter paradójico e indisociado que ya encontramos en los mecanismos de defensa. Es necesario para el

progreso de la vida, y al mismo tiempo, es un depósito de la acción regresiva del principio de muerte.

El duelo es entonces la manifestación de la muerte en vida. Toda la cultura es una respuesta a la acción de la muerte en su vida, una defensa contra el estar en manos de la muerte. La cultura erigida contra la muerte, se identifica luego ampliamente con su enemigo, la muerte: es opresiva y agresiva. La pasión por su parte es una respuesta espontánea y anarquista a la presencia de la muerte, una respuesta desordenada pero liberadora. La cultura opresiva tiene que condenar a muerte, reprimir, mutilar esta otra respuesta a la muerte. La pasión, que lucha en dos frentes y se va a pique, está en si misma, infectada de muerte. También lleva los distintivos de la muerte. Caruso(1969), señala que esta situación obliga a desarrollar distintos mecanismos para elaborar el duelo.

De acuerdo con Caruso (1969), los mecanismos que intervienen en el proceso de duelo son los siguientes:

- Ψ Catástrofe del Yo: En la separación se produce una muerte en la conciencia, de tal muerte en la conciencia, surge la desesperación; dos personas están fundidas en una unión dual, que solo tiene un modelo la “díada” madre – hijo; la pérdida del objeto de amor, que al mismo tiempo es fuerte objeto de identificación conduce a una auténtica mutilación del Yo a una catástrofe del Yo por la pérdida de la identidad (no debe negársele la importancia aun en el caso de que la unión dual estuviera supuestamente más cerca del Ello) y por tanto una considerable regresión amenazante, para el Yo. Para que la victoria de la muerte no sea absoluta, para que la muerte en la conciencia no se convierta en aniquiladora de la conciencia (psicosis) y para que la muerte en la conciencia no siga la extinción física(morir psicósomático o suicidio), inmediatamente se pone en juego los mecanismos de defensa.
- Ψ La agresividad: Estudios psicoanalíticos anteriores(Freud, Legache, entre otros) comprobaron que la aflicción, considerada en general como no egoístas, contiene en realidad una gran dosis de agresividad y esconde el reproche: “¿Cómo pudiste abandonarme?” de manera que, la agresividad origina la desvalorización del ausente. El compañero respondía a poderosas esperanzas del ideal del Yo (aun cuando la conciencia registrara también aspectos negativos); ahora debe de ser desvalorizado para que el Yo, profundamente lesionado, pueda reconciliarse con un ideal del Yo sacudido y decepcionado, y le sea posible seguir viviendo. Así pues en la situación descrita, la agresividad es por tanto mecanismo de defensa, porque parece permitir una desidentificación con el objeto (el amor se transforma en odio), pero, a la vez, también permite una adherencia al mismo. Digamos que el que se amo fue sepultado pero el recuerdo del amado desencadena la ira. Por así decirlo, constituye una de las formas más primitivas de introducir furtivamente la agresividad, burlando la censura del Superyó; además es la forma más segura de hacer aceptar por parte del Yo y al mismo tiempo de declarar como definitiva la muerte del ausente en la conciencia.

- Ψ La indiferencia: Otro mecanismo de defensa se caracteriza por el uso de la expresión “me importa un bledo”. Este mecanismo existe incondicionalmente en la situación de la separación. Cuando es incompatible con otros estratos de la personalidad, provoca una represión y su rechazo de la conciencia. Los factores de “me importa un bledo”, ante todo son: disminución del ideal del Yo, debilitamiento del Yo por la desidentificación e inflación correlativa del narcisismo.

- Ψ La huida hacia adelante: La huida hacia adelante esta determinada ante todo, por el Superyó, con miras a la conservación del ideal del Yo, y se manifiesta primordialmente como: huida en la actividad, escape constante en tal situación, especialmente en las personas conformistas y obsesionadas por el deber. Una aparente alternativa en la huida en busca de placeres, sostenida más bien por el Ello; está siempre presente, aunque a veces en forma muy sublimada. Las dosis flotantes del libido buscan nuevos objetos. Algunos llegan a pensar que se debe buscar un sustituto, en este caso, un mecanismo de desplazamiento es un elemento no despreciable: se mata mejor, cuando ya se le tiene un sustituto al muerto. El Yo mortificado necesita consuelo y sabe, por las experiencias pasadas, que el placer puede proporcionárselo, pero en general se equivoca. Esta forma de huida hacia adelante tiene como finalidad dirigir la libido flotante, liberada por la defensa del Yo contra la regresión profunda, hacia un objeto aceptable para el Superyó o el Ello.

- Ψ Ideologización: Son múltiples las máscaras de la ideología que legitiman la muerte. También es posible el autentico enriquecimiento psíquico, posiblemente mucho más raro de lo que suponen quienes buscan y prodigan consuelo, porque la vida, utiliza los más diversos materiales para su progreso. Sin embargo, es poco probable conseguir este enriquecimiento de la vida por una ideología mistificante o por una falsa ciencia. Es más probable que la ideologización sea, en ultima instancia la afirmación de cierta rebelión y de esta forma constituya una victoria parcial sobre la muerte padecida. Por tanto es probable que ella sea más bien un “no” que un “si” frente a la separación.

La teoría psicoanalítica maneja la simbología, ninguna otra propuesta o teoría la maneja por ello, es importante retomarla para esta investigación pues en nuestros resultados no solo manejaremos la materia del genero, sino la parte simbólica referente a la separación o el divorcio.

Otra de las teorías que trata de explicar el proceso de separación es la desarrollada dentro de la terapia familiar sistémica, Cuando G. Bateson (1993) y lo que sería el equipo del Instituto de Investigaciones Mentales, plantearon su separación de lo que el modelo médico vigente demarcaba como patología mental, retomaron una metáfora que habría de guiar la práctica terapéutica en los siguientes 25 años, la metáfora cibernética. La cibernética como la ciencia de la comunicación y el control, caracterizado este último como un proceso de autorregulación mediante ciclos de retroalimentación es la base de la teoría sistémica. Se ve ahora el síntoma como algo que formaba parte de un ciclo homeostático que permite que se establezca la familia. Esta adopción siguió recurriendo a figuras o metáforas espaciales que nos permitieron explicar al *sistema* como una entidad que permanecía igual mientras cambiaba. Así, tenemos figuras como homeostasis, circularidad, calibración; la familia se constituía como un análogo orgánico en busca de homeostasis bajo el costo que fuese necesario. El terapeuta entonces se veía como la persona designada como quien contaba con las habilidades para trastornar ese ciclo y arreglar aquello que era disfuncional. Así, la terapia sistémica se centra en el paciente, no solitario, sino en su contexto social primario, la familia. La atención otorgada a la comunicación y a la interacción dentro de la familia conduce a un énfasis mucho mayor sobre la conducta real.

En ese marco conceptual McGoldrick (1991), llega a considerar al divorcio como una interrupción o dislocación del ciclo vital de la familia, que produce en el sistema familiar la clase de desequilibrio profundo que siempre se asocia con cambios, aumentos y pérdidas en el conjunto de miembros de la familia. De acuerdo con esta perspectiva, conceptualiza la necesidad, para las familias que están atravesando un divorcio, de experimentar una o dos fases adicionales del ciclo vital familiar a efectos de volver a estabilizarse y evolucionar luego hacia un nivel más complejo. En la cuestión central del proceso emocional de la separación o el divorcio la autora señala que el divorcio requiere recuperarse de lo que fue el matrimonio o la unión, es decir, abandonar y dar por terminadas las esperanzas y expectativas que se habían depositado entre los cónyuges y reinvertir esas esperanzas y expectativas en el propio yo. Inevitablemente, los hombres y las mujeres han depositado cosas diferentes en el matrimonio, por lo que tendrán experiencias emocionales distintas en el momento de divorciarse.

Por lo general existen dos situaciones básicas en las que se encuentran las parejas a punto de la separación o el divorcio. En la primera uno de ellos, por lo general el hombre amenaza con pedir el divorcio y otra persona por lo general la mujer no está preparada, ni económica, ni emocional, ni laboralmente, para hacerse cargo de su vida y la de sus hijos. Si esta mujer es pobre, no ha realizado estudios y no tiene ningún oficio, su problema es primordialmente social y político, antes que emocional. En la segunda las mujeres son las que piden el divorcio. En este caso lo hacen porque piensan que pueden afrontar las consecuencias económicas de estar divorciadas, sin embargo algunas mujeres no desean realmente divorciarse o separarse, sino que utilizan esta amenaza, como un medio de lograr que sus maridos reconozcan la seriedad de su descontento. Las mujeres son tan expresivas

emocionalmente y están dispuestas y capacitadas para verbalizar los problemas emocionales que hay en la pareja y en la familia, que es muy posible que nadie, ni siquiera ella misma, advierta qué es lo que quiere; ya que en la vida a las mujeres se les ha enseñado a no definir ni negociar directamente lo que quieren.

Por ello la tarea principal del terapeuta cuando trata a mujeres que se están separando consiste en ayudarlas a utilizar la crisis de la separación como una oportunidad para redefinirse a sí mismas. La posibilidad creativa de esta crisis radica en que la misma brinda la ocasión de realizar ahora el proceso de desarrollo personal que puede haber sido omitido anteriormente. Los terapeutas pueden efectuar este desarrollo a través del proceso de la separación, es decir ayudándolas a redistribuir dentro de ellas mismas las esperanzas, los sueños y los proyectos que previamente habían depositado en el cónyuge. Es sumamente importante que no dejar a las pacientes atascadas en la posición de víctimas durante el proceso, si no que, por el contrario, respaldemos plenamente su capacidad de hacerse cargo de sus vidas y desarrollar una identidad personal en el cual el matrimonio sea una opción y no un requisito. El procedimiento clínico de esta índole, dentro de este marco conceptual incluye el trabajo con la familia de origen así como el exconyuge.

En los hombres que se separan enfrentan la seria posibilidad de perder a sus hijos de un modo u otro. A menos que el padre tome medidas concretas para mantener vinculado con sus hijos, todas las fuerzas que se ponen en juego y el segundo matrimonio tiene el efecto de aumentar la distancia emocional entre padre e hijos. Un elemento muy útil en la terapia de divorcio o separación de un padre puede radicar en discutir ciertos temas concretos tales como disponer de un espacio adecuado para que los hijos lo visiten, poder relacionarse con chicos de diversas edades y manejar su relación con los hijos sin recurrir necesariamente a la abuelas, tías o amigas.

Los hombres que se separan necesitan ayuda para reconocer primero y enfrentar luego su aflicción y luego su dolor por la pérdida del hogar y la familia, sus sentimientos de culpa por abandonar a los hijos y su falta de comprensión en cuanto a la parte que concierne al fracaso de su matrimonio. Con demasiada frecuencia las principales emociones que experimentan y expresan los hombres que se divorcian o separan son cólera, indignación y deseo de venganza. Estas emociones provocan explosiones y conductas que pueden intimidar a sus parejas e hijos así también al terapeuta, mantienen al hombre trabado en una creciente lucha por el poder que lo aísla y lo distancia (Walster, Marianne, Carter, 1991). Para ayudarlo, el terapeuta debe explorar los sentimientos más profundos que quedan ocultos o clausurados por la cólera. La liberación e integración de las emociones más delicadas, que a los hombres se les ha enseñado a repudiar y a descartar, sin duda le servirá al hombre no solo para obtener una separación o divorcio decente sino para tener todas su relaciones de una manera más satisfactoria en el futuro.

Similarmente la dependencia emocional no reconocida que tiene un hombre respecto de su pareja puede dejarlos sin los recursos personales o la red de respaldo necesarios para

enfrentar la angustia del divorcio, lo que tal vez lo haga precipitarse a un nuevo casamiento o una relación intensa. Esta tendencia de tratar el divorcio como un acontecimiento legal, logístico y económico, y no como un proceso emocional le quita al hombre el tiempo y el espacio emocional que precisa experimentar sus pérdidas, para elaborar el duelo para reflexionar sobre el matrimonio o la unión para cambiar en consecuencia y para emprender nuevas relaciones de modo más asentado y coherente. Antes de que un hombre se divorcie o separe corre a buscar refugio y olvido en otra relación intensa, es importante hacer que se interese en las recompensas de mejorar su relación con los hijos con sus padres y con otros miembros de la familia y ampliar su red de amistad y el nivel de intimidad y respaldo de estas. A veces no se consigue pero aquellos hombres que están dispuestos a pasar por ese proceso de resocialización con frecuencia descubren que pueden tener relaciones más estrechas con sus hijos y con otros familiares y amigos después del divorcio o separación que durante su unión. La capacidad adquirida para llevar adelante y gobernar su propia vida emocional le posibilita al hombre volver a casarse o juntarse cuando y si lo desea en lugar de hacerlo debido a que necesita encontrar otra mujer que lo cuide.

Esta propuesta hace referencia única y exclusivamente al manejo de terapia, llevándola a la práctica dentro de un consultorio, evocándose al problema y su solución emocional, ayudando al paciente a utilizar sus recursos en crisis para ver una oportunidad de ello. Para esta investigación no significativo resaltar sobre la solución terapéutica, sin embargo se señala para conocimiento de que esta existe.

La teoría del apego.

Otra de las teorías que se ha utilizado para explicar la dinámica que ocurre ante la separación o el divorcio es la desarrollada por Bowlby (1993), para él, la conducta de apego es la conducta que reduce la distancia de las personas u objetos que supuestamente suministrarían protección, es decir, la conducta de apego cumple la función de la protección. En una situación conflictiva el individuo atemorizado puede aumentar su necesidad de apego, de acuerdo a cómo se sienta. En el caso de la separación, las personas pueden reaccionar con ira hacia aquellos que necesita.

La frecuencia con la que surge la ira después, de una pérdida en los adultos, aunque solo sea temporal, cumple las dos funciones siguientes: primero puede ayudar a derribar las barreras que obstaculizan las posibilidades de reencuentro; segundo puede desalentar a la persona amada, evitando que se marche. Durante las fases tempranas de duelo la persona por lo general, no cree que una pérdida en realidad pueda ser permanente; por lo tanto continúa actuando como si todavía fuera posible, no solo hablar y recuperar al ser perdido sino también reprocharle sus actos; porque ocurre que con cierta frecuencia se le considera en parte, responsable por lo sucedido como si hubiera abandonado a los seres amados por propia voluntad. El resultado de todo ello es, la ira que se dirige hacia el ser que se ha perdido así como, por supuesto, hacia cualquier otro que pueda haber desempeñado cierto papel como causante de la pérdida o de alguna manera, obstaculiza el reencuentro.

Por consiguiente, siempre que una separación resulte ser temporal, y también cuando se considera que una separación en curso resultará que son comunes las muestras de enojo contra la figura ausente. En su forma funcional, la cólera se expresa como una serie de reproches, una conducta punitiva cuyo objetivo fijo es facilitar el reencuentro con la figura de afecto y evitar toda ulterior separación. Por consiguiente, aunque se dirija contra uno de los cónyuges, esa ira sirve para fortificar y no para romper el lazo de afecto. La ira no funcional se produce siempre que un ser humano niño o adulto, se muestra enojado de manera tan intensa o persistente con otro ser a quien lo une un vínculo de afecto, que este se debilita, en lugar de reforzarse y se produce el alejamiento de esa segunda persona. La ira hacia ese tercero también se torna no funcional cuando los pensamientos o los actos agresivos trascienden el estrecho límite existente entre la disuasión y la conducta vengativa. Es en este punto, donde el sentimiento deja de reflejar el “cálido reproche” de la ira para cambiarse por el contrario en la malicia generada por el odio.

Las situaciones de separación y pérdida son susceptibles de provocar ira contra una figura de apego, un estallido de cólera que traspone el umbral de intensidad funcional y se torna no funcional. Las separaciones en particular cuando son prolongadas o repetidas, ejercen un efecto dual por un lado, surge el enojo; por otro disminuye el amor, por consiguiente la conducta de airado descontento no solo puede alienar a la figura de apego sino en quien experimenta el apego, puede producirse un cambio en el equilibrio emocional. En vez de este afecto profundamente arraigado mechado de tanto en tanto con muestras de “cálido desagrado”.

Un incidente de separación o rechazo provoca la hostilidad de una persona y conduce a pensamientos y actos hostiles; en tanto que los pensamientos y actos hostiles dirigidos hacia la conducta de apego aumentan en grado sumo el temor a ser rechazado aún más, o incluso de perder por completo a la figura amada. La ira y la hostilidad dirigidas hacia una figura de apego en un adulto puede comprenderse más adecuadamente, según se sostiene, como respuesta a una frustración toda frustración puede afectar a los sistemas motivacionales de cualquier tipo pero hay razones para creer que los sistemas motivacionales, los que determinan la conducta afectiva son los que se hayan afectados en una proporción amplia de los casos de frustración más graves y persistentes en particular cuando el agente de frustración es, de manera voluntaria e involuntaria la figura de apego en sí.

La razón por la cual la ansiedad generada entorno a una figura de afecto y la hostilidad dirigida hacia ella se dan juntas con tanta frecuencia se debe a que ambos tipos de respuestas son provocados por el mismo tipo de situación; en menor grado y una vez provocadas con intensidad, cada respuesta tiende a agravar a la otra. Como resultado tras experiencias repetidas de separación o amenazas de separación, es común que una persona desarrolle una conducta de apego sumamente ansiosa y posesiva, aunada a una amarga cólera que dirige contra la figura de apego y a menudo combina ambas con una preocupación llena de ansiedad acerca de la seguridad de esa figura.

Simpson (1990), afirma que la cantidad de estrés experimentado ante la disolución de género y la calidad de la relación de pareja, depende de tres factores: el estilo de apego – ansioso, seguro, esquivo- . Este autor encuentra que los hombres con un estilo de apego esquivo experimentan niveles menores de estrés emocional, en intensidad y duración posterior a la disolución de la pareja, mientras que en las mujeres no existe relación entre el estilo de apego y los niveles de estrés experimentado, además es más común que los hombres presenten un estilo de apego esquivo, en cambio las mujeres presentan más frecuentemente un estilo ansioso.

Esta teoría no toma en cuenta lo simbólico, ni mucho menos da un manejo para solucionar el conflicto, sin embargo , importante conocerla ya que gracias a sus investigaciones conocemos que existe un grado de apego en cada ser humano.

Teoría Psicosocial Funcionalista.

Desde la perspectiva teórica de la psicología social funcionalista se ha considerado que la teoría del rol explica en mucho los procesos psicosociales que ocurren con la separación, Deutsch y Krauss (1976), señalan que dentro de una cultura todos los individuos cumplen un rol determinado porque cada posición se asocia con un conjunto de normas y expectativas. El concepto de rol tiene tres conceptualizaciones:

- Ψ El rol consiste en el sistema de expectativas que existen en el mundo social que rodea al ocupante de una posición, expectativas referentes a su comportamiento hacia los ocupantes y otras posiciones. Podría hablarse en este caso de rol preescrito.
- Ψ El rol consiste en aquellas expectativas específicas que el ocupante de una posición percibe como aplicables a su propio comportamiento cuando interactúa con los ocupantes de otra posición. Se denomina rol subjetivo.
- Ψ El rol consiste en un comportamiento manifiesto específicos del ocupante de una posición cuando interactúa con los ocupantes de alguna otra posición. Esta actividad puede denominarse rol desempeñado.

El comportamiento real de la gente tiende a corresponder con lo que creen que “ se espera de ellos”: los roles desempeñados y los roles subjetivos coinciden. En cambio lo cierto es que existen grandes discrepancias entre estos aspectos del rol, un empleado por ejemplo: puede equivocarse con respecto al grado de la familiaridad, que puede manifestar adecuadamente hacia su patrón. En general se utiliza para denotar el desempeño del comportamiento de aquella parte del status “ que prescribe como debe actuar el ocupante del status frente a las personas con quienes sus derechos y obligaciones de status lo ponen en contacto”. El status es un concepto relacional; caracteriza a una persona en función de grupos de derechos y obligaciones que regulan su interacción con personas de otro status.

En algunos de los sistemas las posiciones se asignan sobre la base de lo que una persona es: en función de su edad, sexo, conexiones familiares o religión, son denominadas "status adscritos". En función de lo que la persona puede hacer "status adquiridos" los status adquiridos y adscritos son "tipos ideales" en la práctica de los status con que nos encontramos una mezcla de ambos tipos. Al igual que en muchos otros sistemas la gente ocupa posiciones que forman una jerarquía de modo tal que los miembros de la sociedad pueden juzgar la "conveniencia", "poder", "autoridad" o "prestigio", de cada posición de una escala graduada.

El conflicto de roles puede surgir de diferentes modos del conjunto de status dos posiciones pueden demandar al mismo tiempo más de un recurso escaso, como tiempo y energía, de lo que una persona está en condiciones de dar. O bien dos posiciones pueden tener exigencias que entren en conflicto con las propias lealtades. O bien dos posiciones pueden requerir la adopción de valores conflictivos. Las personas con las cuales uno interactúa en el contexto de un determinado conjunto de roles pueden formular exigencias que resultan incompatibles. Getzels y Guba (1964), señalan que los conflictos se difieren en cuanto a intensidad; algunos son casi inofensivos y pueden tolerarse durante un extenso período sin producir censura social ni perturbación psicológica.

En cambio, otros más severos pueden convertirse en fuente de serias perturbaciones, los roles, varían en la incompatibilidad relativa de sus reglas; cuanto mayor sea el número de reglas comunes a dos roles, menor será el conflicto que provocarán; en segundo lugar el rigor con que se imponen sus reglas, el rigor se refiere a la cantidad de desviación permitida respecto de las reglas de los roles. Todo esto no implica que las presiones que derivan de múltiples roles coloquen a la mayoría de la gente en un estado constante de conflicto. La relación que hay entre rol y personalidad es recíproca, por un lado la personalidad de una persona puede predisponerla a ocupar ciertos status, los roles asociados con posiciones específicas pueden servir como vehículos para la gratificación de importantes necesidades personales. El concepto de sí-mismo es una estructura cognitiva y que como tal consiste en un conjunto de elementos organizados en una relación sistémica, es decir como me ven los otros y yo me veo a través de los ojos de los otros. En este sentido la teoría del rol considera que la unión conyugal y la separación supone roles específicos que afectan tanto el concepto de sí mismos como la valoración social que tiene los otros de cada persona.

En ese marco uno de los modelos que ha tenido mayor impacto para explicar las relaciones amorosas es el modelo de la atracción interpersonal. Este modelo sostiene que la iniciación y mantenimiento de una relación es una función del grado de atracción entre los miembros, es decir la atracción ocurre en gran medida a partir de las recompensas, castigos, reforzadores, costos y ganancias que los sujetos reciben y proporcionan en una relación interpersonal. Newcomb (1961), ha establecido cuatro criterios básicos de atracción interpersonal: la proximidad en términos de cercanía física; la semejanza de características individuales incluyendo las pertenencias a grupos y a otras identidades sociales como los antecedentes educacionales o la clase social; la semejanza de actitudes y valores,

especialmente en asuntos de mutua relevancia y la compatibilidad de personalidades y necesidades.

