



UNIVERSIDAD NACIONAL AUTÓNOMA DE MÉXICO
FACULTAD DE ESTUDIOS SUPERIORES IZTACALA

EL PROCESO DE DUELO ANTE LA PÉRDIDA
DE UNA RELACION DE PAREJA

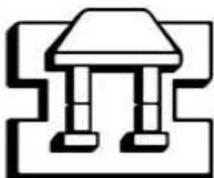
TESIS

Que para obtener el título de:
LICENCIADA EN PSICOLOGÍA

Presenta:
Fuentes Casanova Rocío

Asesora: Mtra. Rosa Isabel García Ledesma
Dictaminadores: Lic. Adrián Mellado Cabrera
Mtra. Laura Ruth Lozano Treviño

TLALNEPANTLA, EDO. DE MÉXICO, Abril de 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

A mis papas:

*Por haber sido tan importante en mi vida,
por quererme, guiarme, atenderme y sobre
todo por dejarme experimentar mis propios
fracasos y triunfos.*

A Víctor, Ivonne,

Eli, Chucho e Irma:

*Por su comprensión, paciencia, por quererme,
por ser un ejemplo a seguir, por permitirme
aprender de sus errores y sus virtudes pero
principalmente por apoyarme cuando más lo
necesite.*

A Paola y Ulrick:

*Por llenar a la familia de energía y
vitalidad, por sus sonrisas que hacen
recordar el maravilloso regalo de la vida.*

A mi abue Rosita y tía Vicky.

*Gracias por estar conmigo en los momentos
más importantes en mi vida y por ser las figuras
más representativas de nuestra gran familia pero
principalmente por su gran ejemplo.*

A Paco:

Gracias por estar conmigo sin condiciones, en los tiempos fáciles y en los tiempos difíciles; gracias por apoyarme cuando más lo necesitaba, por no dejarme caer y por levantarme cuando sentía que ya no podía más. Gracias por tu paciencia y comprensión, por estar en los momentos más significativos de mi vida y por confiar en mí. Gracias por los momentos felices que hemos pasado y también por los instantes tristes, gracias por ser una de las personas más importantes de mi vida pero principalmente por todo tu amor. TE AMO.

A la familia Patiño Trejo.

Por brindarme su confianza, sin haberme conocido lo suficiente, por la transparencia y honestidad que los caracteriza siempre, por su apoyo que directa e indirectamente siempre estuvieron presentes, pero lo más importante gracias por el cariño.

A mis amigas:

***Vero, Ofe, Gloria, Ivonne,
Karina y Haydee.***

Por su compañía y el apoyo que siempre me han brindado, porque dónde quiera que estemos siempre estaremos en contacto y por que siempre tienen un espacio para escucharme cuando las necesito. En fin gracias por su amistad espero que dure todavía más....

A Takemi

Por ser una gran persona, un buen amigo, gracias por ser mi soporte técnico, sin tu ayuda esto hubiese terminado en un caos.

A Rosy, Adrián y Laura.

Gracias por compartir conmigo esta experiencia, sin ustedes no se que hubiera hecho, gracias por aceptar ser parte de este trabajo, gracias por su apoyo y comprensión, por su amistad, por sus enseñanzas y dedicación, se queda conmigo todos sus conocimientos.

A todos los que ya no están y que seguirán siempre conmigo.

Con admiración y respeto a aquellos que a lo largo del camino me han brindado la oportunidad de aprender de ellos. Se que estarían felices de verme.

A mí:

Por no rendirme en el intento, por luchar día a día por mi sueño.

ÍNDICE

INTRODUCCIÓN	1
1. HACIA LA CONFORMACIÓN DE LA PAREJA: UNA MIRADA CONSTRUCTIVISTA	6
2. EL PROCESO AL ENAMORAMIENTO	21
3. PROCESO DE PÉRDIDA Y DUELO EN LA RELACION DE PAREJA	41
4. CONSTRUCTIVISMO Y NARRATIVA: FUNDAMENTOS METODOLOGICOS PARA EL ABORDAJE DEL DUELO POR LA PÉRDIDA DE LA PAREJA	61
CONCLUSIONES	76
BIBLIOGRAFÍA	84
ANEXO	90

RESUMEN

El objetivo del presente trabajo fue analizar a través de un rodeo teórico cómo se vive y/o experimenta el proceso de duelo después de la pérdida de la relación de pareja, así como dar cuenta de los fundamentos metodológicos para el abordaje del duelo desde la perspectiva constructivista.