Para Heider (1958), el amor consiste en una intensa forma de gustar. Para Byrne (1971), la atracción es una función lineal de la proporción de reforzamiento positivo que se recibe en la relación; según Blaw (1964), la atracción que ejerce una mujer sobre un hombre (o a la inversa) descansa en los premios que él espera en la relación con ella. Otra concepción utilizada se basa en la teoría del intercambio (Homans, 1961; Thibaut y Kelly, 1959), cuya suposición es que toda relación se establece en función de los costos y las ganancias que cada uno aporta y recibe en la relación. Walster y Walster (1978), plantean que el amor es una relación que busca el goce y la felicidad en la medida en que se alcance un equilibrio entre lo que se da y lo que se recibe.

Esta forma de interpretar las relaciones amorosas lleva a suponer que cuando este intercambio de recompensas no es satisfactorio para alguno de los cónyuges, se da la separación, puesto que no existe un equilibrio entre lo que se da y lo que se recibe. Así también cuando el poder, autoridad o prestigio, se ve alterado en la relación da lugar a un conflicto que lleva a la separación o el divorcio. Como su nombre lo indica esta teoría es funcional pues refiere aspectos que van ligados a las reglas, normas y moral dentro de una sociedad, así como a la interrelación dentro de ésta por lo que, el aspecto psíquico queda de lado.

Las emociones y los sentimientos.

En todas estas teorías, las emociones y los sentimientos ocupan un lugar preponderante, aunque no siempre resulten evidentes en las formulaciones teóricas. Especialmente cuando se habla de los trastornos a la vida emocional, porque si bien las emociones en general son un elemento sustantivo del ser humano, en ciertas condiciones o circunstancias éstas se exacerbaban de tal manera que impiden a las personas desarrollar sus actividades cotidianas y para la psicología clínica muchas de estas manifestaciones son incluso expresión de un trastorno psíquico que puede ser temporal o permanente. Se les llama alteraciones emocionales porque afectan además el funcionamiento del organismo, por ejemplo en la modificación de los patrones de sueño, en alteraciones en la ingesta de alimentos, en la capacidad de concentración etc. Pero también porque afectan las relaciones con los demás, una persona que llora constantemente, que enfrenta miedos irracionales o que tiene celotipia, no sólo alterará la vida de las personas que la rodean sino que tendrá dificultades para desarrollar sus actividades cotidianas como el trabajo, la escuela o la vida en comunidad. En las personas que viven el divorcio o la separación, las alteraciones antes descritas suelen ser frecuentes, pero ello depende de la fuerza del vínculo afectivo y de la forma en que ocurre la ruptura, pero en general se puede considerar como un indicador de la forma en que la persona enfrenta el hecho y de las formas específicas en que hombre y mujeres responden ante esta realidad.

Para Heller (1987) sentir significa estar implicado en algo, es parte inherente de la acción y el pensamiento y no un mero acompañamiento; es decir, el centro de mi conciencia puede ocuparlo la propia implicación o el objeto que estoy implicado. Según lo que se encuentre en el centro de mi conciencia el sentimiento (implicación) puede ser figura o trasfondo. En las relaciones interpersonales sólo pueden ser consideradas respecto a otro ser humano. La implicación no necesariamente supone expresión de los sentimientos, pues existen situaciones en que la acción, el pensamiento, la relación con alguien o algo encuentran cerrado el paso es decir, la persona es capaz de guardar "para sí" sus sentimientos, respondiendo a ciertos estímulos con acontecimientos interiores sin dejar que esos sentimientos se manifiesten en acción. Esto se puede ver en las relaciones interpersonales, sobre todo cuando hay un conflicto entre los sentimientos y las normas aceptadas por la persona concreta. Por lo que los sentimientos no pueden diferenciarse sin conocimiento y para ello no puede existir un pensamiento sin un sentimiento ni sentimiento sin conceptualización, como tampoco puede existir acción sin ambos.

Para Sarason y Sarason (1984) las emociones no se dan en un vacío, sino que siempre se refieren a algo a alguien. Experiencias como la ira, miedo, orgullo y amor se relacionan con cosas concretas. Más aún, los estímulos que las desencadenan a veces no son externos: pueden hallarse en nuestro interior en forma de imágenes y reminiscencias. Por lo regular identificamos los estímulos desencadenantes, por el contrario, nos sentimos llenos de ansiedad o totalmente frustrados, sin saber porque. La capacidad de un objeto o persona para despertar emociones dependen en gran parte del aprendizaje. En términos generales, las culturas poseen normas y criterios para juzgar lo bueno, lo malo y lo feo; de esa manera las personas responden a lo que sienten de acuerdo a las formas socialmente autorizadas para expresarlos. Cuando las personas muestran reacciones emocionales que se apartan de las normas culturales, se les califica de enfermos mentales.

Las diferencias individuales operan conforme a las normas culturales. Tanto la personalidad como los factores motivacionales influyen en los estímulos o situaciones desencadenantes y en la reacciones emocionales, los que buscan emociones fuertes sienten un estímulo intenso, una "experiencia suprema". Las emociones, juicios e interpretaciones crean la realidad psíquica que produce una reacción; las estimaciones se advierten en la conducta emocional son de carácter evaluativo y personal; se relacionan con lo que consideramos convenientemente o negativo para nosotros y para aquellos a quienes apreciamos. Cuando el objeto se percibe como positivo o beneficioso, sentiremos alegría, placer, simpatía o amor si esta presente; sentiremos deseo en caso de que se hallé ausente al percibir un objeto como indeseable, peligroso o nocivo, aparecen emociones negativas: miedo, antipatía, odio.

Para ver como funcionan los sentimientos se distinguen cuatro componentes primarios: 1) los estímulos que provocan la emoción; 2) la valoración o interpretación cognoscitiva del sujeto sobre la situación; 3) la excitación fisiológica; 4) las conductas expresivas o instrumentales.

Es decir las emociones son más fisiológicas que psicológicas, pero los estímulos que las desencadenan son totalmente sociales en tanto la identificación del estímulo como de lo que se siente depende del pensamiento y de las formas socialmente aceptadas para responder a ellos. Así podemos decir que las emociones son las respuestas a los estímulos desencadenantes a los que damos una interpretación y un significado. Inclusive las dos van relacionadas una conlleva a la otra por lo tanto no se pueden desligar es por ello que se habla simultáneamente de estos dos aspectos. Pero el mundo de los sentimientos y las formas de relacionarse afectivamente dependen de un orden genérico en el que se construye una diferente arquitectura emocional para hombres y mujeres de ahí que sea necesario considerar la forma en que la perspectiva de género explica este conjunto de relaciones tanto en la formación de la pareja como en la disolución de la relación conyugal.

La Perspectiva de género.

El **género** es un concepto cultural que alude a la clasificación social en dos categorías: lo masculino y lo femenino. Es una construcción de significados, donde se agrupan todos los aspectos psicológicos, sociales y culturales de feminidad / masculinidad. Por lo tanto, la acción de la sociedad es definitiva para su aprendizaje y desarrollo. En un sentido grupal hombres y mujeres, o seres masculinos y femeninos, tienen unas expectativas, unos derechos y unas obligaciones que los diferencian. Estas disimilitudes muchas veces repercuten en su salud y calidad de vida en general.

En lo que se refiere a la pareja esta se ubica en la relación entre mito colectivo, deseo personal y experiencia vivida. Lagarde (1995) menciona que las parejas concretas están contenidas en la distancia entre el mito y el orden social. Sus andares se suceden en mecanismos traducidos y resignificaciones que nos permiten e impiden vivir la fantasía de fusión, de trascendencia y de eternidad en la relación con el otro –a.

Para mirar la propia existencia, para ir en pos de algo o de alguien, partimos del territorio de los mitos, de las creencias, de aquello construido previamente como deseable o imposible. Los encuentros y desencuentros, ocurren de nuestra percepción mítica internalizada y cristalizada como deseo y como necesidad. La existencia es entonces solo la posibilidad de realizar el deseo y de satisfacer la necesidad de derivar los mitos propios y ajenos, de construir y de legitimar nuevos mitos y de satisfacer necesidades inéditas. El mito de la pareja permite organizar partes significativas de la propia subjetividad, pero su fuerza compulsiva no se encuentre en el ámbito cultural solamente, sino que se sostiene en la norma social que lo hace ineludible (Lagarde,1995).

Todavía hoy, quien nace aunque no lo sepa tiene el deber de hacer pareja. El mandato convertido en ideal y en medio de vida, consiste en continuarla con la misma persona toda la vida. Si las circunstancias no lo permiten, el objetivo es permanecer en pareja, aunque sea en diferentes parejas. La eficacia del sistema de emparejamiento hace preferible atender contra la norma ideal de la pareja toda la vida, que no tener pareja. La sanción subjetiva y social alcanza en mayor grado a las personas solas que a las polígamas se tolera la

trasgresión a la monogamia vital con la monogamia sucesiva y se permiten cambios de personas en el tiempo de la relación la laxitud para aceptar pequeñas y grandes adaptaciones a la norma permite mantener incólume a la pareja como fantasía del presente y como sitio de arribo. Así a pesar de todo lo imprescindible es ser – en-pareja Lagarde (1995).

Lagarde (1995), señala que la identidad personal genéricamente asignada y diferenciada para mujeres y hombres se concreta de manera suprema en el ámbito de la pareja: en el contraste directo con el otro –a en la convivencia, en la cercanía y en la distancia , la constatación de los cuerpos, la intertextualidad de la mirada, de la vos y de la escucha, son experiencias filosóficas que se han reservado en nuestro mundo, casi en exclusiva a la relación de pareja a ella añaden la experiencia única del vínculo desde la diferencia y desde la semejanza , con ese próximo-a, y el cotejo entre la propia vida y la vida única de otro-a. De ahí también la densidad de esa experiencia. Con todo, los hechos más excepcionales e intensos del mito, y del deseo de la fantasía sobre la pareja son, en primer termino, ser la persona más importante para alguien. En segundo lugar convertir esa ubicación en prueba de la afirmación propia y hacer de esa particular relación con el otro-a un método privilegiado que conduce a la certeza del propio yo.

Socialmente la pareja tiene varias dimensiones: es una relación, es una institución, es una porción sustancial del imaginariocultural y es también, un ámbito de vivencias personales y de modos de vida a los que se arriba con la edad. La constitución de la primera pareja marca un cambio profundo de la vida personal e inaugura el ámbito de ciclo de vida y la experiencia hasta entonces desconocido. Esto es así por que a la pareja se le han reservado los contactos eróticos, emocionales e intelectuales extraordinarios las cercanías privilegiadas, un conocimiento exclusivo sobre el otro-a y todo ello en el ámbito de la vida cotidiana (Heller 1977) y en ella, en el círculo particular de la intimidad entrañable, que contiene a la pareja y solo es creada por ella y en ella.

Así la vivencia de parejas es parte de los procesos de pasaje de la infancia a la adolescencia o a la de adulta. Desde esta perspectiva la pareja es medio para apropiarse de alguien y adquirir un “ubis social” e identitario para poseer territorio, bienes, estatuto y para prestigiarse como producto de todos y cada uno de esos hechos la pareja permite también empoderarse o perder poderes. Entre los asombrosos atributos de la pareja se encuentre el ser una vía directa para acceder a modos de vida nuevos y como supone cierto tipo de capacidades, posibilita la independencia de quien empareja respecto a su familia de origen y de su mundo (Lagarde, 1995). La construcción de un mundo propio y adulto es una de las experiencias de fundación que deben vivir las personas y se apoyan en ese pequeño entramado de asociación con el otro-a, la transformación de los vínculos primarios y la superación de la dependencia hacia la generación anterior se logra y se compensa en parte, a través de procesos para urdir vínculos de pareja que recrean la dependencia e manera diferente pero también semejante a la anterior solo que en este caso se interpretan paradójicamente como signos de madurez y de independencia. Se supone que quienes

emparejan ya crecieron. Y de hecho, aunque esto no ocurra de manera tajante, parece un requisito para emparejar con los vínculos de filialidad.

La multiplicidad de dimensiones usos y sentidos de la pareja hace que en el ciclo de vida de las personas su establecimiento sea el arribo a un presente que se torna certeza de existir y adquiere su brillantez a la luz de las prohibiciones previas que hacen de cada quien un espera, anhelante de vivenciar el mito y satisfacer el deseo de la completud del otro-a. El Eros y el amor son, en ese sentido, consustanciales a la identidad y a la trascendencia. El mito cultural muestra su fuerza social al plasmarse como necesidad íntima y deber de cada quien, que cree realizar solo su deseo autogenerado, puro, espontáneo, anhelo de todo designio. La potencia del mito es proporcional a su capacidad de ocultarse, como mandato social o como consigna para vivir, la centralidad de la pareja se complejiza aun más porque desde esa posición es posible deslizarse a la trascendencia cifrada en los descendientes. El presente en la pareja, la intensidad de los vínculos, la certeza del hallazgo y el deseo de eternidad tienen por vehículos a los hijos y a la familia. La pareja, los hijos y la familia en adelante entremezclan y se confunden: son cada uno y camino para la construcción del futuro como tiempo que supera el después y la muerte.

Los otros-as generados-as son continuación de cada quien y a otro-a materializan su contacto y parecen darle sentido, de ahí que en nuestra sociedad y bajo esta cultura del vitalismo y de la procreación los objetivos míticos del ser y por ende, los deseos más íntimos requieren para la mayoría acceder al emparejamiento y como culminación de esta filosofía de la vida cotidiana la pareja esta en el camino a la inmortalidad. En cual quiera de sus formas la pareja se basa en la exclusividad en la atención directa, personal e íntima entre dos seres y en nuestro sistema de género, supone la posibilidad de apropiarse de alguien con – igualmente es decir erótica y amorosamente, las experiencias pueden llevar a la intimidad compartida como sitio privilegiado de cercanías de conocimiento y conexión subjetiva entre dos historias diferentes, es posible que en el estrecho espacio de la pareja y en el tipo de vivencias y de convivencias que la forman se perciba al otro-a de manera excepcional, como nadie más puede hacerlo. Es posible también experimentarse a sí mismo-a como en ninguna experiencia vital.

Como la pareja implica simultáneamente el amor erótico mitificado, vivido y vivible, se despliega siempre en la tensión entre su imposibilidad y su construcción a pesar de que se constata que hay parejas efímeras y parejas que duran el resto de la vida, la intención es siempre extender y conservar en el tiempo su magnificencia, la deseada eternidad de la pareja siempre está en duda, de ahí que a pesar de la afirmación hoy mítica del para siempre, la falta de certeza y el desasosiego del futuro, dan tono a la energía que requiere esta relación, tan frágil socialmente, para recrearse (Lagarde,1995). Así cada pareja reitera sus expectativas de intensidad amorosa en la vida cotidiana; la memoria de hechos del pasado y la intervención del futuro confluyen en la vivencia del presente, su grisura sus frustraciones, sus conflictos y la incertidumbre son mitigados con el método de la síntesis temporal que consiste en la idealización, del pasado para legitimar su extensión temporal. La fugacidad, las limitaciones y los dolores de la vida en pareja se alivian discursiva y

fantásticamente con fuertes dosis de rememoraciones y con promesas y planes para el futuro.

Se cree que cualquier relación hombre-mujer es de pareja, se cree que la pareja es un orden especular que significa lo mismo para cada emparejado-a, se cree que independientemente del género y de la posición, de los papeles y de las funciones, se cumplen las mismas normas; se piensa que entre quienes emparejan se genera una afectividad común ante la comunidad de experiencias, que cada quien vive los mismos hechos amorosos, eróticos, éticos y filosóficos (Lagarde,1995). La supuesta comunidad afectiva apoya la creencia en que ambos-as comparten la misma vida cotidiana, la creencia incluye la idea sobre la pareja como un orden especular de comprensiones subjetivas, de reciprocidades y de complementariedad de diferencia, la pareja es apariencia además, porque se le considera una suma de potencias, la pareja es percibida como un ente con existencia propia y superior, por su carácter supraindividual, como crucero que permite trascender lo estrecho de cada ser. Pero la creencia, que hace más apetecible vivir el mito atribuye a la pareja cualidades naturales de intercambio equilibrado, de beneficio y de ganancias equivalentes, que permiten arribar al goce y a estado anímicos de sosiego interior y de contacto excepcional.

Para que se constituya una pareja, se requiere de determinadas necesidades sociales, personales o colectivas. Que se satisfagan a través de ella, que la sociedad reproduzca parte de la vida cotidiana en la pareja, además de la determinación social de la pareja, para su conformación, mantenimiento y continuidad, intervienen normas estrictas como son: tras la creencia de las almas gemelas se oculta el requisito social que hace a los pares de la pareja ser disparejos para que sean desiguales. Las características exigidas a cada cual y que son interpretadas como tradicionales, aseguran la asimetría bio-socio-cultural-política, a nombre de la identidad anímica. Esta simetría es alcanzada con la diferencia de géneros, de edades, de status, de jerarquía, de bienes, de experiencia, de capacidad para enfrentar la vida y con ello de poderío personal, se añaden a las diferencias las semejanzas entre quienes se vinculan y en ese sentido, la pareja es uno de los mecanismos más eficaces de la reproducción de estructuras y órdenes sociales basados en grupos y categorías de clase, étnicas y nacionales y de las comunidades lingüísticas, religiosas, políticas y raciales; en este aspecto es evidente cómo la pareja, en tanto institución, núcleo de relaciones y círculo de la vida cotidiana es punto de confluencia entre la organización genérica y otras organizaciones que integran la formación social.

Con la cuota de semejanza como requisito para emparejarse asegura que los diferentes y desiguales tengan cosas en común: la religión, la clase, la estirpe, los valores y las ideas del mundo, son éstas las características que permiten a los asimétricos identificarse en el encuentro, cuando lo cierto es que solo constatan sus semejanzas. Pero al hacerlo, dejan de mirar la desigualdad como problema, la contra restan ideológicamente con la comunidad de semejanzas, pero al hacerlo, dejan de mirar la desigualdad como un problema, la contra restan ideológicamente con la comunidad de semejanzas de esa operación subjetiva se

desprenden deseos amorosos de identidad como ser media naranja, completarse y sentirse en plenitud solo con el otro-a.

La sustancia que hace coherente y funcional la asimetría es la incompletud, pero constatemos, la pareja es un estrecho círculo particular de poder, es la superconcentración de poderes en las circunstancias de más poderío, por la dependencia y de mayor indefinición por la cercana proximidad sexual y subjetiva. Más aun las posibilidades del control y de la intervención en la vida del otro-a se basa en que las parejas se organizan para la expropiación y la distribución de bienes y recursos, de trabajo y de energías vitales, para el monopolio de privilegios en el complejo entramado de la vida cotidiana. Con todo, aun en parejas de personas de atributos comparables el peso del orden social y la cultura de la supremacía patriarcal se imponen, las personas son evaluadas estereotipadamente como si correspondieran naturalmente con esas jerarquías.

Las normas de poderío de género que aseguran el dominio de los hombres sobre las mujeres no son del todo incuestionables, lo que se manifiesta en la presencia permanente y en distintos grados, de disputas políticas, la imagen social ha creado dos extremos de configuración de parejas homosexuales y lesbianas; se cree que como quienes se emparejan son del mismo género, no hay conflicto: pero se cree también que como son parejas contra-natura, el drama las caracteriza. De hecho en ellas sedan los fenómenos obvios de la relación de pareja, agravados por el abuso homofóbico prevalecientes que repercute tanto en la intensificación de los vínculos como en fragilidad, pero el dominio es de quien posee más atributos de poder sobre el otro-a y desde luego que también hay confrontación política. En todas las parejas- heterosexuales, homosexuales y lesbianas, cada quien busca sus particulares poderes sobre la vida del otro-a, a controlar decidir e intervenir en ella. La interacción política implica además, defenderse del daño posible, cobrar deudas (materiales o subjetivas) y satisfacer deseos de venganza, justicia y salvación.

Sin embargo, en las parejas se dan métodos sofisticados en los que el despliegue del poder o sus fines no parecen evidentes; buscan los caminos de lo oculto, de lo implícito el hecho de poder; que exige más inventivas, es la seducción, a través de ella, y a partir del conocimiento del otro-a, se busca implicarlo-la en el deseo propio. La seducción consiste en hacerlo, sin que eso signifique pérdida en la subjetividad del seducido-a sino su complicidad; quien tiene más poderes o quien dispone su recurso de poder de manera más adecuada para sus fines impone su deseo consensualmente al otro-a. El orden de parejas es tan eficaz, que quien esta bajo dominio cree vivir en consecución de su propio deseo, pero el contenido de su deseo es el de quien domina, en cambio, en parejas que viven en situaciones de equidad se da un juego de seducciones en el que conviven la implicación mutua en los deseos propios, la construcción de deseos comunes y la aceptación de los deseos autónomos del otro-a la interacción política en la pareja es mucho más compleja debido a que los roles y las jerarquías de dominio tienen sus propias dinámicas y quien domina en la pareja puede ser dominado en algunas de las particularidades de la relación.

En referencias al mito, se sueña y se fantasea con el amor, como si éste fuera el contenido total de la pareja, esta creencia hace que los asuntos concretos no sean conscientes sino que se perciban como molestias menores y como gratificaciones obvias en el camino al fin amoroso. Con la magnificación del amor y la simultánea des-significación de los contenidos no míticos se vive el amor entre desiguales, como si fueran idénticos y correspondientes, la idealización de su referencia cultural los asemeja de esta manera en la subjetividad, la vivencia de la pareja es centralmente fantástica la apreciación de lo vivido y la experiencia de si y del otro-a, son significadas a partir del código fantásticos que cada cual conformado por los mitos, construye sobre el otro-a y sobre la pareja.

Tal vez la fantasía amortigua la vivencia cotidiana cuando ésta no encaja con el ideal, tal vez, cuando existencia y fantasía se aproximan, son posibles la satisfacción y el goce. Como espacio cerrado de poderes confrontados en la satisfacción de los deseos de cada quien y de los fines comunes, la pareja es un ámbito de contradicciones, así, más allá del mito y quieta felicidad y de la quietud, la pareja vive a través de crisis de encuentro, de conocimiento, de desencanto, de crecimiento de poder, de incompatibilidad, de desenamoramiento, de desaliento, de construcción familiar de desgaste, de aburrimiento, de invasión, de desamor, de pérdida, de desencuentro, de desarrollo desfasado, de mentalidades antagónicas, de sexualidades o afectividades incompatibles, de empoderamientos diferenciales, etc, a las que se arriba de pequeñas e invisibles rebeldías e inmensas rebeliones cada quien busca desde la estrechez o la amplitud de su individualidad, hacer compatibles su vida personal y apuntalar o contravenir el orden genérico súper concentrado que es ese frente a frente de dos (Lagarde,1995). La tensión entre el sentido de la vida de cada quien y el deber o el deseo de vivir en función de la pareja recorrer las crisis y permiten o impiden su solución, de manera simultánea la vida en pareja contribuye a dar contenido y sentido a la vida personal en diversos grados y puede ser enriquecedora o entorpecer los esfuerzos de cada quien en otros ámbitos de su existencia. La relativa autonomía de la pareja, aunada al derecho a la privacidad y a la prohibición a terceros de intervenir en ella, la hacen un espacio en que lo vulnerable pueden ser oprimidos de manera extrema.

El método consiste en concentrar poder en torno a uno-a y reducir el poder a la otro-a, la eficacia del sistema permite que el principio funcione por en cima de los atributos particulares de cada cual; las normas se convierten en deberes y los deberes son traducidos como imponderables naturales, o divinos, Las principales normas son las siguientes: la pareja debe ser heterosexual porque, como institución patriarcal de la sexualidad en la vida cotidiana, es funcional a la procreación y a la apropiación de las mujeres tanto como el erotismo para el placer de los hombres o de quien depende del poder como institución, debe seguir distintos procesos y desarrollarse a través de etapas sucesivas con tiempos y contenidos específicos para cada una, en el esquema dominante, las etapas van del encuentro al noviazgo y al matrimonio o al amasiato y no es valido el estancamiento prolongado; en su recorrido deben cumplirse normas sociales y culturales pero también jurídicas, laicas o religiosas, políticas el orden jerárquico de la pareja es binario y antagónico

como no se trata de una organización dialéctica del poder, su esquema es rígido. Así hay en el quien le liderea y quien es liderado, quien es adulto- a y tutelar quien es minorizada-o; quien sabe y quien ignora; quien es superior y quien es inferior; quien puede optar, hacer pensar, desear y quien debe vivir en seguimiento; quien trabaja y quien hace cosas invisibles; quien domina y quien esta cautiva-o.

Así la pareja debe ser asimétrica en poderío y debe jerarquizar a quien en un orden socio-político y de valoración interno, en el se ocupa posiciones que no son intercambiables en bloque, pero si modificables y corresponden a las condiciones de género y a las combinaciones con las otras condiciones de los emparejados-as. En la fase de concertación del vínculo, la vida en pareja implica para los emparejados compartir en gran medida la vida cotidiana: desde el territorio doméstico y la intimidad, la vigilia y el reposo, hasta los bienes y el trabajo, en la dimensión de la sexualidad ambos tienen el deber de vivir su erotismo con el otro-a, deben procrear y fundar linaje y familia. La pareja no es concebida como autocontenida, tiene el deber de la recreación en otros-as, así como el deber de la trascendencia temporal en ese sentido debe delinear el futuro más haya de la muerte como institución y espacio de la intimidad, la pareja debe ser producto de satisfacción económica, erótica, estética, amorosa, emocional, espiritual, lúdica, social, estatutaria de prestigio, sus normas de elección obligan a la exogamia¹ en relación a la parentela directa y a la endogamia² entre personas de grupo de identidad social y cultural- lingüística y religiosa, filosófica, ideológica y de mentalidad- entre grupos de referencia de poder. La pareja míticamente paritaria, no son las estrictas normas sociales diferentes por genero, se aplican a mujeres y a hombres, algunas de ellas son: la exogamia social es posible y positiva para las mujeres siempre y cuando con ellas se logre ascenso social; lo es para los hombres que se unen a mujeres menos poderosas.

La monogamia es clave en las mujeres, se conforman por la concurrencia de dos normas; una es la exclusividad en la relación- como forma de propiedad privada, directa y personal, que convierte a la mujer en objeto y al hombre en sujeto. La otra es la castidad que actúan como continente del erotismo de las mujeres y tienen diversas formas: la virginidad cuando es debida, la abstinencia o la deuda erótica cuando son requeridos y la fidelidad o diversas formas de lealtad en adhesión extrema. En cuanto a los hombres se supone que también funciona el principio de monogamia, sin embargo esta norma existe sólo en dimensiones míticas y jurídicas de manera simultanea socialmente se aprueban para los hombres la poligamia y la separación del amor y el eros en diferentes parejas, como ellos son sujetos se acepta casi como irremediable, su movilidad en la pareja.

Las mujeres en cambio deben vivir los marcos de la monogamia unilateral, compelidas a la exclusividad, a la fidelidad y a todas las formas de castidad y cosificación sexuales, pero aun cuando las mujeres vivan la poligamia y todo tipo de subversión, el lugar que ocupa la pareja en sus vidas es central. Por su condición genérica las mujeres existen a través de la pareja y

¹ Exogamia: Matrimonio con distinta ascendencia. Relaciones con diferentes tribus.

² Endogamia: Matrimonio con ascendencia común. Relación con igual tribu.

se constituyen como lo definió Simone de Beauvoir (1946), en seres-para los hombres. Más tarde Franca Basaglia (1983), amplió esta categoría y considero a las mujeres como seres-para –los- otros por su vida deviene en función de los hombres y de la pareja, pero de manera más amplia en la prole, en los parientes y por esa vía en cualquier otro representadas simbólicamente como incompletas se supone que las mujeres son medias personas hasta que emparejan.

Por eso la autoidentidad de cada uno contienen la representación y la vivencia afectiva de otro-a la subjetividad de las mujeres se conforma en este caso por la representación de sí vinculada siempre a otro –a, conforme va creciendo se desarrolla el proceso de plasma cuando la mujer puede sustituir la representación de la niña- mujer vinculada a la madre, al padre por el vínculo por el otro-a. Así la mujer se completa en la entidad pareja de la cual forma parte de la representación de si misma, la individualidad o la vivencia de la autonomía como conciencia de sí, son temidas y ocasionan sufrimiento.

Ser mujer es ser- en – la pareja, el contenido la finalidad y el sentido de la vida de las mujeres gira en torno a los hombres en pareja, no en otro tipo de relaciones. Así cualquier relación mujer-hombre (laboral, política, comercial, educativa y amistosa) es vivida parcialmente desde el círculo cultural de la pareja; es decodificada y actúa como es su contenido en la organización genérica dominante las mujeres son construidas como seres filosóficas y socialmente incompletas, solo completables por la vía de la conyugalidad y la maternidad. Conformadas como especialistas en el cuidado íntimo e inmediato, material y subjetivo amoroso y erótico de los hombres, las mujeres han de cumplir con todo ello y realizarse así mismas, así el vínculo en pareja es fundante de género de las mujeres y la feminidad pasa por la pertenencia a la pareja, construidas para ser así o no ser, estructuralmente las mujeres están preparadas para soportar el dominio como natural y aceptable. Como si toda formación histórica de pareja implicara par las mujeres estar subordinadas, ser dirigidas y controladas tutorialmente, ser consideradas y tratadas como infantiles.

En esas condiciones las expectativas sociales son, que las mujeres deben gozar y que deben encontrar el amor y la felicidad y recrearlos, como se supone que las mujeres no pueden ocupar posiciones sociales por si mismas, deben hacerlo a través de la pareja y lograr por lo menos mejoría. De ahí que el papel más importante concedido a las mujeres sea el de apoyo y ayuda a los hombres y a los hijos para que vivan sin escatimar esfuerzos ilimitadamente, la vida de las mujeres debe avanzar desde la infancia para concentrarse por fin en la pareja y continuar en ella el resto de su vida de la mayoría de la mujeres esto es así; en la pareja es la cantidad de recursos vitales imprescindibles que sólo pueden ser obtenidos de los hombres por su mediación, en esas circunstancias, las mujeres experimentan aspectos diferentes de su condición de género y por ende, de su identidad. De ahí la centralidad de la dependencia, no solo como característica psicológica sino estructural de las mujeres en sus múltiples ángulos y especificidades: subjetiva- afectiva, ética intelectual, erótica e ideológica, económica, jurídica y política. La pareja es el círculo

particular más estrecho en que viven las mujeres la mayor parte de su vida, la especialización materna por otro lado, conduce a la vivencia del amor como dádiva, como generosidad a través de los bienes y de la entrega de sí.

Como espacio cerrado la pareja exige de las mujeres consenso a la servidumbre, a la subordinación y al control de sus vidas. Ese conjunto de elementos se concreta en una forma cultural amorosa específica para las mujeres: es el amor como apego y adhesión incondicional, como amor al sujeto, es decir, como adoración; es el amor como dádiva de sacrificio en la ofrenda al otro-a y en la pérdida de los límites y de la centralidad del yo. Así el amor es uno de los ámbitos más cargados de política: en la pareja amorosa, las mujeres permanecen cautivas como sujetos sociales y como protagonistas, viven en cautiverio y cautividad por los hombres. En las nuevas opciones ya no se buscan almas gemelas, sino precisamente diferentes, pero paritarias, este tránsito significa un cambio radical en la conformación de la nueva vida y en ella se abre camino a la ética de la paridad.

Así también Lagarde (1991), señala que el divorcio es un atentado al destino de las mujeres, de madresposa en el régimen matrimonial. Se rechaza particularmente a la mujer divorciada, (y se le designa así), con o sin hijos, porque el matrimonio es para toda la vida, interrumpirlo significa que la mujer fracasa en su conyugalidad como madresposa. Si la iniciativa de anulación parte de la mujer, es pero aún, porque renuncia a la relación que debe gratificarla, prefiere la soledad y la soltería habiendo probado el matrimonio.

A la divorciada se la teme además, porque se le considera que esta a la caza del cónyuge, porque ya ha sido usada eróticamente y no tiene dueño, y se encuentra de hecho, en condiciones de disponibilidad erótica, lo que la convierte de antemano en mala mujer. La divorciada por iniciativa propia subvierte varios tabúes: el tabú de la conyugalidad dependiente para sobrevivir, el de la servidumbre voluntaria – sumisión, obediencia y renuncia- y el de ser propiedad del cónyuge. La transgresión de tabúes implica demasiados pasos en la autonomización social y cultural de las mujeres divorciadas quienes, sin vigilantes se vuelven peligrosas porque tienen mayores posibilidades de disponer de su sexualidad adulta, debido a que ya no tienen un compromiso que impida compartir su sexualidad con otra persona.

La perspectiva de género aporta algo muy valioso, pues en ella se trata de reivindicar la femineidad que no debe ser reducida al campo únicamente de la sexualidad, ni la belleza del cuerpo, sino que, desea poder privilegiar la mente y no satisfacer el deseo de los otros. Por ello, se toma en cuenta para esta investigación, junto con la teoría psicoanalítica; puesto que es muy importante no solo conocer el aspecto del género sino como simbolizan algunas personas su proceso de duelo. Sin dejar de lado todas las teorías ya que cada una de ellas ha aportado características especiales al campo de la psicología.

CAPITULO

3

GENERO Y SEPARACIÓN

La separación y sus consecuencias emocionales.

El proceso de separación frecuentemente genera alteraciones emocionales de manera que los sujetos divorciados o separados, muestran un mayor estrés, sentimiento de soledad y su función inmunológica se encuentra más empobrecida que los individuos casados. La soledad emocional que presentan se debe a la pérdida de una figura de apego tan importante como es un cónyuge, a la carencia de una relación afectiva significativa. La insatisfacción de estas necesidades de apego y guía también proviene de la red social. Pero no siempre aparece soledad en las separaciones o divorcios (Ríos, 1983).

Hay una vulnerabilidad a la soledad en base al grado de dependencia que tenga un sujeto de alguien fundamental en sus relaciones sociales. Pero la soledad no tiene efecto por sí sola, sino que necesita que se presenten ciertas circunstancias en el medio. De importancia es el autoconcepto que cada uno tiene sobre sí mismo para que se produzca un sentimiento de soledad. Este se basa en las relaciones que uno tiene con la gente y en el cálculo subjetivo que uno haga de los demás. La pérdida o ausencia de determinadas relaciones, como es el matrimonio, conlleva a la reconstrucción del autoconcepto, ya que es necesario reconstruir el proyecto de vida que uno había armado puede ser interpretado como un fracaso, y por lo tanto reelaborar la identidad personal. El sentimiento de soledad acarrea diferentes tipos de emociones: incertidumbre (ansiedad), miedo, dolor, sufrimiento, infelicidad, sentimiento de vacío, sentimiento de privación por falta de una relación íntima, sentimiento de abandono. Además pueden percibir una alienación social, ya que se sienten socialmente rechazados, no querido, abandonado por los otros (Brazelton, 1991).

La mujer debe enfrentarse además, con otros problemás relacionados con ser mujer. Ser una mujer divorciada representa un estigma y un limitado grado de aceptación social. Su situación económica suele verse deteriorada situación que suele padecer el hombre, pero que generalmente se recupera más rápidamente. Las redes sociales de apoyo son amortiguadoras del sentimiento de soledad. El apoyo que recibirán va a ser moral, es decir, de escucha, dar ánimo, consejos, cariño, comprensión, compañía, incluso apoyo económico. Por redes sociales de apoyo entendemos una red de personas con las que un sujeto se relaciona, y que le brindan protección.

Un divorcio legal no implica necesariamente un divorcio emocional.

Algunas ex parejas divorciadas no rompen con el lazo afectivo con lo que la relación puede continuar de alguna manera. Pese a la complejidad del divorcio, se dice que este recurso es sólo el primer paso para la separación, pues el vínculo afectivo es sumamente difícil de romper debido a la gran carga afectiva que se deposita en la relación, así como a la construcción de un modo de vida, y las situaciones que nacen durante su transcurso (Ríos, 1983).

Cuando el vínculo emocional sigue vigente, lograr el divorcio emocional suele complicarse más. Sin embargo, aceptar estos sentimientos puede ser complicado y más si durante la unión o el proceso de divorcio se dieron situaciones conflictivas que involucraban a personas cercanas o bien cuando la relación ha estado mediada por la insatisfacción y este hecho ha sido del conocimiento de los demás. Precisamente el rechazo familiar y social puede ser un motivo importante para que uno o ambos se retracten de sus sentimientos negativos y quejas frente a su ex cónyuge. Aunado con ello, hay muchas personas divorciadas que enfrentan muchos obstáculos emocionales o en su estilo de vida que les impide acceder a una nueva relación, por lo que vuelven los ojos a su ex pareja ya que se cree que puede ser el único sostén afectivo, sobre todo en quienes han estado sumamente ligados con él o ella. Quizá, este hecho encubre la necesidad de ser amado o amada y no enfrentarse con el vacío emocional que comúnmente deja el divorcio. Hay quienes no desean enfrentarse con la soledad o a un nuevo amante. Es posible que ello les resulta amenazante porque los confronta con la idea de un divorcio que quizá no aceptan totalmente.

Paradójicamente, puede que estas personas hayan sido las que promovieran el divorcio por no haber podido aguantar más la carga de dependencia, sin comprender que ellas mismas alimentaron y generaron en mucho este hecho. En el caso de la mujer, es posible que empujadas por su papel tradicional de responsable del cuidado y bienestar de los demás, siga sintiéndose altamente necesitada para continuar con este papel o bien que lo utilice precisamente para no romper con la relación. En el caso del hombre, cuando basan su conducta en el aprendizaje cultural, pueden tratar de mantener el vínculo para no dejar desesperanzada a su ex pareja, ya que ella necesita alguien fuerte que le ayude a salir adelante (Dolto, 1988).

¿Por qué una persona no se puede desligar?

Existen diversas motivaciones internas que empujan a una persona a continuar con el contacto con su ex pareja tras el divorcio. Hay muchas parejas que después del divorcio, en donde se supone que cada quién debe ir por su lado, no se separan emocionalmente aunque sigan llevándose mal, tengan una interacción insatisfactoria, hostil y fría. Pese a que las estrategias, pretextos o motivaciones suelen ser muchas, en el fondo estas parejas tienen vínculos que los siguen uniendo, aunque para ello tengan que prolongar el dolor u otros sentimientos negativos.

Aunado a ello, la sociedad por lo general no ayuda a la mujer para que se dé la separación, por lo que se complica aun más romper el vínculo. En el caso en que la persona siga estableciendo contacto con su ex pareja bajo el amparo de un supuesto amor, puede tratarse de una situación de dependencia, por lo que esta relación puede utilizarse como un medio para cubrir la necesidad de sentirse seguros(as). La dependencia no conoce del amor recíproco y mutuo con el cual el bienestar del otro es tan importante como el bienestar de uno mismo sin perder cada quién su autonomía. En la dependencia la necesidad de amor se torna obsesiva, por lo que se accede a cualquier cosa con tal de no perderlo y así asegurar el bienestar y supervivencia propia (Lemaire, 1986).

El temor a la soledad¹ es otro punto importante. Cuando uno logra manejar la soledad y no sólo dejar de temerla, sino incluso aprovecharla para pensar, dedicarse a lo que le gusta y analizar su situación, la persona se vuelve más fuerte y no caerá en la trampa de aferrarse a una relación que ya no existe. La historia personal es muy importante, sobre todo cuando se ha tenido un antecedente de abandono emocional y frialdad es probable que la persona durante su vida adulta se aferré a cualquier relación y deposite en ella la responsabilidad para que el o la compañera cubran las carencias afectivas que por años se han venido arrastrando.

Hay que destacar que los sentimientos que surgen frente a la ex pareja después del divorcio tienen implicación directa con el tipo de situaciones que se dieron en torno al divorcio. Con frecuencia se ha visto cómo la clase de separación que han sufrido determina en gran medida, la intensidad del impacto emocional que viven una vez que se ha roto la relación. En general, la separación por infidelidad suele ser la más traumática; la separación por deterioro de la convivencia acaba siendo un alivio para ambos y la separación por las características de personalidad de uno de los miembros de la pareja puede que tengan un efecto liberador.

¹ LA soledad es la sensación de aislamiento, en relación con los demás y puede originarse por una baja autoestima o por los diversos caracteres de la personalidad. Sin embargo, el sufrimiento que ello ocasiona cumple una función positiva. (Sarason y Sarason, 1984)

Romper con las ataduras del pasado.

Hay algunos recursos para que la persona pueda cerrar la relación sin secuelas emocionales de consideración. La separación matrimonial de raíz se dice por los consejeros matrimoniales que es un proceso complicado que conlleva un trabajo de duelo. La peculiaridad de éste es que se “muere” esa alianza, pero sus integrantes siguen vivos y dejan una huella siempre presente a la que hay que dar la cara. Así mismo dan consejos de autoayuda ya que se dice que lo primero es romper con el ideal de la relación indisoluble y el concepto de “nosotros” por el “solo yo”. Sólo cuando se acepta el divorcio se está preparado para enfrentar el duelo y curar heridas. El duelo es un tiempo de exploración y reparación de sí mismos hacia una nueva vida. En esta etapa se considera hablar y hacer conciencia del efecto del divorcio hacia uno mismo para dar paso a la elaboración de las pérdidas y aprender a vivir sin el compañero(a).

De acuerdo con Hercovici (1998), cuando se está en condiciones de hacer frente al dolor, se puede ver la relación de forma objetiva, pero si todavía hay una decisión de luchar por el amor de la ex pareja, es conveniente hacer un alto y analizar: ¿Realmente es lo que busco o lo hago para cubrir alguna carencia personal?, ¿Busco a mi ex pareja para dar gusto a alguien, cubrir las apariencias o por otras personas?, ¿Estoy preparado(a) para lidiar y evitar las situaciones que nos llevaron al divorcio? Lo fundamental es considerar que nada ni nadie es capaz de obligar, manejar o cambiar los sentimientos de otros. el obsesionarse por alguna relación sin fundamento ni una base afectiva recíproca a la larga puede generar un riesgo emocional mayor; finalmente la decisión es personal.

El proceso de pérdida tras el divorcio o la separación en la mujer.

Por muy terrible que sea el matrimonio, por muy traumático que sea el divorcio o la separación, cuando la resolución llega y cuando la atmósfera se ha aclarado, la mujer experimenta una pérdida. Un matrimonio o unión se ha acabado, una forma de vida, con sus momentos buenos y malos, se ha terminado. También se ha acabado el papel de la esposa o compañera que como mujer ha jugado a lo largo de la relación, con sus aspectos satisfactorios además de sus frustraciones. Recuperarse de una separación implica en algunos casos lamentar y aceptar las pérdidas. Hasta que no experimente el proceso natural de dolor, la mujer no puede volverse expectante hacia el futuro.

En muchos aspectos, el periodo de curación después del divorcio o separación, es parecido al del dolor que se siente tras la pérdida de un ser querido, aunque muchos afirman que el primero suele ser más duro que el segundo. En ambos casos se requiere una cantidad de tiempo predecible; cuando la mujer separada se mueve en el proceso con demasiada rapidez o fracasan al aceptarlo. Sin cumplir el espacio de tiempo previsto, puede quedarse inmersa en su dolor, con la posibilidad de que el proceso se estanque o se conduzca

erróneamente. Cuando todo va bien, el progreso que hace a nivel emocional, la estimula en la recuperación de una vida útil y práctica. Pequeños éxitos en la vida diaria la ayudarán a sustentar su nueva identidad; éstos mitigarán los desafíos de la vida diaria. De esta forma, la mujer modela y llega a aceptar paulatinamente su nueva forma de vida cimentando su nueva personalidad, y la nueva visión de sí misma.

Los sentimientos que acompañan el duelo por divorcio o separación pueden ser tan intensos que impiden encontrarse a ellos fácilmente, además este tipo de duelo es particularmente conflictivo debido a ciertos factores que rebasan los que se dan comúnmente en relación a la muerte del cónyuge. La depresión y la ira se vuelven hacia el interior y la ansiedad y el temor brotan constantemente, mientras se intenta ignorar o evadir los conflictos internos no resueltos, que siguen en la vida de la mujer. Para aquella que intenta recuperarse de su separación, los momentos difíciles en los que estos sentimientos dolorosos se hacen presentes como resultado de los mecanismos de defensa como son la evasión, indiferencia, agresividad, entre otros (Attie Rol, 1999).

Atrapada por el pasado.

Existen vínculos que mantienen a la mujer separada cuando se encuentra atrapada por su pasado. En muchas ocasiones, la mujer separada o divorciada no puede romper totalmente con la conexión emocional que la mantiene unida a su ex pareja y/o su pasado, lo que puede provocar diferentes clases de comportamiento, cada uno dominado por una emoción particular.

La autocompasión es la conexión emocional más inquebrantable y difícil de vencer durante el periodo que sigue a la separación. Dadas las muchas pérdidas sufridas: la del marido, la del estado de casada, la de la vida tal y como solía ser; la autocompasión, tiene orígenes muy diversos y pocas mujeres escapan de ella enteramente. Muchas se mueven tranquilamente a través de esta fase inevitable, hasta llegar a acostumbrarse a una nueva forma de vida y empiezan a experimentar los primeros pequeños triunfos en la construcción de su nueva vida debe ser desde el interior. Sin embargo, algunas sucumben a la autocompasión y su peligro principal, es la tentación de reconstruir su pasado para confirmar que ellas son personas dignas de compasión. Cualquier mujer que se aferró a las atenciones de su ex marido tiene el trabajo de reconocer y aceptar el hecho de que está viviendo una fantasía porque pueden sentir que sin él la vida no tiene sentido.

En el momento en que se ha evidenciado que la mujer todavía está unida a su pasado de una forma u otra es, más fácil liberarse de estas ataduras y seguir adelante, de forma en que se pueda detectar los modelos emocionales que obstaculizan el proceso de duelo. De lo contrario, será difícil percibir y aceptar la realidad, así como comprender su grado de destructividad. Esta detección, es necesaria para romper esa conexión y aprender nuevas formas de relacionarse con el ex marido y los demás; para establecer y proteger la propia autonomía.

¿Nuevas relaciones?