El presente trabajo se encuentra estructurado a partir de 4 capítulos: el primero “Hacia la conformación de la pareja: una mirada constructivista” aborda la importancia de las experiencias vividas y las relaciones con los demás, por medio del vínculo materno y el entorno social; el segundo “El proceso al enamoramiento” se adentra a la relación de pareja, así como la transformación del psiquismo a través del proceso,; el tercer capítulo “Proceso de pérdida y duelo en la relación de pareja” se desarrolla la experiencia de la separación como un proceso personal en el que hay que hallar un significado a las emociones vividas, y finalmente “Constructivismo y narrativa: fundamentos metodológicos para el abordaje el duelo por la pérdida de la pareja” como es que el contar una historia se reestructura la experiencia dando un nuevo significado a la vida.

Se concluye la importancia del duelo a través de los sentimientos, emociones y pensamientos vividos a lo largo del proceso, permitiéndose vivir y experimentar cada uno de ellos, así como reconsiderar la experiencia como una oportunidad de crecimiento al finalizar la relación de pareja.

INTRODUCCIÓN

Las relaciones de pareja tienen un final impredecible, mientras para algunos se logra la conformación de un vínculo único y especial, con un proyecto compartido en el cual hay que recorrer un camino para lograr el bienestar y ser feliz, para otros puede convertirse en un centro de problemas llevando a la transformación de una fuente de infelicidad o frustración. En algunas ocasiones la unión de la pareja se debilita, es invadida por resentimiento y desamor; la pareja decide separarse por las dificultades que se viven en la relación, dadas las situaciones cotidianas, por la carencia de muestras de afecto, la falta de comunicación, el poco entendimiento. Las diferencias de proyectos de vida, entre otros factores son los que llevan a la separación de la pareja ya sea por mutuo acuerdo o involuntariamente, sin embargo, se vive como un acontecimiento doloroso, suele ser un proceso en el que intervienen sentimientos de rabia, enojo, ira, impotencia, miedo, tristeza y nostalgia.

Cuando se da la pérdida de la pareja ya sea por la separación o por la muerte es la necesaria la elaboración del duelo, en donde se logrará vivir la experiencia de la pérdida. Su importancia está en vivir la pérdida, entender por lo que se está pasando ya que tanto los logros o las equivocaciones, la felicidad y el dolor permiten construir o reconstruir el psiquismo.

Tomando en cuenta que estas pérdidas afectan el curso de las vidas y ayudan en la construcción del psiquismo, así mismo considerando al enamoramiento y el amor como una parte que ayuda a los sujetos a estructurar su personalidad, cambiando la forma de ver y vivir sus experiencias.

La relación de pareja va más allá de la unión de dos personas, que buscan un proyecto en común, en esta conformación se da el enamoramiento y amor los cuales permiten reestructurar o estructurar la personalidad a través de la auto observación, logrando descubrir elementos de la identidad que sólo en este momento se reafirman.

La separación de la pareja es vivida como un proceso doloroso y un duro penar, sin embargo, aún y cuando se cree que todo es un inmenso sufrimiento o que se ha perdido todo lo que se es, esta separación también permite que los individuos valoren algunos aspectos de su personalidad que de igual manera llevarán a la reestructuración o estructuración de la identidad de los individuos.

Es necesario considerar al conflicto que se vive cuando la relación se conforma o cuando ésta se rompe, se tiene que enfrentar nuevos procesos que darán la pauta para que se construya y reorganice la personalidad. Por ello, el presente trabajo tiene como objetivo analizar a través de un rodeo teórico cómo se vive y/o experimenta el proceso de duelo después de la pérdida de relación de pareja; así como dar cuenta de los fundamentos metodológicos para el abordaje del duelo por la pérdida de la pareja desde la perspectiva constructivista y narrativa.