Cuando una mujer divorciada o separada intenta involucrarse afectivamente con una nueva pareja, puede enfrentar una serie de obstáculos empezando por ella misma. Los hijos(as) y la familia extensa. La soledad afectiva puede llevarla a tomar dos posturas; como una oportunidad de explorar su mundo interior y sus potencialidades a través de un cambio de vida y trabajo, reanudar carrera o desarrollar actividades autogratificantes o como un período de depresión y duelo, enfado y desesperación; ambas posturas no son excluyentes y la primera puede aparecer después de la segunda, aunque en algunos casos propician que se encierre emocionalmente negándose la oportunidad de obtener el afecto de una pareja amorosa o bien, que se relacione, pero sin comprometerse (Lemaire, 1986). Sin embargo, las condiciones que rodean el hecho, van a ser determinantes para que se den estas u otras reapuestas.

Para evitar el dolor y encontrar alivio, la mayoría de las mujeres tienden por lo general a negar su necesidad de amor. Se protegen a sí mismas decidiendo que nunca más dependerán o confiarán en el amor. Su dolor más terrible es sentirse abandonadas. Les resulta insoportable sentir que dependen de alguien y temen que les vuelva a pasar lo mismo. Ante esto, algunas se apartan de las relaciones íntimas, para convertirse en una persona autosuficiente y así comportarse, la mujer puede involucrarse en relaciones superficiales, en la medida en que no tiene la suficiente autoestima como para que la relación tenga lugar en un contexto de amor y de respeto para ella. Como si no necesitara del consuelo y el apoyo de los demás.

Ya sea que exista un miedo o coraje conciente o no, en cualquier caso, la mujer requiere hacer una revisión de sus sentimientos e irlos elaborando poco a poco, antes de aventurarse a iniciar una relación sentimental; será conveniente que analice las expectativas en su relación de pareja y hablarlas con la persona en cuestión, para así, evitar desacuerdos o desilusiones a futuro. Lo más importante como un consejo para la mujer, es que ésta tiene que aprender a amarse a sí misma, estar bien con su persona y disfrutar de su soledad antes de aventurarse a una relación para cubrir carencias afectivas.

La importancia de romper con el pasado para acceder a un nuevo estilo de vida.

Comenzar de nuevo requiere desligarse del pasado, seguir adelante y estar en la disposición de iniciar una nueva vida, para lo cual, es indispensable sentir una vez más la necesidad innata del amor, iniciando por ella misma y después por los demás pero sin que esto implique la obsesión de depender de una pareja a como dé lugar para que satisfaga el sentimiento amoroso. Lograr este objetivo es una cuestión compleja que requiere de un gran esfuerzo, constancia y disposición; es preciso ser muy hábil para detectar cómo la propia conducta en vez de ayudar a desligarse del pasado, por el contrario y sin que existan signos obvios de que esto, lo refuerce.

Lo primero es aceptar que es necesario un cambio de vida y de actitud. Sin embargo, esta aceptación no nace de la noche a la mañana, sino, que implica atravesar y hacer frente al dolor que han dejado las experiencias pasadas y así poder darse la oportunidad para intentarlo nuevamente. La aceptación no es resignación, sino que implica centrar la energía en afrontar nuevos retos con confianza y optimismo (Döring, 1995).

La idea de que el hombre divorciado no sufre tanto como la mujer ante un divorcio.

Por educación y no por naturaleza, el varón generalmente está dissociado de sus sentimientos. Ha sido preparado más para la acción y para la producción que para la emoción, la reflexión y la mirada interior. No aprendió a tomar contacto con sus sentimientos, a nombrarlos, a expresarlos, sino a resolver cuestiones prácticas y externas. En consecuencia se siente confundido, desorientado y sin patrones de comportamiento sensible ante una situación emocionalmente dolorosa como es el divorcio. Cuando sobreviene el divorcio, un gran número se encuentran en un precario estado emocional para afrontarlo y apelan a lo conocido; escapan de lo blando, lo femenino, bloquean sus partes sensibles y redoblan lo masculino.

La respuesta a este sentir, impuesto culturalmente, es bloquear el dolor que se expresa en un sufrimiento silencioso y en conductas que vistas desde afuera especialmente por las mujeres pueden resultar insensibles, incomprensibles, irresponsables. El hecho de que no sepan expresar sus sentimientos de dolor o que no se sientan capaces de hacerlo, no significa que no los experimenten.

Sin embargo, un hombre recién divorciado es, en la mayoría de los casos, un hombre que sufre, que teme a la soledad, que en algunos casos se siente culpable y deprimido; que intenta huir del dolor, pero carece de las estrategias de afrontamiento para superarlo, habitualmente suelen rodear a las mujeres y toman partido por ellas, como es, la ley. Como

generalmente, el varón tiende a quedarse solo, esto contribuye la creencia, habitualmente compartida por su propio círculo, de que el hombre se las arregla solo. Sin embargo esto no es así, ya que en la investigación realizada por Elsa Guevara Ruiseñor y María Montero y López (1994), muestra lo contrario. A los hombres que entrevistaron demostraron que los varones utilizan algunos elementos catárticos como llorar o hablar, lo hacen de manera limitada, no se permiten darle un lugar a sus emociones, ni reconocerle un lugar en su vida; es demasiado doloroso, no saben como hacerlo y atentan contra su concepto de masculinidad. En general prefieren evadirse, y guardarse lo que sienten y pensar que esto pasará por sí solo.

Esta forma de afrontarlos parece que repercute en los nuevos proyectos de vida. Uno de los más importantes se refiere a la formación de otra relación de pareja. Por una parte la existencia de relaciones múltiples en los varones obedece en gran medida a la laxitud normativa (social y conyugalmente es aceptada la infidelidad en el varón) y al papel de masculinidad.

Los varones reciben un apoyo social, que en ocasiones contempla la disponibilidad de otra pareja, es decir; el apoyo recibido por los varones separados incluye, además del que reciben las mujeres, el contacto afectivo y / o sexual de otras mujeres y la frecuente disponibilidad de una mujer (llámese amiga, novia o amante), bajo las condiciones que ellos lo requieran. Otro elemento presente en la formación de una pareja, es la manera en que se establece el proceso de apego.

Aquellos varones para quien la relación fue profunda y significativa mencionaron que no volvían a involucrarse con la misma fuerza e intensidad. Después de la ruptura afirmaban que eso sólo ocurre una vez. “ Después aprendes decían aun cuando llegues a tener otra pareja desarrollas otro proyecto de vida y vincularte emocionalmente sabes que no volverá a pasar ”. “ Una vez que lo viviste ya conoces el proceso y otra ruptura no te volverá a afectar igual.

El hombre que se divorcia sufre pérdidas de las que poco se habla y que tienen un gran peso psíquico y emocional. Pierde contacto cotidiano con sus hijos(as), con su espacio doméstico, con el medio ambiente en el que habitaba, con sus rutinas. El único lugar que sigue siendo suyo suele ser el espacio en el que trabaja y lo más común es que se aferró a él: permanece más horas trabajando, se inventa tareas y compromisos laborales. Convierte lo laboral y profesional en una especie de muleta (Rhodes, 1999).

La soledad del hombre divorciado.

Se dice que generalmente los varones no tienen mucha resistencia a la soledad. Pueden aguantar muchas otras cosas; el dolor físico, la carga, el esfuerzo porque se les educa y condiciona para eso. Pero no para enfrentar la soledad. Ella incluye, muchas veces, la quietud y para ellos es prioritaria la acción. En la soledad se abre el campo propicio para el contacto con las propias emociones, y les han enseñado a ocultarse de ellas y a ocultarlas. Un varón que se enfrenta a la soledad, aparece con frecuencia como alguien que tiene dificultades para ordenar un espacio y para permanecer en él; hay actividades que directamente anula, abandona o ignora o que, muchas veces, cumple con aire vergonzoso, sobre todo, si tienen que ver con el ámbito doméstico, ya que se considera exclusivamente femenino. Un varón que permite desarrollar sus aspectos femeninos, corre el riesgo de ser considerado blando o débil de acuerdo con los códigos y prejuicios sociales (Rhodes, 1999).

La soledad elegida es el contexto en el cual el hombre puede descubrir, recorrer y empuñar sus recursos; es una instancia de cristalización de la autoasistencia. Sin embargo, la soledad que se ofrece a los varones divorciados, es diferente. Son quienes generalmente se quedan sin sus hijos(as) y sin su hogar. Algunos se sienten vacíos sin siquiera tener la oportunidad para desarrollar la función a la que han sido entrenados socialmente: la de proveedores y jefes del hogar. En consecuencia, sobrevienen sentimientos de indefensión, ineficacia y carencia cuando quedan expuestos con sus sensaciones pues tendrá que hacerse cargo de la única persona que nadie le enseñó a cuidar: él mismo.

Es indudable que una de las causas de la dificultad masculina para encarar su soledad afectiva, está en el patrón egocéntrico-narcisista, con el cual se educa tradicionalmente al varón. En muchas estructuras sociales como la nuestra, el niño o joven se hace acreedor a más privilegios que la niña o jovencita, una lluvia de favores y privilegios patrocinados y administrados por ambos progenitores, pero principalmente por las propias madres. Pese a que los padres hombres colaboran bastante para transmitir este legado sexista, las madres y las mujeres también participan, porque ellas asumen la tarea de satisfacer las necesidades afectivas de los varones. Seidler (1989), dice que siempre han descargado la responsabilidad de su vida emocional en las mujeres.

En este contexto, la soledad del hombre divorciado, sobre todo en aquellos que se han desempeñado en el ambiente tradicional que les niega el derecho a expresar sus sentimientos, suele vivirse con miedo, inseguridad y depresión no expresada. Pese a que muchos viven solos y parecen adaptarse adecuadamente a ese rol, el proceso psicológico que deben elaborar para llegar a aceptar su soledad afectiva, es muy complejo y

generalmente más difícil de procesar que el de la soledad femenina, ya que no convive a diario con sus hijos en caso de tenerlos, y la falta de convivencia con la pareja. Este síndrome de soledad regresiva aparece en situaciones de estrés o acontecimientos vitales que impliquen la pérdida afectiva como la separación, el rompimiento de un noviazgo o la viudez.

En la búsqueda de una nueva relación.

Una de las diferencias notables que se ven entre hombres y mujeres divorciados, es que ellos tienden a involucrarse en una nueva relación demasiado pronto, mientras que ellas tardan más o simplemente las evitan. Es muy común que en nuestra sociedad, el hombre divorciado pase de una relación a otra, sin darse tiempo para asimilar la pérdida. Cuando un hombre se va de la casa, casi siempre tiene algo seguro a qué aferrarse; aunque a veces puedan ocurrir estancamientos afectivos. Algunos quedan atrapados entre dos relaciones, aunque una de ellas sea con su ex esposa y no tenga una garantía afectiva. Una, forma parte del bienestar hogareño; la otra, del vendaval de emociones y el deseo de que piensan que aún son jóvenes y pueden rehacer su vida (Beck, 1990). Para algunos varones, tener múltiples relaciones tras el divorcio es una forma de aliviar su dolor y el conflicto interno, pero esto no es más que una forma de justificarse, ya que teniendo múltiples relaciones no solucionan su problema emocional. Todas las relaciones por muy pequeñas o cortas que sean, lo pueden confrontar con su manera de ser. Muchas veces, una nueva relación es la oportunidad de encarar el cambio, pero éste no siempre ocurre porque muchas veces el hombre no toma conciencia de sus propias debilidades y sólo repite escenas conocidas del conflicto, pero con diferentes parejas. El hombre dedicado a la búsqueda interminable pocas veces hace frente a su dolor. En cambio, hace el intento por resolver el problema de forma práctica, porque así lo han educado. Si siente el dolor de la pérdida del amor de una mujer, saldrá y buscará a una que lo ame (Beck, 1990).

Pese a los prejuicios, mitos y creencias, hombres y mujeres enfrentan el dolor del divorcio, aunque sus manifestaciones difieran de acuerdo al entorno social en el que se desenvuelven, de ahí que se crea que el varón divorciado no atraviesa por un duelo o que se piense que las mujeres no podrán superar la separación, sin embargo, unos y otros empiezan una nueva fase. Cuando el hombre acepta el divorcio como una realidad, sólo entonces, podrá hacer frente al duelo. Durante esta etapa, el varón tendrá que hacer frente a sus sentimientos, su nuevo estilo de vida y la realidad que lo llevó a la disolución, vista, no como un fracaso, sino como una experiencia importante de aprendizaje. Es de suma importancia que el hombre se de la oportunidad de abrir sus sentimientos y haga conciencia de los efectos del divorcio en su persona.

Divorcio y efectos sobre los hijos.

Los consejeros matrimoniales recomiendan que los hijos deben ser tomados en cuenta en el momento previo y posterior al divorcio. La solución ideal en un divorcio difícil, es la que

menos perjudique a los hijos, pero sin dejar de lado la que menos perjudique a toda la familia, ya que el hecho de perjudicar a uno de los miembros, hará que sufran todos los demás. La custodia de los niños debería ser compartida y que el niño tenga acceso a ambos padres, ya que el hecho de mantener en contacto regular con ambos progenitores, les permite crecer y desarrollarse mejor. Si bien la pareja marital no logra llevarse bien, y vive conflictuada por diferentes motivos, llega a divorciarse y es necesario que la pareja parental o "función parental" permanezca unida. La función parental debe ser compartida por ambos padres, de lo contrario causará ambivalencia en los hijos, sabotaje y coaliciones con uno de sus progenitores, pudiendo llegar a causarle serios daños psicológicos a los hijos.

Es preciso que ambos padres estén de acuerdo en las normas a impartir, que coordinen acuerdos básicos. Este último punto es el más difícil, ya que esta función está más relacionada con las prohibiciones, por lo que resulta la más frustrante y estresante. A esta función la llamamos "normativa". La función nutritiva consiste en dar amor, cuidado, satisfacer las necesidades básicas de alimentación y abrigo. Es fundamental que los padres puedan lograr esta discriminación, separando la crianza de los hijos de los resentimientos del post-divorcio, siendo capaces de soportar las frecuentes comunicaciones con su ex-cónyuge, cooperando en forma conjunta en la educación de los hijos. Los padres tendrán que tomar una serie de decisiones que van a afectar la crianza de los mismos, relacionada con la residencia, enseñanza, salud, y las relaciones con la familia extensa (Abarracín, 1991).

La reacción del niño ante la separación o el divorcio, va a depender de la edad que tenga, ya que su manera de percibirlo va a ser distinta. Los niños de 3-6 años no comprenden lo que sucede y se sienten culpables, en cierto modo, por la ruptura; los de 7-12 años sufren consecuencias escolares, como un retroceso. Los hijos mayores entienden el divorcio, se sienten dolidos, críticos, pero en algunos casos consideran que los padres pudieron haberlo evitado; mientras que en otros, llegan incluso a vivirlo como un alivio porque pone fin a los conflictos familiares. Lo común, independientemente de la edad, es una alteración emocional y conductual. Algunos niños pueden tener la fantasía de que sus padres volverán a unirse (Sánchez, 1994).

Los niños necesitan de 3 a 5 años para recuperarse y readaptarse del divorcio, pero alrededor de un tercio sufre un trauma psicológico persistente. El síntoma más evidente que padecen es la agresividad. Si el ambiente que rodea al niño es favorable, es decir que sus padres pueden ejercer juntos la paternidad, muestran un comportamiento consistente frente al niño y evita discusiones frente a éstos, los hijos lograrán adaptarse bien al divorcio (Ehrlich, 1994).

Los adolescentes suelen pasar más tiempo fuera de la casa luego del divorcio. Los hijos presentan rasgos de inestabilidad ante la separación o divorcio de los padres, siempre aunque no sea de manera destructiva o aparentemente sea cordial. En estos casos, los niños tienden a culpabilizar más al progenitor no custodio, pero las concepciones son menos culpabilizantes si los niños mantienen contacto con los progenitores no custodios. Al mismo

tiempo, experimentan menos sentimientos de abandono, según lo revelaron estudios realizados por M. Ramirez, J. Botella y J. Carrobes (1990). Se ha comprobado también que la mayor presencia de creencias problemáticas se asocia a mayor inadaptación social y personal de los niños.

El hecho de que los niños vivan con uno de sus progenitores es la prueba de que efectivamente se produjo la ruptura del matrimonio de sus padres, y lo manifiestan con enfado y rabia; en ocasiones la situación es difícil de manejar por el padre custodio. Hay diferentes reacciones de los padres ante los problemas ya experimentados por los hijos:

- Ψ Cuando comparten con los hijos el enojo hacia el otro progenitor.
- Ψ Cuando desplazan el enojo que sienten hacia la otra parte o hacia los hijos.
- Ψ No respondiendo a las necesidades de los hijos por estar demasiado ocupados en sus propias necesidades.
- Ψ Intercambiando cuestiones personales con los hijos como si fueran padres.
- Ψ No proporcionándoles límites necesarios y apropiados.
- Ψ Utilizando a los hijos mayores para que cuiden de los menores.
- Ψ Viendo a los hijos como propiedades.

Divorcio y Psicoterapia.

Generalmente no se indica psicoterapia en los casos de divorcio o disolución inminente de la pareja, pero hay ciertas familias que necesitan una asistencia especializada. Por ejemplo, en el caso que sea necesaria una terapia de pareja por los niños. En este tipo de psicoterapias, las temáticas son diferentes a las de la psicoterapia de pareja marital. Se busca fortalecer a la pareja parental, para ayudarlos a crecer y pasar de una etapa a otra, proponiendo una unión de la pareja, hasta la madurez de sus hijos. En caso de llegar a un acuerdo que sea complicado, se recomienda hacer una "mediación", en la que contamos con la presencia de un tercero profesional imparcial (mediador), que ayudará a que las partes se pongan de acuerdo entre sí. Los distintos temas a negociar en una mediación, pueden estar relacionados con la toma de decisiones sobre: los bienes a repartir, las aportaciones económicas para los gastos, el cuidado de los hijos.

Es importante que en la psicoterapia individual, que el progenitor separado/ divorciado elija hacer, se le de prioridad a los hijos, ya que se ha comprobado que los progenitores que se desempeñan bien con sus hijos, logran un mejor ajuste tras la separación. Se ayuda al progenitor a recuperar o conservar su competencia y a tomar conciencia sobre los aspectos que resultan difíciles para los niños tras la separación o divorcio. Es fundamental la prioridad de los hijos porque ellos son los más vulnerables.

Otro punto a trabajar en una terapia, es el hecho de la reorganización familiar luego del caos que se produjo con la ruptura. El divorcio suele ser visto como un peligro de desintegración familiar, pero también puede ser una oportunidad para crecer, si la crisis se resuelve, ya que como toda crisis, al resolverse, se pasa a otra etapa de cambio. El divorcio es un factor

traumático tanto para los cónyuges como para los hijos, pero no por ello debe ser disfuncional. La disolución de una relación significativa puede producir trastorno emocional, angustia y sufrimiento en la persona que lo vivencia. Incluso llegar a ocasionar depresión, intentos de suicidio, enfermedades psicosomáticas. La mayor parte de las personas que se divorcian sufren sentimientos depresivos, ambivalencia, o cambios de humor. La recuperación suele durar aproximadamente dos años, durante los cuales una psicoterapia sería conveniente en muchos casos, para poder hacer frente a estos síntomas y a la recuperación favorable de la persona y su entorno, que puede ser de fundamental apoyo en la terapia (Elkai, 1997).

Una psicoterapia es importante para las personas que están dañadas emocionalmente por su separación o su divorcio, al igual que también es importante conocer que tipo de investigaciones se han realizado respecto a la separación o el divorcio, ya que, ésto, ayuda a mejorar una psicoterapia y aporta datos importante a una teoría ya estudiada.

Las investigaciones en México.

Las investigaciones interesadas en analizar los procesos psicológicos en torno al divorcio en México, no son muy abundantes pero ofrecen un panorama general de algunas de sus características.

En una investigación realizada por Guevara y Montero y López (1994), se muestra que, tras una ruptura marital en sectores universitarios, los hombres dijeron sentirse solos en mayor grado que las mujeres. Las estrategias de afrontamiento a la soledad, también difieren en hombres y mujeres. Ellas emplean estrategias que centran su atención en la problemática como hablar con amigos, consultar terapeutas, leer libros, y llorar. En cambio, los hombres, utilizan estrategias de distracción como estudiar, trabajar, viajar, salir con amigos o alcoholizarse. En cuanto a los sentimientos, las mujeres los experimentan con mayor intensidad que los hombres; al igual que experimentan más intensamente las depresiones y tardan más en establecer una nueva relación.

El 73 % de los varones, sostiene una relación informal dentro de los 6 meses siguientes al divorcio, mientras las mujeres tardan de 2 a 5 años. Esta nueva relación aparecería como una forma de aliviar el sentimiento de soledad. Las categorías que sustentan Guevara y Montero y López (1994). En su investigación son: *Alteraciones emocionales*, nos dice que son todas las alteraciones que sufre la persona en su estado de ánimo y que modifiquen sus patrones de conducta habitual (alteraciones del sueño, apetito, depresión, etc.). *Elaboración del duelo*: La pérdida real o simbólica de una persona a la que se ama, puede ser una de las experiencias más impactantes y traumatizantes que la vida ofrece, por lo que se refiere al proceso psicológico de aceptación de una pérdida emocional y a la posibilidad de reconstruir su vida de acuerdo a una nueva realidad, a partir de la ruptura de un vínculo. *Redes de apoyo*: El papel que cumplen es como amortiguador del sentimiento de soledad, por lo general las redes sociales están constituidas por personas allegadas o cercanas que

le sirven a la persona para compartir esa situación difícil, éstas redes proporcionan distintos tipos de apoyo, que van desde lo emocional hasta lo económico. *Estrategias de afrontamiento* son las medidas que toma una persona ante una situación de crisis o conflicto y que le permiten aceptar a corto o mediano plazo la situación, los hombres suelen utilizar estrategias que podríamos denominar distractoras (trabajar, estudiar, salir con amigos, embriagarse, viajar) las mujeres emplean fundamentalmente, estrategias que centran su atención en la problemática (hablar o consultar terapeutas, platicar con amigos, encerrarse, leer libros). Estas categorías se retomaron para el estudio de esta investigación.

Aviña (2002). Tomó una muestra no aleatoria de 11 personas nueve mujeres y dos hombres, entre 30 y 40 años que respondieron a un cuestionario y una entrevista. Su principal objetivo fue el establecer la influencia de la experiencia de un divorcio y / o separación en el desarrollo psicológico de la pareja y los hijos y en qué medida está determinada por el estatus socioeconómico, los aspectos socioculturales de los cónyuges, la psicodinámica familiar antes y después del divorcio o separación y las condiciones en que estos se presentan.

Encontró que la mujer separada o divorciada, encuentra mayores problemas para resolver sus situación económica, sobre el matrimonio se observo que las parejas siguieron el mismo patrón familiar que tuvieron sus padres, un factor determinante para tomar la decisión de unirse fue el embarazo, únicamente 2 fueron por amor y 1 fue afinidad. En donde hubo, noviazgos cortos tuvieron un matrimonio largo y los que tuvieron un noviazgo largo tuvieron un matrimonio corto, añadiendo que la comunicación era mínima. Los datos parecen afirmar que el noviazgo es para salir juntos, divertirse y gozar placentemente las relaciones sexuales y en la relación matrimonial el placer y la diversión parecen agotarla.

El motivo de separación es muy variado, pero la infidelidad es el principal motivo, en otros casos fue el abandono de hogar, en otros por presión por parte del esposo, otro por alcoholismo y falta de dinero, inestabilidad emocional, incomprensión y falta de amor. En cuanto a problemas emocionales refieren depresión, confusión tristeza, culpabilidad y soledad y únicamente 2 refirieron no tener ningún problema emocional. Los efectos en los hijos están relacionados con la edad, pero particularmente con niños que ya se dan cuenta pero que aun no hay solidez en el pensamiento autónomo o se encuentran en una etapa que es caracterizada por la ambivalencia de la preadolescencia o adolescencia (12 a14 años). La patria potestad en todos los casos corre a cargo de la madre.

Por lo que no es posible atribuir a un solo factor, sino a un conjunto de factores las causas del divorcio o separación. Conjugandose los antecedentes familiares, el noviazgo y la vida marital como aspectos que establecen las condiciones de posibilidad del divorcio o separación, sin que lleguen a determinarlo. Podría, decirse que son condiciones predisponentes, pero no causales. En este estudio las mujeres decidieron separarse después de todo lo que habían aguantado y el cese de la esperanza e idealizaciones que habían construido en torno a su vida marital. Así pues, los efectos inmediatos a la separación son el sufrimiento agudo en tal momento y tal vez, sea éste en el que se requiere

de mayor apoyo por parte de profesionales o por la asistencia de grupos de autoayuda, sobre todo para las mujeres que sufren en todos los aspectos, pero también el hombre requiere de ayuda psicológica que le permita superar el divorcio o separación.

En otra investigación Díaz (1996), se propuso identificar el tipo de estructura que establecieron aquellas parejas que ahora están divorciadas con el fin de detectar si existieron patrones de interacción semejantes, que causaran el divorcio. Utilizaron una guía de entrevista para identificar la estructura familiar (límites, jerarquía, alianzas, coaliciones, centralidad positiva y negativa, periferia, hijo parental), se realizó con 50 personas de ambos sexos, entre los 30 y 39 años, que pertenecen a un nivel socioeconómico medio, la entrevista fue realizada en la oficina o en la casa de las personas entrevistadas. Con base a los resultados, se observa que en la muestra, el divorcio se dio en cada una de las etapas del ciclo vital (son las etapas de desarrollo por las cuales transita la vida familiar), señalando que los problemas familiares o los periodos de crisis no son exclusivos de una determinada etapa.

La duración del noviazgo y del tiempo del matrimonio, no es una determinante relevante que posibilite el divorcio, pues lo importante es la estructura familiar que establecieron las parejas cuando estaban en unión conyugal, por lo que se subraya la importancia de la estructura familiar en la cual hubo liderazgo, coaliciones, alianzas o nivel de jerarquía, que fue, lo que permitió la separación. La mayoría de las familias analizadas establecieron límites difusos en el subsistema conyugal. En esta muestra las parejas no respetaban las actividades de trabajo o sociales tanto de él como de ella, cada uno de los cónyuges intervenía en lo que debía o no hacer el otro. Por lo que no cumplieron con las funciones básicas, las de establecer reglas que les permitieran crear las bases de las interacciones conyugales, e inclusive pasaba lo mismo con los hijos.

En cuanto a los límites exteriores, los resultados indican que la mayoría de las familias no establecieron reglas que permitieran el dominio autónomo de los integrantes de la familia y los cuales, seguían dependientes de las familias de origen; ya que permitían la intromisión en estos conflictos conyugales; pudiendo observar de esta muestra que no se dieron límites claros y flexibles, en cuanto a la jerarquía. La madre tuvo un papel importante siendo ella quien tomaba la mayor parte de las decisiones en cuanto a la educación de los hijos debido a que pasaba más tiempo con ellos y en casa, por lo que la madre desarrolló un papel importante dentro de la familia.

Esta investigación concluye que el tipo de estructura (conformada por papá, mamá e hijos y la relación con ambos suegros)² que establecieron las familias fueron un factor que permitió la destrucción del sistema. A pesar de que se analizaron familias que se encontraban en diversas etapas del ciclo vital, encontramos que el divorcio se puede presentar en cualquier periodo, debido a que en esta muestra predominaron estructuras disfuncionales del sistema. La existencia continua de la familia como sistema, depende de una variedad suficiente de

² Cabe mencionar que para Díaz el tipo de estructura familiar principal es en donde existe el padre, la madre y los hijos.

pautas transaccionales alternativas y de flexibilidad para moverlas cuando sea necesario. Los resultados obtenidos son de gran utilidad al psicólogo clínico, para poder trabajar en un nivel preventivo y cuando trabaje con personas divorciadas, identifiquen la estructura disfuncional que predominó en su matrimonio; ya que existe la posibilidad de que contraiga nuevas nupcias y repitan estos patrones de interacción, establecidos en su matrimonio anterior, lo que puede llevar a una segunda separación.

Las investigaciones mencionadas, comienzan su análisis desde el noviazgo, llegando hasta lo que fue la ruptura de la pareja, cabe notar que cada investigación, aborda este tema desde dos diversos enfoques, y no son tan diferentes pues en ambos, se dedican a ver los conflictos que llevan a un rompimiento, y queda claro que las mujeres, son las que llevan el mayor peso con la responsabilidad de mantener unida a la familia, dentro de la relación de pareja y con los hijos. En la última investigación toman en cuenta el factor de prevención, identificando los problemas de cada pareja llegando a una solución que beneficie a las mismas para no llegar a la separación o el divorcio, esto si se llega a una terapia. Asimismo, se hace la propuesta de que los novios próximos a casarse, tomen un programa de intervención preventiva, con el fin de que no haya más divorcios. Sin embargo, en ninguna de estas tesis, abordan a fondo los problemas emocionales que tienen las personas después de la separación o divorcio, cómo los llegan a solucionar y quienes les ayudan; ese es el tema central de esta investigación.

En su mayoría las investigaciones documentadas identifican el conjunto de factores que influyen en una separación, de la jerarquía que había en ellas, el efecto que tuvo la separación de los padres en los hijos y con quiénes se quedaron. En una de las investigaciones abordan qué tipo de estrategias utilizaron los hombres y mujeres separados, para hacer frente a su decisión. Pero hace falta centrar más la atención en otros factores; como las consecuencias que tiene el proceso de separación o divorcio en la vida emocional de las personas por lo que en esta investigación se propuso conocer ¿Cómo hacen?, ¿Qué hacen? y ¿Quiénes ayudan? en el proceso de separación, ya sea al hombre o la mujer, así como las consecuencias emocionales que conlleva esta ruptura a fin de considerar los distintos procesos que viven y la forma en que los resuelven. Pues los papeles sexuales originados en una división del trabajo, basándose en las diferencias biológicas, marcan la diferente participación que hay entre hombres y mujeres, dentro de las instituciones sociales, económicas, políticas, religiosas, incluyendo las actitudes, valores y expectativas que una sociedad conceptualiza como femenino o masculino. Todo esto también lo incluye dentro de un matrimonio o una unión de pareja teniendo roles muy marcados para cada uno de los cónyuges.

Si bien la complejidad de las relaciones humanas no se puede cambiar, lo que sí se puede, es transformar las condiciones sociales que legitiman la inequidad, pues el papel del género se va formando con las normas y prescripciones que dicta una sociedad y una cultura sobre lo que es el comportamiento femenino o masculino; además la categoría de género, permite sacar del terreno biológico lo referente al sexo y colocarlo en el terreno de lo simbólico y lo social. Cabe mencionar que el comportamiento cabal de los roles de género, no garantiza la

permanencia de la relación, pues a final de cuentas ambos, con las diferencias que implica ser hombre o mujer, desean ser escuchados, ser tomados en cuenta, ser comprendidos ocupar el tiempo y el espacio del otro. En pocas palabras ser incluido en la vida del otro.

METODOLOGÍA

Pregunta de investigación:

¿Cuáles son las consecuencias emocionales que tiene el proceso de separación o divorcio en hombres y mujeres?

Propósito:

El propósito de esta investigación, fue conocer las consecuencias emocionales de las personas separadas o divorciadas, así como los procesos de adaptación a su nueva vida.

Objetivo general:

Conocer las consecuencias que tiene el proceso de separación o divorcio en la vida emocional de las personas y en su relación de pareja en la etapa postmatrimonial.

Objetivos particulares:

Conocer qué tipo de alteraciones emocionales tuvo después de la separación.

Conocer cuál fue el tiempo que le llevó elaborar el duelo.

Conocer cuáles fueron las estrategias de afrontamiento que usaron.

Conocer cuáles fueron sus redes de apoyo y que tipo de apoyo recibieron.

Categorías:

- ❖ Alteraciones emocionales: Son todas las alteraciones que sufre la persona en su estado de ánimo y que modifiquen sus patrones de conducta habitual (alteraciones del sueño, apetito, depresión, etc.).
- ❖ Elaboración del duelo: Se refiere al proceso psicológico de aceptación de una pérdida emocional y a la posibilidad de reconstruir su vida de acuerdo a una nueva realidad, a partir de la ruptura de un vínculo.
- ❖ Redes de apoyo: Las redes sociales están constituidas por personas allegadas o cercanas que le sirven a la persona para compartir esa situación difícil, éstas redes proporcionan distintos tipos de apoyo, que van desde lo emocional hasta lo económico.
- ❖ Estrategias de afrontamiento: Son todas aquellas medidas que toma una persona ante una situación de crisis o conflicto y que le permiten aceptar a corto o mediano plazo la situación. Guevara y Montero y López (1994)

Población y participantes:

La población de la que formaron parte los participantes, fue de personas que habían vivido una separación, residentes del Distrito Federal y de diversos estatus socioeconómicos. Por razones de acceso se entrevistaron a un total de 31 personas estando constituida por 15 hombres y 16 mujeres entre los 20 y 61 años y que decidieron participar, independientemente de que hayan procreado hijos o no.

La muestra fue no probabilística, accidental elegida por la técnica de la “bola de nieve”, que consiste en una entrevista a miembros de un grupo y podemos pedir a las personas que nos indiquen otros individuos en ese grupo que estén en la mejor disposición para dar información sobre ese tema; podríamos también pedirles que nos indiquen personas que compartan sus puntos de vista *y también* otras que sean de opinión opuesta Hernández Sampieri, R.; Fernández Collado, C. y Baptista, P. (2000).

Instrumento:

El instrumento, utilizado fue una entrevista semiestructurada que consideró los procesos vividos respecto a cada una de las variables. (ver anexo).

Procedimiento:

Una vez que se contacto a la persona y aceptó participar en el estudio, se hizo una cita en el lugar que la persona indico para realizar la entrevista; éstas fueron grabadas con el consentimiento de cada entrevistado o entrevistada. Se utilizó la guía de entrevista para promover la narrativa de las personas, respecto a su experiencia de separación. Las entrevistas se grabaron, las grabaciones se transcribieron al realizar los resultados se utilizó la transcripción y las cintas para tener así una idea completa del significado y las emociones.

Diseño de investigación:

Se trató de un estudio exploratorio ex-post-facto. En las investigaciones no experimentales debemos esperar a que ocurra el fenómeno para luego estudiarlo, y por ello se las llama también investigaciones ex-post-facto (después de ocurrido el hecho) Hernández Sampieri, R.; Fernández Collado, C. y Baptista, P. (2000).

Técnica de análisis:

Se utilizó un análisis de contenido integral basado en las categorías propuestas. El análisis de contenido no pretende registrar el número de palabras sino registrar la experiencia del informante (Taylor y Bogdan 1990).

RESULTADOS.

Experiencias de duelo en hombres.

Los resultados mostraron, que las razones por las cuales se separaron influyen en la forma en que vivieron el duelo y el tipo de sentimientos que experimentaron.

Quienes, se separaron por la infidelidad de su mujer viven sentimientos muy intensos, de rabia e impotencia pues, al dolor de la perdida agregan el dolor de haber sido humillados y engañados, eso lastima seriamente su auto estima y su sentido de valía como hombres.

¿Cuál fue el motivo por el cual te separaste? Jaime de 24 años “Pues realmente me había fijado en la persona equivocada, ó sea como ella trabajaba, como se podría decir, en un tugurio de mala muerte, sinceramente yo quise sacarla de ahí y hacer una vida con ella, pero no se pudo con esa clase de mujeres y nunca se va a poder cambiar”.

¿Qué fue lo que sentiste después de tu separación? Pues sentí feo, y me sentí humillado, pisoteado, pues nunca me supo valorar como hombre, pues yo sí la quería bien y todo. También en el momento que la conocí, ella nunca me dijo que ella tenía hijos, ya cuando empezamos, a formalizar la relación fue cuando me dijo que tenía dos hijos a pesar de que ella tenía 16 años. Y nuestra separación fue de que realmente ella nunca estuvo, permanentemente en su casa yo salía a trabajar y ella, salía a trabajar al lugar en donde la conocí, andaba con varios hombres ese fue el motivo de la separación yo ya no aguante, verla con tanto hombre, además esta chava no sabía valorar lo que era un hombre que la quería bien.

Damián 39 años ” En año nuevo cuando ella llegó a casa, porque ese día le toco trabajar, llegó diciendo que la tenía que perdonar, porque venía de revolcarse con (X), lo que me dijo, me dejó helado y le pregunté ¿por qué? lo había hecho y ella me contestó ¡No se! Solo lo hice. (...) Me sentí Muy mal, me sentí utilizado, defraudado, resentido, demasiado triste, deprimido. En las noches no dormía, mi estomago me dolía, me ponía a llorar”.

Mauricio de 43 años “Pues realmente el motivo fue la infidelidad por parte de ella. Yo con mi esposa y mis hijos era muy feliz, hasta que mi esposa salió embarazada, ¡mío no era! por que yo estaba operado y fue lo peor que me ha pasado en mi vida; llore, grite, maldije y dije ¡Dios porque a mi me pasa esto! ¡Si yo la amaba!. [y] Realmente me sentí mal, con mucho odio con las mujeres pensaba y pienso que todas son iguales. Yo creo que no me merecía lo que me paso, porque yo siempre fui muy trabajador y responsable. (..) Yo realmente tenía mucho coraje porque no podía creer que ella fuera así, tenía mucho odio con las mujeres y yo creo que todavía lo tengo porque ya tengo 44 años y no he vuelto a casarme ni a juntarme, ni nada”.

Mariano de 32 años: “El motivo principal fue la infidelidad por parte de ella. Me engañó una vez y la perdoné, me volvió a engañar y yo dije ¡ya basta! estoy para aguantar pero no para que me vean la cara y por eso me separe. (...)Terriblemente mal, sentí en ese momento acabar con mi vida, por que a lo mejor se hizo una dependencia hacia ella, porque ella de cierta manera me ayudaba en el negocio, tenía su compañía después yo quería acabar con mi vida pues ya no estaba conmigo”.

Alfredo de 54 años ”Yo me separe porque ella me fue infiel; como ella estaba acostumbrada a pasársela bien ella seguía frecuentando algunos bares, yo tenía una sospecha de ella, así

es que la vigile y la encontré con otro tipo besándose; en ese momento medio mucho coraje y golpee al tipo que estaba con ella y a ella la saque a jalones, cuando llegamos a la casa la golpee y la corrí de mi casa. Me sentí muy mal después de un tiempo analizas lo que haces y ahora me doy cuenta que no fue correcto lo que le hice, porque la extrañaba, a pesar de lo que me hizo me atendía muy bien y después ya no hubo ese calor de hogar. Y más que depresión lo que sentía era enojo, rabia por lo que había hecho ella. (...) Definitivamente se me fue el sueño pues ya no había quien durmiera conmigo la extrañaba y había veces que deseaba ir y decirle que la perdonaba, que volviera pues la quería, pero, el orgullo puede más que todo y la enfermedad fue una gastritis porque sentía que todo lo que comía me irritaba el estomago”.

En otros casos, *la relación de pareja ya se había deteriorado y las emociones que ellos manifestaron a raíz de su separación fue tristeza, enojo, ganas de no comer, de no hacer nada y frustración.*

José de 56 años. “nosotros de todo nos enojábamos, había más discusiones ya no convivíamos bien. Tuve el error de que por una cosa insignificante la golpee, ese fue el motivo por el cual se separó de mí. Después de que ella se separo de mí ella se llevo todas las cosas que había en la casa, y yo perdí el contacto con ella, estuve un año sin saber nada de ella ni de mis hijos. Pero esa soledad que yo sentía al llegar a mi casa, me afectó, el encontrar la casa vacía sin escuchar la risa de los niños los gritos de ella aunque estábamos enojados y yo sentía feo al estar ahí. (...) sentí soledad, enojo, tristeza, y trabajaba más”.

Manuel de 56 años “Vivíamos por estar juntos nada más, ella me decía y me dolía que me dijera que no era hombre para ella y que realmente nunca la había satisfecho como pareja, pero yo decía, la quiero y para no tener broncas no le hacia caso, transcurrió el tiempo y ella en lo mismo. Yo llegué a la separación y al coraje, [luego ocurrió un embarazo] cuando nos damos cuenta que eran gemelos. ¡Ha caray! de por si, había poca comprensión en la pareja y menos atención con los niños y con dos más iba a estar más complicado todo. Después de que se alivio yo le puse un hasta aquí; diciéndole, que yo no podía con toda esa responsabilidad que traían esos niños, yo le pedí que me los dejara pero finalmente el juez, fue el que le otorgo la custodia y yo ya había aceptado que los niños se quedaran con ella. (...) Los sentimientos que me trajo eso fueron de mucha soledad, a pesar de que estoy acostumbrado a estar rodeado de mucha gente, tanto en mi negocio, como en mi casa; ya que mi familia es muy numerosa, yo me sentía muy solo, desapartado de todos ellos, ¡no sé!, hasta que grado fue que pensaba otra vez en la bebida, pero yo me mantuve, ya que en alcohólicos anónimos me enseñaron a decir solo por este día y al día siguiente repetía lo mismo. Lógicamente una de las cosas que conlleva la tristeza es eso, mi madre que era la que me atendía me decía estas comiendo muy mal y yo le mentía diciéndole que iba y almorzaba en el mercado, cuando en realidad únicamente hacia una sola comida en todo el día. Así también la soledad que sentía, me daban ganas de llorar y de dormir menos, la tristeza es la que conlleva todo esto, sentía unas ganas inmensas de volver a ver a mis hijos y hasta a ella, porque dentro de mi y hasta la fecha a pesar de que vivo con otra mujer sigo pensando en ella; por lo que me dio, por la felicidad que me hizo sentir, que fueron 16 años juntos ya que la sigo queriendo”.

Francisco de 46 años [Ella] “Se iba a ver a sus hijos y se quedaba hasta tres días, aun que yo ya no le diera permiso y eso ya no me gusto, aunque no había un papel de por medio, así, de compromiso formal, pero esas cuestiones ya no me fueron gustando; porque una pareja es para estar juntos y yo le fui perdiendo la confianza en ese sentido o tal vez la falta de comunicación honesta, en cuanto a qué se quiere. (...)Bueno si tuve problemas emocionales, en un momento dado se siente uno frustrado, se siente uno mal, pero se tiene que dar uno cuenta que las cosas no van hacer siempre lo que uno quiere, aunque uno ponga todo de su parte. También como consecuencia se me agravo más mi alcoholismo, me volví soberbio tuve inapetencias, gastritis la cual se convirtió en úlceras, depresiones ya sin beber, que en mi caso se caracterizaron en una debilidad corporal, mucho sueño falta de iniciativa, llegó el momento que no tenia ganas de nada y como al año que deje la bebida ya no tenia ambiciones de nada, ni trabajar ni tener otra pareja, ni ganas de trabajar en mi carrera”.

Su alcoholismo fue otra de las razones que origino sus separación.

En este caso, ellos manifestaron sentirse muy mal porque, implicó perder a su familia y no tener un vínculo con su expareja ante la sociedad.

Pablo de 61 años “Pues más que nada fui yo, fue mi comportamiento, que tuve muchas fallas en cuanto al vicio que tenía y que tengo el alcohol, más que nada ese fue el motivo. (...)Bueno al principio no muy mal, pero ya después con el tiempo pues, sí, porque crecieron ya los hijos y ya hubo que acompañar a los hijos a su casamiento, a reuniones de ellos y ya no era igual, ya cada quien iba separado”.

Daniel 47 años “Mi mujer me dejo porque yo llegaba siempre drogado y borracho, la insultaba, la golpeaba, le daba poco dinero y ese fue el motivo por el cual me abandono. (...) Estaba muy mal sentimentalmente, después de mi separación me drogué y tuve un accidente me atropellaron y tuve fractura en una pierna, estuve 4 meses sin poder trabajar”.

Uriel de 36 años “De antemano había una diferencia de carácter entre ella y yo y no había química entre los dos, ella decía que yo tenia muchos defectos de los cuales nunca los iba a superar, y tenia algunos vicios, hoy que estoy trabajando en eso, me doy cuenta que no era un vicio sino una enfermedad esta enfermedad es llamada alcoholismo. Vino, una experiencia demasiado dolorosa no estaba preparado para eso, después de que se fue teníamos pocos días de haber terminado mi primer casa con que ilusión teníamos casa propia y fue más grande mi desilusión, yo sentía que ya no tenia sentido la vida y en mi entro la idea de quererme morir, pero nunca tuve el valor y hasta a mis padres les decía que lo mejor era que me muriera y les decía que un día de estos ya no iba a regresar”.

En otros casos los celos de mujeres fueron el motivo de separación.

Ellos, manifiestan que era imposible seguir con ellas,. las emociones que ellos manifestaron a raíz de su separación fueron culpa, tristeza y soledad, pues extrañaban a sus hijos ya que para ellos fue muy difícil separarse de sus hijos pues estaban muy

apegados a ellos, así también somatizaron su estado emocional, no dormían bien o comían en exceso o no comían.

Gonzálo de 42 años “Bueno creo que nuestro matrimonio fue algo apresurado, sin embargo yo creí que era la persona indicada, para formar una familia, después de que nos casamos pasaron unos meses y todo cambio ya no era la misma persona que conocí, aquella que estaba segura de lo que hacía, ya no podía platicar o decirle lo que yo hacía, porque conmigo se portaba completamente indiferente, incluso cuando salíamos juntos yo no podía voltear a ver cualquier cosa porque se molestaba; diciéndome que si iba con ella o con las otras personas, sus celos eran insoportables de todo me celaba yo trataba de calmarla y al principio accedía a lo que le decía pero después de un largo tiempo, ella ya lo tomaba a mal y terminábamos peleados. Sin embargo yo trataba de estar bien con ella llevándole regalos, ayudando en casa, pero tal parecía que nada le agradaba o era completamente indiferente. [después de la separación] Sentí que me quite una gran carga, pero también me sentí culpable, triste por mi niña que ya no iba a tener a su madre cerca, sentí que se me venía encima una mayor responsabilidad con la niña, mi trabajo, fueron muchos cambios que hubo que ajustar para estar mejor, mi niña que apenas iba a cumplir el año me dio la fortaleza para continuar. [Tuvo alteraciones] en el dormir; pues por el hecho de estar pensando en como estarán las dos, si algo les faltaba o que alguien se fuera a meter a la casa y ellas solitas. En la comida también había veces que no comía o comía demasiado o a cada ratito”.