Cuando la separación se ha dado las personas reestructuran sus estilos de vida, así mismo es necesario que elaboren un proceso de duelo, en el que hay que dar un significado a los pensamientos, los sentimientos y las emociones que surgen durante la experiencia y logren una reestructuración de su personalidad, por ello este trabajo se desarrolla de la siguiente manera:

En el capítulo 1 **“Hacia la conformación de la pareja: una mirada constructivista”**. La visión constructivista nos da la oportunidad de no encasillarnos en una sola opción para explicar la realidad que vivimos día a día, así mismo el cómo interpretar la existencia de la misma a la que nos enfrentamos, abriéndonos el panorama donde la realidad es construida por las experiencias que cada sujeto adquiere y ésta también puede ser reconstruida en otro momento.

Esta visión reconoce al individuo como un ser proactivo que construye el significado de sus realidades, ya que le permite interpretar sus experiencias a partir de sus relaciones con los demás, a través del vínculo materno y su entorno social. De esta manera el desarrollo de su psiquismo se forma en la interacción de los factores biológicos, psicológicos y sociales.

La institución familia es considerada como la unidad que inserta y relaciona a los individuos con otros sistemas, es decir, es la que da la entrada al proceso de socialización y a la construcción del individuo; las experiencias que se vivan dentro de ella son las que influirán en la manera de ser, pensar y sentir, este último dando paso a la construcción de vínculos en este caso la conformación de la pareja y su relación.

En el capítulo 2 **“El proceso al enamoramiento”** se adentra al tema de los vínculos no sólo como la unión entre personas, sino más allá en donde el vincularse con el otro da una apertura social que transforma lo psíquico, es decir, permite la construcción de la personalidad.

La construcción de personalidad se da a través de un proceso que prepara a las personas para una transformación en el psiquismo, por medio de crisis que permiten hacer

una reflexión, dando pauta a la reorganización de los constructos de la personalidad. Se identifica al enamoramiento como transformador, modelador y constructor del psiquismo de los individuos.

El enamoramiento para Alberoni (2003) es un estado naciente de un movimiento colectivo de dos que se encontraban separados, esto implica separar algo que estaba unido y unir lo dividido, para ello se necesita que los individuos reorganicen su forma de pensar y/o actuar. Es un proceso donde se experimenta una muerte – renacimiento, una renovación, el inicio de una nueva vida; la vida en pareja.

En el capítulo 3 **“Proceso de pérdida y duelo en la relación de pareja”**. La separación de la pareja y/o el divorcio es un proceso personal doloroso para quien lo vive por lo que puede ser una experiencia traumática en la vida de los individuos. La decisión de separarse depende de muchos factores, por lo que lleva tiempo el renunciar.

Después de la ruptura se experimentan emociones, sentimientos y/o pensamientos, que para quien los vive se expresan como el derrumbe de todo lo que son, esta reorganización o transformación no se puede reparar de un día a otro, por lo que se necesita de un proceso de duelo.

Se reconoce al proceso de duelo como un proceso para hallar el significado a las emociones manifestadas durante el mismo que se presentan en función del transcurso para la construcción de un nuevo significado a nuestras vidas.

Finalmente en el capítulo 4 **“Constructivismo y narrativa: fundamentos metodológicos para el abordaje del duelo”**, se considera desde la perspectiva del constructivismo, la característica humana de contar historias, como uno de los esquemas de ordenación, de este modo la psicoterapia constructivista se orienta hacia los significados.

Desde la psicoterapia el duelo se concibe, como un proceso de reconstrucción de significados y desarrolla diversas aplicaciones y técnicas encaminadas a generar un significado alternativo ante la experiencia de la pérdida. En particular darle un nuevo significado a la experiencia de la pérdida y duelo no sólo como un proceso de sufrimiento sino que brinda elementos nuevos a nuestra personalidad.