Ariel de 27 años “Antes de que mi hijo cumpliera 3 años, le dije que se calmara pues ya no le iba a soportar más sus celos, ¿Le llegaste a pegar? Si como dos ocasiones, porque cuando yo llegaba a la casa a comer ella empezaba, a decir que como estaban mis viejas y cosas así, yo le decía, que me dejara comer y luego le decía, pero como no entendía, si le llegaba a dar sus cachetadas y mejor me salía y había veces, que ya no me daban ganas de llegar a mi casa porque siempre eran reclamos por sus celos tontos; pero después de que le hicimos su fiesta de 3 años a mi hijo, otra vez las cosas volvieron a ser igual. Como ya estaba harto con mentiras la lleve a casa de sus padres, antes ya había hablado con ellos y decidimos que se quedara con ellos. (...) Pues mal, muy triste extrañaba a mi hijo en las noches la soledad me mataba, había veces en que me paraba en la noche y me quedaba mirando la cuna de mi hijo y me dolía mi corazón por que no lo veía”.

Finalmente, *en los casos en que ellos estaban inconformes por la relación, ya sea, por las responsabilidades económicas que les impusieron o por el descuido que atribuyen a su mujer en el cuidado de su persona, hace que vivan la separación más como una liberación que como una pérdida.*

Roberto de 23 años “Cuando yo empecé a trabajar y todo lo que yo ganaba se lo tenía que dar porque ella y su mamá me exigían mucho, porque según ella yo era el hombre de la casa, me empecé a dar cuenta que no estaba bien que yo me quedara sin nada. (...) Sentí alivio, porque yo ya no aguantaba las presiones y la responsabilidad de mantener una casa entera, siendo yo muy joven, quería ir a la escuela, divertirme, tener amigos y no podía porque mi empleo era de todo el día; me sentía estresado, no dormía bien no comía bien. Me sentía triste y deprimido por ella”.

Miguel de 33 años “ yo le fui infiel, porque ella se descuido mucho, siempre andaba fodonga y se puso gorda y se fue el encanto que ella tenia. (...)Me sentí mal el remordimiento que sentí fue muy grande, porque yo le dije que ya no la quería y también le confesé lo que yo había hecho [vivía con otra mujer], me puse triste porque me fui de su casa y decidí irme a vivir a otro lado [con la amante] estando en su casa ella tenia una tienda pero como yo todavía sentía algo por mi ex me ponía a tomar ”.

Las alteraciones emocionales que tuvieron las personas en su estado de ánimo y que modificaron sus patrones de conducta habituales, los hombres lo manifestaron de la siguiente forma.

Nombre	Edad	Alteraciones emocionales
José	56	Me sentí triste, trabaje más y me sentí solo.
Manuel	56	Tuve poco apetito, lloraba, dormía menos
Francisco	46	Tuve gastritis, no tenía ganas de comer, me sentía cansado, tenía mucho sueño
Pablo	61	No dormía bien.
Jaime	24	Me sentía con baja autoestima.
Gonzálo	42	No podía dormir, comía mucho o no comía nada.
Ariel	27	Me dolía el corazón, trabajaba más
Damián	39	Me deprimí, tuve tristeza.
Mauricio	43	No dormía bien, siempre estaba alterado, no comía.
Uriel	36	Quería quitarme la vida, estaba deprimido.
Mariano	32	No dormía bien, a veces no comía o comía demasiado.
Daniel	47	Me deprimí.
Roberto	23	Triste y tuve depresión.
Miguel	33	No manifiesta haber tenido alguna alteración, ya que antes de la separación ya había procesado su duelo por lo que fue un alivio la separación.
Alfredo	54	No tenía sueño y no dormía bien, tuve gastritis.

El tiempo que tardaron en elaborar el duelo fue de 8 meses a 8 años y dependió de distintos factores.

Las personas que tardaron más de un año en el proceso de duelo fue debido a que el alcohol, las drogas, la desconfianza hacia las mujeres y el haber sido engañados, les bajo el auto estima, esto fue tan difícil de superar para ellos, que algunos tardaron más en estabilizarse emocionalmente, para poder entablar otra relación.

Nombre	Edad	Proceso de duelo	Factores
José	56	1 año	Por la perdida de su madre y la de su esposa y soledad.
Manuel	56	1 año	Por la soledad
Francisco	46	Fueron varios años (8 años)	Por que perdió la confianza en las mujeres y por el alcohol.
Pablo	61	1 año	Por el alcohol.
Jaime	24	8 meses	Porque lo dejaron.
Gonzálo	42	6 meses	Por que se sentía triste y culpable.
Ariel	27	1 año	Porque extrañaba a su hijo.
Damián	39	8 meses	Porque lo dejaron.
Mauricio	43	1 años	Porque lo dejaron.
Uriel	36	4 año	Porque lo dejaron.
Mariano	32	1 año 2 meses	Por la soledad y el alcohol.
Daniel	47	3 años	Por las drogas y el alcohol.
Roberto	23	2 años	Por la soledad.
Miguel	33	1 año	Por el alcohol.
Alfredo	54	1 año	Porque lo dejaron.

Las estrategias de afrontamiento que utilizaron, fueron principalmente evasivas como: refugiarse en el alcohol y drogas, salir a divertirse, ellos lo exponen así:

¿Que fue lo que hiciste para sobreponerte de esto? José”Me fui a la casa de mi mamá, pero al fallecer ella, mi libertad la tome, por irme de parranda y andar vagando todos los fines de semana, emborrachándome; hasta que una vez recapacité y dije ¿por que tomo? ... porque si yo hubiera seguido tomando yo me hubiera vuelto un alcohólico, yo reflexione y no quise seguir una vida de libertinaje y decidí hacer algo en la vida y no ser señalado después por mi ex pareja”.

Manuel “Como ya comente tuve el apoyo de mi familia y por un tiempo, me mandaron al rancho que mi padre tenia aya viví unos 8 meses y como, tenia conocidos salía con ellos y trataba de distraerme en las labores del rancho las cuales eran muchas”.

Francisco “ Comencé a ir a AA y Neuróticos Anónimos, dentro de lo que son las exposiciones, me di cuenta de que también yo era el que estaba mal, comencé a cambiar mi actitud, pero esto me ha llevado mucho tiempo pues no es fácil y creo que por eso tarde tanto tiempo en tener otra pareja estable”.

Pablo “Tuve que acostumbrarme a dormir solo, a no ver a mis hijos y bebía más seguido con los cuates”.

Jaime “Yo me puse a tomar, para poder olvidarla, esto, no funcionó y mi mamá y mi hermana me advirtieron que si no me componía me iban a meter a una granja y como ya se lo que estar ahí pues tuve que salir adelante”.

Gonzálo “Antes de ir a mi trabajo dejaba a mi bebe en la guardería, como los aceptan desde las 8:30 am. Y a veces cuando tenia que quedarme a alguna junta y salía tarde encargaba a mi bebe con una maestra que vive cercas de mi casa y si no yo pasaba por ella y me la llevaba al trabajo hasta que salía, ya nos íbamos a la casa”.

Ariel “Como uno, ya no tiene responsabilidad de llegar a casa, porque ya no hay nadie, yo me iba a divertir para no pensar, que no había nadie en mi casa y así no extrañaba tanto a mi hijo”.

Damián “Fue algo muy difícil, ya que cuando la veía me daban ganas de abrazarla, pero como me acordaba de lo que me dijo, me daba mucho coraje y lo que hacia en ese momento era dejarla que me esperara, como no se iba yo me salía y ella me seguía, pero yo no le hacia caso; un día dejo de hacerlo y creo que desde ese día, me di cuenta de que ella me hacia daño. Su sola presencia y el estar pensando en que ya es la hora de salida y va a estarme esperando y la tengo que ver y no le quiero hablarle y como le voy a hacer para no hablarle, me ponía mal”.

Uriel "Lo primero que hice fue irme con mis amigos y contarles mis problemas, hoy que recuerdo me da tristeza, todo lo que hacía, yo lloraba con ellos y ellos me decían cálmate tomate otra copa y les decía que todavía la seguía queriendo, y ellos me decían que, si se había ido era porque no me quería".

Mauricio "Me fui a vivir con mi mamá, como tiene una casa muy grande, me dio un cuarto y ahí vivo con mis hijos y todas las cosas que tenía en mi casa las regalé, con un empleado que tenía y que apenas se iba a juntar, casi le regalé todo lo que había compartido con ella, y no quise quedarme con nada que me la recordara"

Mariano "6 meses estuve tomando del diario los otros meses estuve tomando por gusto, aun peor todavía sentía la nostalgia y la necesidad de y la dependencia de ir a buscar".

Daniel "Mi familia me agarró a la fuerza y me metieron a una granja por 6 meses, esto me ayudó a salir de la drogadicción pero el alcoholismo todavía no lo he podido superar".

Roberto "Decidí mejor irme a vivir con mi mamá y nada más le pasó la mitad de mis sueldos, para mi hijo. También, me fui con mi mamá porque ella me dijo que me iba a apoyar con mis estudios sí; conviviendo con ella y con mi hijo sábado y domingo por que quedamos en un acuerdo para bien de los dos, incluyendo las relaciones sexuales".

Miguel "Durante este año [que estuvo con su nueva pareja] yo tomaba mucho y cuando tomaba yo lloraba mucho, la extrañaba porque en el fondo creo que todavía la quería. Yo tomaba en la tienda y mi nueva pareja no decía nada".

Alfredo "Lo estoy tratando de superar saliendo con amiguitas. Mis amigos me llevaban a los table dances, que es para olvidar pero más me acordaba de ella y rechazaba a todas las mujeres que se me acercaban".

Las redes de apoyo, que los hombres tuvieron, principalmente fueron: sus familias así como amigos, en algunos casos manifiestan que fue con el tiempo pues no tuvieron ningún apoyo por parte de sus familias, ellos lo exponen así:

¿Qué personas te ayudaron en este proceso de separación? José “Realmente yo solo pues cuando me fui a casa de mi mamá ella ya estaba muy enferma y cuando ella falleció todos nos distanciamos, yo me regrese a mi casa y el tiempo fue el que me ayudo”.

Pablo “[Él no tuvo ayuda] ella decidió que lo mejor era separarnos par ver si yo cambiaba, pues creo que ya no me aguantaba, con mis borracheras, aunque yo no la golpeaba, pero creo que eso es algo que una mujer no soporta”.

Manuel “tuve el apoyo de mi familia”.

Jaime “Al momento fue mi padre y mi hermana, quienes me ayudaron en este aspecto pues si estaba desecho”.

Ariel “Yo solo, aunque tengo a mis padres no fueron de gran ayuda, según ellos me apoyaban, pero, no hacían otra cosa, más que recordarme que había cometido un error”.

Damián” Mi familia”.

Mariano “Mi papá me brindo su apoyo moral y psicológico, también mi mamá me apoyo mucho en brindarme otra vez el apoyo del comercio y a través de estar en el comercio trate de olvidar todo”.

Daniel “Mis hermanas, me ayudaron económicamente, mis padres moralmente”.

Roberto “Mi mamá, fue la que me apoyo en todo lo que necesitaba y que a la fecha necesito”.

Miguel “Todo el apoyo me lo dio mi segunda pareja, porque ella tenia un negocio de abarrotes y estábamos todo el día en el y así olvidaba o más bien me distraía para no recordar lo que había ocurrido”.

Francisco “Yo necesite ayuda en este sentido emocional y psicológica y la encontré en los grupos de AA y neuróticos anónimos, a través de compartir experiencias, de escucharlos, de hacer mi catarsis, también de compartir mis vivencias, mis experiencias y a través del conocimiento del programa sugerido”.

Gonzalo” Nadie; ya que mi familia no radica aquí, pero como apoyo creo que fue el especialista, ya que regrese con el para pedirle un último consejo, mi abogado también me proporciono un poco de ayuda y de ahí en fuera yo solo, y como se dice la vida sigue”.

Uriel "Mi mente estaba tan enferma, que tuve que tener un tipo de ayuda psicológica. A la cual me negué a ir y mis amigos me apoyaron moralmente y poniendo me el ejemplo de que si querían tomaban si no, no lo hacían. Tuve ayuda también de AA y así salí adelante".

Mauricio " Tuve que pedir ayuda psicológica, porque era tanto mi odio y coraje era tan grande, que podía hacerle daño a alguien o a mi mismo, pero de nada me sirvió y tuve que ir a los 6 meses con un psiquiatra no me acuerdo que me dijo que tenía pero me dio medicamento y aparte terapia para calmarme".

Alfredo "Fui con un doctor, me dio medicamento; unos amigos hablaron con migo y me decían que me repusiera que al fin y al cabo había muchas mujeres".

Las causas por las cuales ellos se separaron o divorciaron y que ellos mencionan son las siguientes.

Nombre	Edad	MOTIVO DE SEPARACIÓN
José	56	No se llevaban bien y un día él la golpeo y se fue.
Manuel	56	Ya no había comprensión en la pareja.
Francisco	46	Por que ella se iba a ver a sus hijos por días y se perdió la confianza.
Pablo	61	El alcoholismo por parte de él.
Jaime	24	Adulterio por parte de ella
Gonzalo	42	Ella lo celaba.
Ariel	27	Ella lo celaba.
Damián	39	Adulterio por parte de ella
Mauricio	43	Adulterio por parte de ella
Uriel	36	Por el alcoholismo y por que no había química
Mariano	32	Adulterio por parte de ella
Daniel	47	Alcoholismo y drogadicción por parte de él
Roberto	23	Por que mi suegra y mi pareja me exigían mucho y me quedaba sin dinero.
Miguel	33	Adulterio por parte de él
Alfredo	54	Adulterio por parte de ella

Datos sociodemográficos de los hombres.

Nombre	Edad	Religión	Escolaridad	Ocupación	# de Hijos	Viven con los hijos	Edad de la separación	Tiempo que vivieron juntos
José	56	Católica	Secundaria	Comerciante	2	No	25	5años
Manuel	56	Católica	Licenciatura Inconclusa	Comerciante	4	No	34	14años
Francisco	46	Evangélica	Licenciatura	Abogado	Ninguno		38	4años
Pablo	61	Católica	Secundaria	Comerciante	4	No	41	25años
Jaime	24	Católica	Secundaria	Seguridad Privada	Ninguno		23	1año 5 meses
Gonzálo	42	Católica	Licenciatura	Contador	1	Sí	39	2años
Ariel	27	Católica	Secundaria	Comerciante	1	Sí	24	4años
Damián	39	Católica	Ingeniero	PEMEX	Ninguno		35	1año
Mauricio	43	Católica	Secundaria	Comerciante	3	Sí	33	14años
Uriel	36	Católica	Licenciatura	Litigante	Ninguno		30	4años
Mariano	32	Católica	Secundaria	Comerciante	2	Sí	25	7años

Daniel	47	Ateo	Secundaria	Taxista	2	No	32	8años
Roberto	23	Católica	Secundaria	Obrero	1	No	17	1año
Miguel	33	Católica	Primaria	Empleado	Ninguno		22	6años
Alfredo	54	Católica	Primaria	Plomero electricista	Ninguno		52	10años

Experiencias de duelo en mujeres.

Los resultados mostraron, que las razones por las cuales, se separaron influyen en la forma en que vivieron el duelo y el tipo de sentimientos que experimentaron.

Quienes se separaron por el maltrato que vivían, tuvieron sentimientos de impotencia, la baja autoestima, depresión, sin embargo hubo quien deseo estar otra vez con su expareja.

¿Cuál fue el motivo de su separación? Miriam de 38 años “Fue un tipo muy golpeador, machista, misógino, eran humillaciones, golpes, no había de comer, me ofrecía con sus amigos. Una ocasión que llevó a sus amigos, hizo que me desnudara en frente de ellos, como yo no quise, ese día me dio una paliza que hasta el hospital fui a parar. ¿Cuándo se separo que fue lo que sintió? Sentí mucha rabia mucha impotencia y hasta la fecha la siento. Yo tenía 15 años cuando me casé con él, no conté con el apoyo de mi familia, ellos me echaron a la calle, él me lastimo, tanto del alma, como físicamente, si perdí todo, el ser persona, el ser la mujer que yo creía, mi moral me la echo al suelo”.

Paulina de 41 años “Yo me separe porque él me trataba mal, no trabajaba, no me daba dinero y ahí fue donde comenzamos a tener problemas, porque no teníamos para comer y por eso lo tuve que dejar, porque sin dinero uno no puede hacer nada. (...) Aparte de que extrañaba al viejo y me sentía deprimida, triste y me sentía muy sola. A veces no dormía porque lo extrañaba. En mi casa [con sus padres] ya había de comer así que, cambio mi forma de comer, comía mucho y no me enferme pero mi forma de vestir, mi físico se deterioro muchísimo, mi pelo ya estaba quemado por el sol, ya no tenía zapatos, no, fue horrible”.

Vianey de 51 años “Comenzamos a tener problemas, él comenzó a tomar, tuvimos problemas que desafortunadamente llegamos a las manos una sola vez y de ahí decidí separarme. (...) Pues lo sufrí, lo llore, lo extrañaba, sentía que me hacia falta, pero ni modo, las cosas pasan. Había veces que me despertaba en la madrugada y luego ya no podía conciliar el sueño o amanecía con dolor de cabeza”.

Claudia de 36 años “Antes de que yo comenzara a trabajar ya teníamos problemas yo me molestaba porque tomaba diario, por su forma de fumar dentro de la casa, aun sabiendo que las dos niñas pequeñas estaban enfermas. Cuando comencé a trabajar tuve que cambiar mi forma de vestir, eso a él le molestaba demasiado; el que yo llegara tarde y comenzaron sus celos de por si era muy celoso cuando lo conocí, después ¡era peor!, al grado de llegar a los golpes, las relaciones sexuales ya no eran porque se desearan sino que eran más a la fuerza, él no ayudaba en cuidar a nuestras hijas, yo tenía que llegar de trabajar y hacer el quehacer porque él no levantaba ni el vaso de agua en el que tomaba, aunque yo le dijera que ayudara no lo hacia y poco a poco se fue acabando el respeto; enfrente de mis hijas me gritaba, me insultaba, por eso me separe. (...)Me sentía muy triste porque no podía hacerme a la idea de haber dejado a mis hijas sin su padre, desde antes de separarme de él yo lloraba y me sentía muy desesperada porque él no reaccionaba y después de la separación

vino lo peor, el estar completamente sola, el deprimirme, el intentar salir adelante. Mi principal enfermedad fue el stress, y de eso mismo había veces que no dormía bien despertaba en la noche y luego no podía conciliar el sueño, me daban ganas de llorar, también a veces no comía bien”.

Rosa de 47 años "El tomaba mucho, era desobligado, me golpeaba mucho, cuando tomaba llegaba a la agresión verbal, y los golpes que eran casi cada fin de semana. (...) Triste pues yo estaba acostumbrada a ser dependiente; siente uno que se le cierra el mundo, porque depende uno de la pareja y piensa uno que sin esa persona no va uno a salir adelante. La depresión que a veces me daba, yo tenía ganas de llorar porque, si, es una separación que duele, como hace uno su vida en matrimonio y eso duele mucho”.

En otros casos, consideran que *la elección de pareja no fue la adecuada, por lo que no se comprendieron. Las emociones que ellas manifestaron a raíz de su separación fue, depresión por no haber podido compartir su vida con la persona con la que vivieron, así también el perder las cosas materiales produjo enojo, en otras fue como una liberación pues ya no había un vínculo que los uniera o se sentían utilizadas.*

Karla 42 años "Después de tanto tiempo, creo que no estábamos preparados para llevar una vida en común, una vida de matrimonio, de pareja, se nos hizo un tanto pesado, entonces por mutuo acuerdo, decidimos separarnos y hasta la fecha llevamos una relación muy tranquila. (...)Al principio me sentí muy, muy mal, a mi me entró una depresión muy fuerte, porque es difícil separarse, de la persona que uno quiere, de la persona que uno decidió en determinado momento empezar una vida y mas aun con los hijos es difícil, pero no imposible de superarla. Mi depresión era dormir y llorar, dormir y llorar meramente, ese era mi modo de cómo manifesté yo”.

Leticia 33 años "Solamente que no nos entendimos, no coincidíamos en muchas cosas, y la decisión que tomamos fue de separarnos los dos estuvimos de acuerdo en separarnos, en que el niño se quedara con él y el niño también quería quedarse con su papá. (...)Yo siento que cuando lo dejé me sentí mejor pues yo siempre quise trabajar, para no depender de él, aunque nunca me faltó nada, pero yo quería tener lo mío, ganar mi dinero sentirme útil”.

Carmen de 33 años "Lo principal, creo que fue, que ya no nos llevábamos bien, cada quien hacía lo que quería y creo que él me engañaba con alguien, aparte ya no dormíamos juntos, a veces llegaba a dormir a veces no, entonces decidimos separarnos. (...) Al principio te sientes mal sobre todo el dejar las cosas como tu casa la cual estaba construyendo, el salirme de mi casa, eso sí me dolió y el que él me dijera que se había metido con mi hermana, eso fue lo que hizo que me separara definitivamente de él, eso me hizo sentir muy mal, tenía mucho coraje pero a la vez me sentía sin ningún remordimiento porque yo puse todo de mi parte”.

Petra de 52 años "La monotonía, porque él ni yo teníamos problemas de ninguna índole, ni económicos; yo creo que para él era muy fastidioso trabajar todo el día salir de la casa a las

7:00 am y llegar hasta las 11:00 pm a la casa y casi no nos veíamos, también sábados y domingos trabajaba en una biblioteca y casi no nos veíamos nunca, nunca. Entonces un día me dijo vamos a separarnos, yo me negué porque no quería separarme de él, pero el me dijo que él quería ser feliz que quería cambiar de vida, después de un tiempo lo acepte. (...) Hasta la fecha que ya son 10 años lo sigo queriendo, lo sigo extrañando día con día. Después de la separación yo creo que me enferme de tristeza y a partir de ahí siempre estoy enferma, es enfermedad tras enfermedad”.

Yadira de 45 años “Empecé a notar unos detalles que no me gustaban, su carácter su forma de tratarme, cosa que no sabe uno y solamente en la convivencia se aprende. (...) Mas que mal me sentí aliviada, como los dos trabajábamos mi pareja y yo. Se perdió la química entre los dos, por que ya no nos hablábamos y nos tratábamos mal y seguir así una relación era muy difícil”.

La infidelidad, por parte de ellos fue otra de las razones que origino sus separación.
En este caso, ellas manifestaron sentirse aliviadas a pesar del dolor que sufrieron al enterarse, en algunos casos ya se había dado la separación emocional antes de la separación física, esto hizo que procesaran su duelo antes de la separación.

Laura de 50 años “Inmoralidad múltiple (infidelidad) muchas veces, cuando yo me separe del padre de mis hijos, anteriormente yo ya tenia 15 años de estar separada de él, o sea ya no dormía con él, vivíamos juntos pero ya no había ningún contacto por parte mía, por eso y porque me enteré que se había metido con mi vecina que era lesbiana me dio tanto asco que decidí dejarlo. (...) Después del divorcio fue como quitarme un peso de encima, y ya no tenia caso, porque aunque no se metía conmigo yo ya quería estar sola. Cuando a él le llegó la notificación del divorcio él me golpeo de coraje y me dijo que no me fuera, que no lo dejara y aunque me paso esto yo sentí un gran alivio, me sentí completamente libre”.

Lupe de 38 años “Después de que nos casamos al llegar al departamento todo cambio, se volvió frío, bueno su actitud cambio completamente, era otra persona ya no había atenciones con la niña, ni conmigo, después tuve un hijo de él y cuando mi hijo tenia 3 años yo descubro el engaño, resulta que él tenia a su amante que trabajaba con él, se veían antes de ir se a trabajar y después de salir de trabajar. (...) Me sentí liberada, pero cuando yo me enteré del engaño fueron meses de estar llorando y de decir ¿por qué?, ¿por qué? y ¿por qué?, pues no entendía y a la fecha, no he tenido una explicación por parte de él, ¿por qué? hizo eso”.

Los hombres tenían historias ocultas que las hicieron sentirse engañadas y decepcionadas.

Las emociones que ellas manifestaron a raíz de su separación fueron el llanto, el coraje, la depresión, porque se sintieron utilizadas para el beneficio de su expareja o el llegar a la

monotonía hace que una persona se sienta siempre enferma porque la expareja la dejo, también el estar viviendo en malas condiciones permite a la persona que decido la separación sentirse mejor.

Luisa de 59 años "Fueron muchas cosas la primera fue que él me había mentido sobre los niños que vivían con nosotros, él me dijo que eran hijos de su hermana lo cual no era cierto, esos niños eran de su anterior matrimonio y se los tuvo que quedar él porque la señora falleció, cuando él me dice esto yo me molesté, sin embargo lo acepté y los adopté como mis hijos, pues yo nunca pude tener hijos propios, al paso de los años me voy enterando que tiene más mujeres con las cuales está casado, éstas son de diferentes ciudades, con las cuales también tiene hijos. (...) Yo no me separe, si no que fue él, el que me dejó sin decir nada y al principio si me dolió mucho su engaño, la forma en que me utilizó, tenia mucho coraje contra él, me daban muchas ganas de llorar porque no pude tener una familia propia, lo extrañaba mucho y sobre todo la impotencia de no haberme divorciado".

Natalia de 40 años "Descubrí que anteriormente se había casado y durante 10 años viví engañada. (...) Me sentí triste, deprimida, me sentía muy mal".

Finalmente *la separación ocurre por la adicción a las drogas de su marido y un matrimonio por interés de él que la hace sentirse utilizada.*

Paola de 44 años "El interés porque él pensó que en mi casa había mucho dinero; el creyó que yo iba a recibir herencia cuando nos casamos ya que en ese entonces mis abuelos tenían varios terrenos y tiendas, y él pensó que nos iban a dar algo y no fue así, al ver esto, empezaron algunos problemas y decidí correrlo. (...) Alivio pues dije hasta aquí se acabo todo y sentimental mente ya todo había acabado mi vida era normal y todas mis actividades eran normales. ¿Cuándo se entero del porque se caso con usted que fue lo que sintió? Me decepcionó en ese momento me sentí triste, frustrada engañada".

Sofía de 40 años "[su pareja] era un adicto a las drogas. (...) Me sentí bien, porque la vida que llevaba era mal porque vestíamos mal, no comíamos, entonces cuando yo lo dejo me sentí liberada. Ni me enferme, ni tuve depresiones; al principio me sentí un poco sola".

Las alteraciones emocionales que tuvieron las personas en su estado de animo y que modificaron sus patrones de conducta habituales, las mujeres lo manifestaron de la siguiente forma.

Nombre	Edad	Alteraciones emocionales
Paola	44	Me sentí triste, frustrada y engañada
Laura	50	No manifiesta haber tenido alguna alteración, ya que antes de la separación ya había procesado su duelo por lo que fue un alivio la separación, sin embargo después del divorcio se sintió sola.
Karla	42	Tuve depresión.
Leticia	33	Me sentí triste, lloraba.
Paulina	41	No dormía bien.
Miriam	38	Tuve Baja autoestima y lloraba
Sofía	40	No manifiesta haber tenido alguna alteración, ya que antes de la separación ya había procesado su duelo por lo que fue un alivio la separación. Pero después de la separación manifestó sentirse un poco sola.
Natalia	40	Triste y me sentí deprimida.
Petra	52	Siempre estoy enferma y triste.
Vianey	51	No duermo bien, me dolía la cabeza.
Claudia	36	Me sentía deprimida.
Luisa	59	Lloraba y sentía coraje
Carmen	33	Me dolía la cabeza y tuve ronchas en el cuerpo.
Lupe	38	Lloraba.
Rosa	47	Tuve depresión y lloraba.
Yadira	45	No manifiesta haber tenido alguna alteración, ya que antes de la separación ya había procesado su duelo por lo que fue un alivio la separación.

El tiempo que tardaron en elaborar el duelo fue de 4 meses a 3 años y dependió de distintos factores.

Las personas que tardaron más de un año en el proceso de duelo, fue debido a su codependencia a seguir con su ex pareja, a la depresión que tuvieron, a la soledad y a la tristeza, estos factores impidieron que ellas volvieran a sentirse bien emocionalmente.

Nombre	Edad	Proceso de duelo	Factores
Paola	44	1 mes	Porque la engañaron.
Laura	50	1 año	Por la soledad.
Karla	42	6 meses	Por la depresión.
Leticia	33	8 meses	Por que su hijo no se quiso ir con ella.
Paulina	41	4 meses	Por la soledad
Miriam	38	1 año	Por la tristeza y el enojo de perder a su hija.
Sofía	40	1 mes	Por la soledad.
Natalia	40	1 año	Por la depresión.
Petra	52	4 meses	Por la tristeza.
Vianey	51	Fue con el tiempo (1año aproximadamente)	Por que lo extrañaba.
Claudia	36	8 meses	Por el stress.
Luisa	59	3 meses	Porque lo extrañaba
Carmen	33	6 meses	Porque estaba molesta por las cosas materiales que dejo.
Lupe	38	1 año	Por la depresión.
Rosa	47	3 años	Por la depresión.
Yadira	45	No hubo	

Las estrategias de afrontamiento están encaminadas a reconstruir su vida esto incluye rehacer su vida en su casa, su trabajo, su relación con sus hijos y atender su salud, ellas lo exponen así.

¿Qué sucedió después de la separación? Paola “ Me fue mejor me quede con mi hija, vendí mi casa y me fui a vivir con mis papas”.

Laura “Cuando yo llegaba de irme a los bailes, el departamento se me hacia muy pequeño y sentía que me faltaba el aire, pues estaba acostumbrada a tener una casota, quien me hiciera las cosas, y ya no fue así yo tenia que hacerlas, no me pesaba, pero si fue algo que ya tuve que hacer y por una parte, eso me ayudo pues, haciendo algo me entretenía y no me sentía sola, Por ejemplo en las mañanas arreglaba mis plantas, compre un cotorro, lo atendía. Cuando llegaba del baile pues ya llegaba muy cansada y me dormía”.

Karla “Como estaba tan fuerte esa depresión entonces, yo voy al medico me recetan unas pastillas y yo sabia que esas pastillas, eran muy fuertes e iba a depender de ellas durante un buen tiempo, entonces yo decidí no tomarlas, pero si tomar la decisión de salir adelante, porque ya había una razón muy importante que era mi hijo, era muy pequeño de edad y no están concientes, ellos de lo que pasa y si uno se los lleva arrastrando, en esa depresión llega el momento en el que lo van a reflejar, no se a que edad pero llegan a reflejarlo”.

Leticia “El tiempo, el saber que mi hijo estaba bien y que de alguna manera lograba acercarme un poco a él”.

Paulina “Después de que me fui yo me tuve que ir a casa de mis papas, ahí tuve que dejar a mis hijos mientras conseguía trabajo, al mas chiquito me lo tuve que traer a trabajar conmigo porque estaba muy chiquito y mi mamá no podía cuidármelo, yo tuve a mi hijo 6 meses conmigo y después lo tuve que ir a deja a casa de mis padres”.

Miriam “Leí un libro en donde decía que uno vale por si mismo y esas palabras me ayudaron a seguir adelante”.

Sofía “Con la ayuda de mi mamá, pero cuando le dije lo que sucedió no me quería aceptar pero como mi niño estaba pequeño por él, mi mamá nos ayudo y encontré un trabajo que me permite estar al tanto de mi hijo, eso me ayudo a sentirme muy animada”.

Natalia “Yo me tuve que cambiar de casa me fui con mis hijos y en ese momento no quise saber ya nada de él”.

Petra “No creo no necesitarla [una ayuda psicológica], pues pienso que si yo ya no lo viera nunca mas yo estaría mejor de lo que estoy en este momento, pero es algo difícil. Además yo no estaba acostumbrada a llevar el gasto de la casa, ni nada de lo que se llamara administración, me costo mucho trabajo; aunque siempre he trabajado, adaptarme a manejar el dinero me costo mucho trabajo”.

Vianey “Con el tiempo que me fui, tranquilizando, conformando y llenándome de valor por mis hijos que todavía estaban chicos, así fue como fui saliendo y yo cuidaba a mis hijos, me los llevaba temprano a la escuela, de ahí me iba a trabajar y cuando salían pedía permiso para ir por ellos; así me la lleve hasta que entraron a la secundaria ellos se venían solos a la casa”.

Claudia “Aún después de estar separados nos estamos haciendo mas daño, con el proceso de divorcio ya que él tiene modo de hacer que me quiten a mis hijas y yo no me estoy dejando pues es demasiado difícil todavía pero espero que pase pronto. A veces tomo pastillas, tomé tes en las noches para relajarme y me refugio mucho en mis hijas pues lo son todo para mí”.

Luisa “El conseguir trabajo pues a mi edad ya no se consigue trabajo fácilmente, el estar de aquí para allá en cuidar a mis hijos fueron muchas cosas”.

Carmen “Trate de estar bien [antes de la separación], pero no se puede le dije a mi hija que ya no íbamos a que darnos en la casa y yo tuve que irme a vivir a un cuartito con mi niña, tuve que trabajar más, me quede sin dinero lo que mas me dolió fue dejar lo que yo había construido y el acostumbrarme a no tener un cuarto propio”.

Lupe “Al principio a mi no me convenía correrlo de la casa por lo económico ya que yo ya no trabajaba y era muy difícil que me dieran un trabajo por la edad a menos que fuera como obrera pero no podía ver a mi hijo así es que me aguante, seguimos así varios años, pero anteriormente yo le había puesto muchas condiciones como de que hablara cuando llegara a su trabajo, antes de que saliera de su trabajo y que se fuera a trabajar 15 minutos antes o de lo contrario si no le parecía que escogiera ella o yo pero se quedo conmigo a si que en ese momento no me pude divorciar, si yo lo hubiera corrido él viera visto la manera de no darme ninguna pensión para el niño y por eso me aguante, hasta que un día el decidió dejarme y entonces sí cuando me divorcie, yo gane y aunque se cambio de trabajo logre que me diera una ayuda económica y aparte despensa y obligar que viera a su hijo cada fin de semana” [Su estrategia fue retener a su pareja a pesar de ser engañada pues no deseaba trabajar y lo trataba mal dejándolo sin comer o no lavando le la ropa].

Rosa “Con el amor de mis hijas”.

Yadira “Uno sabe y se prepara para lo que va a hacer. Y como mi divorcio yo lo planeo yo no lo sufrí”.

Las redes de apoyo que las mujeres tuvieron principalmente fueron sus familias, otras recibieron ayuda psicológica y algunas lo enfrentaron solas.

¿Durante el proceso de su separación quien la apoyo? Paola “Yo sola, únicamente mi papá me acompañó a levantar la demanda pero nadie estaba conmigo yo pagué los gastos”.

Laura “Yo solita me anime, yo fui a realizar, mi movimiento de que me quería divorciar, me divorciaron ¡ así ! rápido”.

Leticia “Nadie [le ayudo], únicamente le dije a mi papá lo que iba a hacer, mi papá me dijo que me iban a apoyar en lo que yo decidiera, lo único que le pedí a mi papá, fue que el día que me saliera el viniera a acompañarme para que la gente viera que no me iba con otra persona y que viera su familia que me salí bien”.

Miriam “Yo sola, hasta el momento me considero muy fuerte en este aspecto, cuesta trabajo muchísimo trabajo, por que después de venir destruida de tu casa, todo mundo te dice, hasta tu propia madre te dice que eres una pu...,que eres una pe... , que eres lo mas cochino de la vida, pues te pierdes, pero se necesita mucho carácter y se necesita la voluntad”.

Petra “La verdad no tengo contacto con alguien, mis compañeros de trabajo son a los que les cuento pero en si una ayuda un consejo o algo nadien”.

Vianey “Nadie [la apoyo en la separación] yo sola los cuidaba [a sus hijos], me los llevaba temprano a la escuela, de ahí me iba a trabajar y cuando salían pedía permiso para ir por ellos; así me la lleve hasta que entraron a la secundaria ellos se venían solos a la casa”.

Karla “Yo me regrese a vivir a casa de mis padres y el que realmente me saco de esa depresión, el que me hizo abrir los ojos y ver que, yo no tenia derecho a estar en esa situación fue mi hijo; el fue el que me dijo que ya no me quería ver llorar, que me quería ver reír y en ese momento fue cuando yo dije pues, es él mi razón por la cual voy a vivir de aquí en adelante va a ser por mi hijo”.

Sofía “Yo me fui a refugiar con mi mamá y ella y mi hijo fueron los que me ayudaron a salir adelante; después me puse a trabajar y ahí vi por mi persona, por mi hijo y ya comíamos bien, vestíamos lo mejor que podíamos ayudaba con lo gastos en casa”.

Claudia “Al principio mi familia no acepto la separación e inclusive me echaron la culpa, según ellos por no haber sabido educar a mi marido y poner le reglas en mi casa y por que yo sabia que tipo de persona era, que era un celoso por eso no me dejo trabajar desde que me case, un borracho y fumador. A horita creo que me están entendiendo y ya tengo un poquito de apoyo sobre todo económico”.

Carmen “Mi hermana y mi mamá”.

Rosa “Mi papá que fue quien me tendió la mano, me consiguió trabajo y gracias a él y a mi trabajo yo salí adelante y hasta a horita mi papá me sigue apoyando”.

Yadira “Toda mi familia estuvo de acuerdo y además mi hijo esta con migo él es un buen apoyo”.

Paulina “La señora con la que llegue a trabajar que me brindo su apoyo, me ayudaron a salir adelante, mis padres, mis familiares, tuve mucho apoyo por parte de ellos”.

Luisa “Tengo una amiga que en esos momentos tan difíciles me ayudo, brindándome comida cuando no tenia, su apoyo moral y a veces económico, gracias a ella pude salir adelante. De ahí en fuera nadie, no tengo familia fui hija única mis padres ya fallecieron entonces no tenia a nadie a quien recurrir”.

Natalia “Tuve que acudir a un medico, a que me ayudara, y también mis hijos me ayudaron, pues en ese entonces tenían 8 y 9 años y que veían que yo estaba mal casi no les hacia caso y fue por eso que decidí acudir a un medico y tuve que tomar medicamento por 1 año”.

Lupe “En la escuela de mi hijo [le dieron apoya psicológico], pues el ya tenia problemas de conducta así es que el psicólogo de la escuela me brindo su apoyo y después dentro de la escuela formamos un grupo con el cual me apoye para soportar la vida que decidí llevar hasta que él decidió dejarme”.

Las causas por las cuales ellas se separaron o divorciaron y que ellas mencionan son las siguientes.

Nombre	Edad	MOTIVO DE SEPARACION
Paola	44	La ambición por parte de él
Laura	50	Adulterio por parte de él
Karla	42	No se llevaban bien
Leticia	33	No se llevaban bien
Paulina	41	Violencia familiar
Miriam	38	Violencia familiar
Sofía	40	Drogadicción por parte de él
Natalia	40	Ya era casado
Petra	52	Desigualdad en el hogar
Vianey	51	Violencia familiar
Claudia	36	Violencia familiar
Luisa	59	Él la abandono
Carmen	33	No se llevaban bien
Lupe	38	Infidelidad por parte de él
Rosa	47	Alcoholismo y violencia familiar
Yadira	45	No se llevaban bien

Datos sociodemográficos de las mujeres.

Nombre	Edad	Religión	Escolaridad	Ocupación	# de Hijos	Viven con sus hijos	Edad de la separación	Tiempo que vivieron juntos
Paola	44	Católica	Secundaria	Ama de Casa	1	Sí	24	1 año
Laura	50	Católica	Secundaria	Ama de Casa	4	No	43	29años
Karla	42	Católica	Carrera Técnica	Secretaria	1	Sí	23	3años
Leticia	33	Católica	Primaria	Mesera	2	Solo con uno de ellos	32	10años
Paulina	41	Mormona	Primaria	Empleada Domestica	2	Sí	28	4años
Miriam	38	Católica	Primaria	Ama de Casa	1	No	19	4 años y medio
Sofía	40	Católica	Secundaria	Secretaria	1	Sí	27	7años
Natalia	40	Cristiana	Secundaria	Secretaria	2	Sí	35	10años
Petra	52	Cristiana	Carrera Técnica	Secretaria	1	Sí	42	20años
Vianey	51	Católica	Carrera Técnica	Empleada Federal	3	Sí	35	15años
Claudia	36	Católica	Carrera Técnica	Secretaria	3	Sí	36 años tiene 8 meses de separada	16años
Luisa	59	Católica	Secundaria	Obrera	2 eran hijos de él	Sí	43	6años
Carmen	33	Católica	Carrera Técnica	Profesora	1	Sí	30	15años
Lupe	38	Católica	Carrera Técnica	Vendedora	2	Sí	37	15años
Rosa	47	Católica	Secundaria	Obrera	2	Sí	33	13años
Yadira	45	Católica	Secundaria	Comerciante	1	Sí	40	24años

DISCUSIÓN

La sociedad mexicana culturalmente hablando, ve al matrimonio y a la familia como una estructura funcional y firme, como el núcleo de la sociedad; sin embargo los divorcios o separaciones, que van en aumento como lo señala el censo del INEGI (2002), pone en entredicho lo que culturalmente se idealiza. Pues hace evidente las dificultades, desafíos y costos que representa mantener una unión conyugal.

Una de las teorías que mejor explica los procesos emocionales que debe pasar una persona que rompe una relación conyugal es la de Igor Caruso(1969), en la que expone que tanto hombres como mujeres viven diferentes fases que consisten en: *la catástrofe del yo, La agresividad, La indiferencia, La huida hacia delante, La ideologización*. Cabe mencionar, que esta teoría se retoma únicamente para explicar los procesos emocionales, por los cuales atraviesan las personas en el proceso de la separación. De acuerdo a los resultados podemos afirmar que las mujeres después de la separación o el divorcio logran superar estas fases, pues tienen objetivos que ayudan a continuar con el nuevo cambio de vida. En los hombres es diferente, es frecuente que se queden en alguna de estas fases, que no logren un duelo que les permita enfrentarse a sus nuevas relaciones sin el fantasma de la anterior. Cuando ocurre esto, Caruso (1969) menciona que al tratarse de una muerte simbólica, lleva cargando un cadáver el resto de su vida. Ya que algunos hombres mencionan tener rencor, odio y prefieren huir de cualquier tipo de relación afectiva con personas del sexo opuesto.

Respecto a la influencia del orden de género en estos procesos Lagarde (1991) menciona que el estigma que significa para las mujeres el hecho de la separación, pues se considera que ha fracasado como madresposa y como mujer. Muchas veces ellas prefieren la soledad y la soltería habiendo probado el matrimonio porque se encuentran con una sociedad que las rechaza. En la investigación la mayoría de las mujeres decidieron no tener otra relación ya que se dedicaron a vivir para sacar adelante a sus hijos

Las consecuencias emocionales que conlleva una separación o un divorcio pueden ser similares entre hombres y mujeres, e incluso presentar el mismo cuadro como tristeza, depresión, ganas de llorar, baja autoestima, incluso pueden llegar a somatizarse en trastornos físicos como gastritis, dolores de cabeza u otros padecimientos, sin embargo unos y otros responde de manera diferente ante esta situación y tiene diferentes implicaciones económicas, emocionales y sociales.

En las entrevistas de esta investigación, el tiempo que llevó a las mujeres elaborar su duelo fue menor al de los hombres. Al parecer ello se debe, por una parte, al ajuste material que tuvieron que hacer las mujeres en su vida, pues ellas debieron hacerse cargo de la casa, los hijos, la economía, buscar trabajo o acoplarse al que ya tenían, ellas no podían detenerse

demasiado en su depresión o dolor porque tenían la urgencia de las responsabilidades domésticas y sacar adelante a sus hijos. El hecho de que tuvieran a sus hijos con ellas también les ayudó pues pudieron fortalecer los lazos de unión entre madre e hijos (as) lo que les dio fuerza, motivos de seguir viviendo y para afrontar su realidad. En cambio en los hombres tardaron más tiempo en sobreponerse, tal vez porque no tenían un incentivo o algo que los ayudara a motivarlos a seguir viviendo o a estar concientes de lo que les paso. Ellos optaron por evadir su realidad por medio del alcohol que en muchos casos ya existía antes de la separación, pero después de ésta, se fue convirtiendo en un vicio y hasta que pasó el duelo aceptaron la ayuda para superar el conjunto de problemas con lo que vivían.

Es importante señalar que de los entrevistados cuatro de ellos obtuvieron la custodia de los hijos, no así la responsabilidad de atenderlos y educarlos porque éstos fueron acogidos por las tías o por las abuelas. En las mujeres fue completamente diferente, al quedarse con los hijos ellas tuvieron que acomodar su tiempo para cuidarlos y atender sus necesidades por lo que para ellas fue más complicado ya que no había quien se quedara con los hijos o quien los fuera a recoger o llevarlos a la escuela.

También existe una gran diferencia en el plano económico, pues, cuando la mujer se divorcia es más frecuente que quede en la ruina en la medida que tiene menos posibilidad de obtener ingresos. Muchas veces este empobrecimiento las afecta más que el haber dejado a su pareja, pues deben resolver desde las tareas domesticas hasta el cuidado de los niños. En ocasiones deben cambiarse a un lugar más pequeño donde vivir y hasta el pago de una renta suele ser difícil e incluso denigrante para quienes tenían mejores condiciones en su matrimonio. Para los hombres esto no suele ser así, ya que ellos tienen ingresos netos exclusivamente para su propio beneficio, probablemente lo que les afecte es no tener quien les lave, planche, cocine y limpie el lugar que habitan.

Además ellos cuentan con mayores redes de apoyo, pues desde que se separan son “apapachados” por los familiares y amigos, es importante destacar que algunos hombres tuvieron que tomar un tratamiento psicológico ya que la separación les afecto demasiado; en cambio a las mujeres es más frecuente que se les niegue el apoyo, sean más criticadas y se les rechaza socialmente, en otras ocasiones a la mujer no se le da el apoyo en un principio sino después de un tiempo los familiares la ayudan. Otro dato significativo es que las mujeres tienden a vivir más tiempo con sus parejas por lo tanto se separan a edades mayores que los hombres, podría decirse, que es porque las mujeres tienen más arraigado el valor cultural del matrimonio o simplemente son más tolerantes que los hombres.

Con la ruptura de pareja, el factor cultural que existe en algunos hombres, estos llegan a expresar sus sentimientos, sin embargo, la mayoría de los hombres no expresan sus sentimientos y por lo general tratan de protegerse y evitar el dolor mediante objetivos más externos que internos, más impersonales que personales, tienden a obsesionarse más por el trabajo, lo hobbies, el alcohol y las drogas ante la ruptura de un vínculo afectivo como muestran los resultados a éstas se les llaman estrategias de evasión y la más predominante

fue el alcoholismo en los hombres. En las mujeres debido a los factores culturales tiende a expresar sus sentimientos, cuando sucede la ruptura de un vínculo afectivo puede provocar depresiones, llanto, angustia y es más fácil que ellas puedan expresarlo pues están abiertas a sus emociones, en ellas el factor que más predominó fue la depresión pues al verse abandonadas por el marido se sienten desvalorizadas como esposas.

Existen mujeres que estando separadas aún no pueden romper el vínculo emocional que tiene por sus exparejas, debido a que todavía tienen asuntos pendientes como son los hijos, este tipo de situaciones en las mujeres provoca que no haya una elaboración del duelo o éste se prolongue por más tiempo, por lo que somatizan sus emociones estando siempre enfermas de todo y de nada. Cuando las mujeres son engañadas por su pareja haciéndoles saber que ellos tienen otra familia, provoca un desequilibrio emocional mayor pues están doblemente lastimadas por el atentado a su autoestima que significa esta situación. En la mayoría de las mujeres no existe un apoyo por parte de los familiares ya que se les ve como anormales dentro de la familia, por haber “fracasado” como esposas.

En el caso de los hombres que fueron engañados por sus parejas, esta situación los hace sentir “menos hombres”, por este motivo para ellos les fue difícil perdonar a su pareja y continuar su vida en matrimonio, la decisión que tomaron fue difícil para ellos pues ya separados ellos deseaban volver con sus parejas, a pesar de ese deseo en ellos había algo que se los impedía. Pues bien, hubo quien esperó junto con su pareja llegar al matrimonio virgen. Quizá el respeto que se guardaron ambos durante el noviazgo, el no permitirse conocer su sexualidad, experimentar una relación sexual, puesto que su moral no se los permitía, pudo haber sido la causa de que su esposa en ese entonces, haya tomado la decisión de experimentar con otra persona su sexualidad. Para este hombre fue un impacto emocional, pues él esperó y cumplió con todas las normas culturales, que se requieren para llegar a una vida en matrimonio; sin embargo su autoestima estaba tan lastimada y su sentido de hombría no le permitió perdonarla y continuar con ella. Esto quedaría para la reflexión ¿realmente vale la pena cumplir con todas las reglas sociales y culturales para llegar al matrimonio? o ¿sería mejor que hombres y mujeres experimenten y disfruten su sexualidad antes del matrimonio?. Al contrario de los hombres, las mujeres que fueron engañadas por infidelidad de sus parejas aún sabiéndolo ellas continuaron viviendo con ellos aunque esto fue agotador para ellas debido a que al enterarse tuvieron consecuencias emocionales como el llanto y la depresión. Ese tiempo que continuaron viviendo con ellos les sirvió para procesar su duelo, pues cuando ellas decidieron separarse esto no les afectó emocionalmente.

Así, la persona que ha roto un vínculo entra en un proceso de duelo e incluso existen personas que desde antes de su separación comienzan a elaborar su duelo; es así como esa persona reajusta su vida y desarrolla nuevos intereses y relaciones, esto funciona muy bien para los hombres sin embargo, para las mujeres es más difícil pues, en ocasiones existen hijos de por medio o los familiares no permiten que ellas vuelvan a relacionarse con otra persona, pues para ellos son “plato de segunda mesa”, en cambio para los hombres es

más fácil aunque los hijos se hayan quedado con ellos pues los familiares o hasta ellos mismos permiten que se relacionen rápidamente para que él no se sienta sólo.

CONCLUSIONES

Esta investigación, tomo en cuenta cuatro categorías para identificar las consecuencias emocionales del divorcio: alteraciones emocionales, tiempo de duelo, estrategias de afrontamiento y redes de apoyo. Dentro de las alteraciones emocionales encontramos que los hombres manifestaron depresión, falta de sueño y enfermedades. En las mujeres se detecto algo similar pero a diferencia de ellos, las mujeres dijeron haber llorado, aunque algunos hombres refirieron haber querido llorar, su concepciones sobre la hombría los limitaba para desahogarse de esa manera, mientras que las mujeres sí podían encontrar el llanto como un mecanismo para liberar la tensión y el dolor que sentían.

En ese sentido, las consecuencias emocionales que conlleva una separación o un divorcio pueden ser similares entre hombres y mujeres e incluso presentar el mismo cuadro como tristeza, depresión, ganas de llorar, baja autoestima, incluso pueden llegar a somatizarse estos malestares emocionales y traducirse en trastornos físicos como gastritis, dolores de cabeza u otros padecimientos, sin embargo, estas consecuencias son vistas por la sociedad y por ellos mismos con diferentes parámetros.

Respecto al tiempo que les llevo a hombres y mujeres elaborar y procesar su duelo, encontramos que en los hombres fue de 8 meses a 8 años y en las mujeres fue de 4 meses a 3 años. Es decir, las mujeres reportan un tiempo bastante menor que los hombres, al parecer este hecho está relacionado con las estrategias de afrontamiento que utilizan unas y otros, pues mientras los hombres utilizan estrategias más bien evasivas, las mujeres utilizan estrategias que les permiten vivir el duelo y luego retomar su vida.

Las estrategias de afrontamiento básicamente se basan en mecanismos de defensa, como lo menciona (Attie Rol, 1999). Ante los momentos difíciles en que los individuos viven sentimientos dolorosos, utilizan mecanismos de defensa que les permiten afrontar esa realidad con las herramientas psicológicas que tienen a la mano, como son la evasión, indiferencia, agresividad, entre otros. En es caso de este estudio, los hombres recurrieron principalmente al alcohol y drogas, mientras que las mujeres recurrieron a reforzar los lazos con las personas que amaban y comenzaron a reconstruir su vida, algunas cambiaron de casa, otras al estar con sus hijos con ellas se auto valoraron como mujeres pues ya no serán madresposas como lo menciona Lagarde(1991), pues la mayoría decidió no tener otra relación y prefirieron estar solas. Los hombres por su parte, optaron la mayoría de las veces por relacionarse inmediatamente después de la ruptura, aunque en algunos casos no se trataba de relaciones permanentes, casi todos optaron por no estar solos.

De ahí que los hombres tardaran más en el duelo, pues simbólicamente ellos siguen cargando “el cadáver de su ex mujer” por más tiempo, es como “una herida que no cierra” y que si bien ya no duele como antes, se mantiene como una huella de algo que les causa malestar y que no han superado del todo. Esto se hizo evidente en algunos entrevistados que se quedaron con los hijos y mencionaron que hay veces que los hijos tienen formas de

expresión que hacen que recuerden a su expareja, lo que les resulta incomodo y dicen: “eres igualito a tu madre”. Como lo menciona Ariel de 27 años “hay veces que mi hijo me recuerda a su madre [¿en que forma?] acabas de ver que cara me puso cuando le dije que no podía salir a jugar [él puso su nariz arrugada y torció su boca] ella cuando se molestaba me hacia lo mismo”. Si bien esto también ocurrió en las mujeres, para ellas es un recordatorio de la ascendencia del hijo y no precisamente del lazo con el cónyuge.

Y por último, se hizo evidente el importante papel de las redes de apoyo en la forma de vivir el proceso de la separación. En los y las entrevistadas, sus redes de apoyo fueron sus familiares, pero se ve una notable diferencia en cómo o frecen ayuda los familiares a las mujeres, pues a éstas primero las hostigan aunque después las apoyen, mientras que en los hombres prácticamente es inmediato el apoyo. Tal vez esto podría explicar un poco porque los hombres tienden a estar más tiempo elaborando sus duelo que una mujer; también cabría señalar que no es lo mismo que los hombres que se quedaron con sus hijos tuvieron que acelerar este proceso pues tenían que ver por ellos y por otros, a diferencia de los hombres que se quedaron solos.

Otra de las formas de apoyo que recibieron los hombres, se refiere al cuidado de sus hijos, pues quienes obtuvieron la custodia de sus hijos, pudieron recurrir a otros familiares para que los cuidaran, no así las mujeres quienes al quedarse con los hijos, tuvieron que acomodar su tiempo para cuidarlos y atender sus necesidades, ya que no había quien se quedara con los hijos o quien los fuera a recoger o llevarlos a la escuela.

El papel de las redes de apoyo también se expresa en el plano económico, pues, cuando la mujer se divorcia, es más frecuente que se empobrezca en la medida que tiene menos posibilidad de obtener ingresos por sí misma y porque las personas que la rodean no les brindan apoyos materiales (llevarles de comer, cuidarles a los niños, invitarlas a convivir con otra familia) como hacen con los hombres. Además, ella deben resolver todas las responsabilidades de su nueva situación que va desde las tareas domésticas, el ingreso económico y el cuidado de los niños. En ocasiones deben cambiarse a un lugar más pequeño donde vivir y hasta el pago de una renta suele ser difícil e incluso denigrante para quienes tenían mejores condiciones en su matrimonio. Para el hombre esto no suele ser así, ya que ellos tienen ingresos netos exclusivamente para su propio beneficio y quienes los rodean tienden a brindarles distintos tipos de apoyo, ellos más bien se quejan de que en su nueva situación no tienen quien les lave, planche, cocine y limpie el lugar que habitan.

Existen mujeres que estando separadas aun no pueden romper el vínculo emocional que tiene por sus exparejas, debido a que todavía tienen asuntos pendientes como son los hijos, este tipo de situaciones en las mujeres provoca que no haya una elaboración del duelo o éste se prolongue por más tiempo, por lo que somatizan sus emociones estando siempre enfermas de todo y de nada. Cuando las mujeres son engañadas por su pareja haciéndoles saber que ellos tienen otra familia, provoca un desequilibrio emocional mayor pues están

doblemente lastimadas por el atentado a su autoestima que significa esta situación. En la mayoría de las mujeres no existe un apoyo por parte de los familiares ya que se les ve como anormales dentro de la familia, por haber “fracasado” como esposas.

En el caso de los hombres que fueron engañados por sus parejas, esta situación los hace sentir menos hombres, por este motivo para ellos les fue difícil perdonar a su pareja y continuar su vida en matrimonio, la decisión que tomaron fue difícil para ellos pues ya separados ellos deseaban volver con sus parejas, a pesar de ese deseo en ellos había algo que se los impedía. Pues bien, hubo quien esperó junto con su pareja llegar al matrimonio virgen. Quizá el respeto que se guardaron ambos durante el noviazgo, el no permitirse conocer su sexualidad, experimentar una relación sexual, puesto que su moral no se los permitía, pudo haber sido la causa de que su esposa en ese entonces, haya tomado la decisión de experimentar con otra persona su sexualidad. Para este hombre fue un impacto emocional, pues él espero y cumplió con todas las normas culturales, que se requieren para llegar a una vida en matrimonio; sin embargo su autoestima estaba tan lastimada y su sentido de hombría no le permitió perdonarla y continuar con ella. Esto quedaría para la reflexión ¿realmente vale la pena cumplir con todas las reglas sociales y culturales para llegar al matrimonio? o ¿sería mejor que hombres y mujeres experimenten y disfruten su sexualidad antes del matrimonio?. Al contrario de los hombres, las mujeres que fueron engañadas por infidelidad de sus parejas aun sabiéndolo ellas continuaron viviendo con ellos aunque esto fue agotador para ellas debido a que al enterarse tuvieron consecuencias emocionales como el llanto y la depresión. Ese tiempo que continuaron viviendo con ellos les sirvió para procesar su duelo, de manera que cuando se dio la separación física ellas ya habían roto con el vínculo emocional y pudieron enfrentar el evento de la separación conyugal como un hecho que ya habían procesado.

En términos psicológicos esto permite a la persona reajustar su vida y desarrollar nuevos intereses y relaciones, pero las condiciones sociales y el conjunto de normas y valores que rodean las relaciones de género, hace muy difícil para las mujeres reconstruir sus relaciones, ya sea por los hijos, porque los familiares no permiten que ellas vuelvan a relacionarse con otra persona o porque los mismos hombres que se relacionan con ellas consideran que una mujer divorciada no es la mejor opción para ellos. En cambio, los hombres no enfrentan esas dificultades. Aun cuando los hijos se hallan quedado con ellos, sus familiares, sus potenciales parejas y ellos mismos aceptan una nueva relación y rápidamente establecen nuevos compromisos amorosos o conyugales.

Como señala Lagarde(1991), existe un dispositivo cultural que hace de las mujeres sujetos sociales sólo mientras se encuentren legitimadas por una relación institucional con un hombre, de ahí que el matrimonio sea casi la única vía para que las mujeres obtengan respetabilidad y reconocimiento social, por esto cuando la mujer decide separarse inmediatamente se convierte en mujer rechazada, pues se asume que ha fracasado como madresposa, para muchas mujeres no queda otra opción más que la soledad y la soltería, porque una vez que se divorciaron deberán centrar su atención y cuidado en los hijos y

olvidarse de entablar otra relación. Entre las mujeres entrevistadas la mayoría no establecer otra relación y se dedicaron a vivir para sacar adelante a sus hijos. En definitiva el divorcio es una importante fuente de estrés para todas las personas que se involucran en este proceso.

Esta investigación nos permite reflexionar sobre las distintas consecuencias que tiene en el plano emocional un evento como el divorcio que cada día se hace más frecuente. Por una parte hace evidente la necesidad de crear condiciones sociales que resuelven las inequidades de género y permita a las personas establecer relaciones amorosas más equitativas, pero también debieran crearse programas y recursos que tuvieran a su disposición las personas de menores recursos para acudir a consejería matrimonial o terapia de pareja cuando así lo necesiten. También deberían existir programas enfocados a la comunidad escolar como estrategia de prevención de problemas emocionales y socio-escolares en los niños a consecuencia del divorcio parental. Esta carencia a nivel preventivo es aún más grave teniendo en cuenta que nuestro sistema de salud tampoco cuenta con *servicios especializados*, pese a la alta frecuencia de alteraciones emocionales relacionadas con el divorcio, principalmente trastornos del estado de ánimo (depresión), ansiedad y problemas de sueño, concentración y auto estima.

Otra demanda social importante que acarrea el divorcio son los *servicios de asesoramiento legal* para las familias afectadas y para las instancias judiciales en asuntos de derecho familiar, en donde haya mediadores entre los cónyuges y alguien se diera a la tarea de investigar el problema. Así también se tendría la necesidad de tener un *servicio de apoyo social* para disminuir el aislamiento, el empobrecimiento y la afectación del sistema de cuidado infantil, es decir la marginalidad que conlleva el divorcio en muchas familias, especialmente con los que menos tienen hablemos educacionalmente o económicamente y en donde se han perdido las redes de apoyo, es importante armar grupos de autoayuda o programas de ayuda a domicilio, pues es aquí donde la psicología tiene la posibilidad de trabajar en intervención individual, con la familia, de prevención y aportar servicios que se adecuen a las necesidades del divorcio. Esto es a nivel terapéutico y lógicamente esto tendría que ser apoyado por una institución que tenga un grupo interdisciplinario en el cual haya psicólogos, médicos abogados para que la ayuda sea completamente integral.

BIBLIOGRAFÍA.

- Albarracín, M. (1991). Divorcio destructivo: Particularización sobre aspectos del conflicto. Revista Sistemas Familiares 7,Nº2.
- Aguilar, K. E. (1998). Elige bien a tu Pareja. México: Pax-México.
- Attie Rohl, T. (1999).Qué Hacer y que no Hacer en Caso de Divorcio. México: Prensa Médica Mexicana.
- Aviña, R. M.L (2002). El divorcio y/ o separación con efectos paradójicos en la pareja y los hijos. Tesis de licenciatura en Psicología. México: UNAM.
- Basaglia , F.(1983). Mujer, Locura y Sociedad. México: Universidad Autónoma de Puebla.
- Bateson,G. (1993). Una Unidad Sagrada. España: Gedisa.
- Beauvoir, S. (1946). El Segundo Sexo. Los Hechos y los Mitos. Buenos Aires: Psique.
- Beck, A. T. (1990). Con el Amor no Basta. México: Paidos.
- Borys, H. J. (1995). El Camino del Matrimonio. Barcelona: Gedisa.
- Bowlbly, J. (1993). La Separación Afectiva. Barcelona: Paidos.
- Brazelton, T. B. (1991) Crisis Familiares y su Superación. México: Paidos.
- Byrne, D. (1971) The Effects of Erotic Stimuli on Sex Arousal, Evaluative Responses and Consequent Behavior. Washington. D.C.:U,S. Government Printing Oficce.
- Carrapos, N. (1979).Crisis de la Familia. Madrid: Fundamentos.
- Caruso, I. (1969). La Separación de los Amantes. México: Siglo XXI.
- Deutsch, M. y Krauss, R. M. (1976) Teorías en Psicología Social. Paidos: Buenos Aires.

- Díaz, C. (1995). El Ciclo Del Divorcio En La Vida Familiar. Buenos Aires: En revista Terapia Familiar.
- Díaz, L. E. (1996). El divorcio desde el enfoque de la terapia familiar sistémica. Tesis de licenciatura en Psicología. México: UNAM
- Dolto, F. (1988). Cuando los Padres se Separan. México: Piados.
- Döring, Ma.T. (1995). La Pareja o Hasta que la Muerte nos Separe, Un Sueño Imposible. México: Fontamara.
- Ehrlich, M. I. (1994). Los esposos, las esposas y sus hijos. México: Trillas.
- Elkai, M. M. (1997). Si no me Amas, no me Ames: Psicoterapia en Enfoque Sistémico. (2ed). España: Gedisa.
- Getzels, J.W. y Guba. (1964). Creative Thinking, Problem- Solving, and intruction. In Yearbook of the National Society for the Study of Education. Chicago: University of Chicago Press.
- Gomez, L. C. J. Rabell, R.C. (2001). La Población de México. México: Fondo de Cultura Económica.
- Guevara, R. Montero, M. y López (1994). Diferencias de género en la vivencia de soledad ante el proceso de ruptura marital. Psicología Contemporánea 1,Nº 2
- Heider, F. (1958). Psicología de las Relaciones Interpersonales. New York:John Wiley.
- Heller, A. (1977). Sociología de la Vida Cotidiana. Barcelona, España: Península.
- Heller, A. (1987). Teoría de los Sentimientos. Barcelona, España: Fontamara.
- Hernández Sampieri, R.; Fernández Collado, C. y Baptista, P. (2000). Metodología de la investigación. México: Mc Graw Hill.
- Hercovici, P. (1998) Terapia del divorcio y mediación familiar. Revista Sistemas Familiares.
- Homans, G. C. (1961). Social Behavior it's Elementary Forms. New York: Harcour.
- Hunter, T. A. (1967). El Matrimonio Moderno y la Sexualidad. Buenos Aires:Horme.

- Lagarde, M. (1991). Los cautiverios de las mujeres: madresposas, monjas, putas, presas y locas. Universidad Nacional Autónoma de México.
- Lagarde, M. (1995). Compendio. Mito y Deseo, Normas y Experiencias de las Mujeres. México: Fontamara.
- Lemaire, J. G. (1986). La Pareja Humana: Su Vida Su Muerte. México: FCE.
- McGoldrick, D. (1991). The Human Rights Comitte. Nueva York: Clarendon press.
- Newcomb, T. M. (1961). The Acquaintance Process. New York: Holt.
- Prensa Médica Mexicana. (2003) La Pareja en Crisis: Como Superar sus Conflictos en Distintas Etapas de la Vida. México: Científicos.
- Quilodrán, S. J (2001). Un Siglo de Matrimonio en México. México: El Colegio de México.
- Ramírez M, Botella J y Carboles (1990) La formación del mediador familiar y su intervención en el divorcio. Buenos Aires, Argentina: Biblos.
- Ríos, G. José A. (1983). Crisis Familiares: Causas y Repercusiones. España: Narcea S. A. De Ediciones
- Rhodes, S. . (1999). Por qué los Hombres no se Comprometen. México: Gdisa.
- Sánchez, G. E. (1994). Familias Rotas y Educación de los Hijos. Madrid: Narcea.
- Sandoval, D. M. (1990). Divorcio Proceso Interminable. México: Pax-Mexico.
- Sarason G. , Sarason R. (1984). Fronteras de la conducta. México: Harla.
- Simpson, J. (1990). Influence of attachment styles on romantic relationships. Journal of personality and social psychology. New York: Holt.
- Taylor, S, J y Bogdan, R. (1990) Introducción a los Métodos Cualitativos de Investigación. La búsqueda de significados. Argentina: paidós.
- Thibaut, J. W. y Kelley, H.H. (1959). The Social Psychology of Groups. New York: Wiley.
- Trejo, G. G. (Febrero 2001) Código Civil Para el D.F. México: SISTA.
- Vezin, A. (1983). Mamá Trabaja, Problema Familiar. Madrid: Narcea.
- http://Instituto Nacional de Estadística, Geografía e Informática_archivos
- INEGI (2002) mujeres y hombres 2002, Instituto Nacional de las Mujeres INEGI.

Walters, Marianne., Carter, B. (1991). La Red Invisible. Buenos Aires: Paidós.

Walster, E. Y Walster, G. W. (1978). A New look at love. Cambridge, MA: Addison-Wesley.

GUIA DE ENTREVISTA

- ❖ ¿Qué grado de estudio tienes?
- ❖ ¿A qué te dedicas?
- ❖ ¿Qué religión tienes?
- ❖ ¿Cómo conociste a tu expareja?
- ❖ ¿Su matrimonio fue por lo civil y lo religioso?
- ❖ ¿Qué tiempo vivieron juntos?
- ❖ ¿Cuál fue el motivo de la separación?
- ❖ ¿Después de la ruptura cuales fueron tus sentimientos u emociones?
- ❖ ¿Actualmente tienes algún tipo de relación con tu expareja?
- ❖ ¿En que persona te apoyaste después de tu separación?
- ❖ ¿Qué fue lo que más te preocupó en ese momento?
- ❖ ¿Cuáles fueron los cambios en tu vida?
- ❖ ¿Qué hiciste para no sentirte solo/ a?
- ❖ ¿Qué tiempo te sentiste mal?
- ❖ ¿Cuántos hijos tuvieron?
- ❖ ¿Cómo es la relación con tus hijos?
- ❖ ¿Cuánto tiempo después de la separación empezó otra relación?
- ❖ ¿Actualmente como se siente?