La epistemología constructivista no sólo está dirigida al ámbito escolar sino que puede ser ampliamente aplicada a diversos ámbitos de la psicología, así como áreas específicas como la investigación y la psicoterapia.

CAPÍTULO 1

HACIA LA CONFORMACIÓN DE LA PAREJA: UNA MIRADA CONSTRUCTIVISTA

Es un grave error acusar a un hombre que va en pos del autoconocimiento de que vuelve la espalda a la sociedad. Lo contrario se aproxima más a la verdad: un hombre que no llega a interesarse por el autoconocimiento es y sigue siendo un peligro para la sociedad, pues tenderá a malentender todo lo que hagan o digan otras personas y permanecerá beatificadamente inconsciente de la significación de muchas de las cosas que él mismo hace.

SCHUMACHER, E.

La psicología como una ciencia basada en diferentes paradigmas, ha tratado de comprender el comportamiento humano, en el cual los psicólogos con una posición científica han dado respuestas a las diversas problemáticas a las que se han enfrentando al transcurrir del tiempo. Durante la mitad del siglo XX han surgido diferentes propuestas alternativas o perspectivas posmodernas, bajo una epistemología del conocimiento, como son el construccionismo social y el constructivismo, este último con interés particular para este trabajo.

Uno de los temas de las diversas disciplinas es la construcción del conocimiento como una problemática del ser humano, la cual puede ser entendida también como un problema filosófico, estudiado por la gnoseología o la teoría del conocimiento, y por la epistemología. Como veremos; la filosofía juega un papel importante en la psicología y particularmente en el constructivismo. Si se entiende al *conocimiento* como “un proceso mediante el cual el hombre construye y reconstruye en su conciencia la realidad donde se encuentra inmerso, lo que le permite explicarla y/o comprenderla, controlarla o transformarla, transformándose, en esta interacción dialéctica, a sí mismo” (González, 1993, citado en González, 1997). Por ello es necesario entender, en primer lugar que el conocimiento se deriva de la relación entre el sujeto y el objeto, estudiado bajo diferentes posturas; en segundo lugar, que el conocimiento es una construcción histórico – social del hombre; y finalmente a la realidad como objeto de estudio del hombre construida por él; estos son aspectos importantes que han sido desarrollados por el constructivismo.

Analicemos estas consideraciones preguntándonos ¿Qué es el constructivismo? El concepto de constructivismo, es polisémico. Este movimiento comenzó como un movimiento artístico y arquitectural, en la Unión Soviética a principios del siglo; pero por otra parte tiene una connotación filosófica que va desde los presocráticos, retomando a Vico, Kant, Dilthey, Husserl, Wittgenstein y el Círculo de Viena.

El constructivismo se retoma dando respuesta al debate sobre *cómo y que conocen las personas*. Por ello, su epistemología se halla en la concepción de “cognición” (del latín *cognosere*) que se refiere directamente al conocimiento y su posibilidad o no, de acceder a una realidad, al tener en cuenta que durante cada instante de la existencia se está conociendo, es decir, interpretando la realidad en la se vive. Por lo tanto, vivir es conocer y conocer es vivir, puesto que a través de una experiencia construimos el conocimiento (Feixas, 2003).

De acuerdo con Robertson (citado en González y Luna, 1997) la teoría constructivista del conocimiento se basa en dos principios: a) el conocimiento no es recibido pasivamente por el sujeto cognoscente, sino activamente construido por él; b) la función de la cognición es adaptativa y sirve a la organización del mundo experiencial y no al descubrimiento del mundo real.

La epistemología constructivista nos sugiere que la actividad básica de los seres humanos es conocer, construir la realidad en la que viven y a la que se tienen que adaptar para sobrevivir y evolucionar. Por tanto, el conocer no es solo una actividad como seres humanos, sino que “conocer es vivir”, es decir, todo lo que ocurre en el vivir (pensamientos, emociones, comportamientos, imágenes, sueños, etc.) forman parte de nuestra vida, por lo tanto, forman parte del proceso de dar significado a la experiencia que se vive. Así, un pensamiento no causa una emoción, sino que vivir una emoción es una forma de dar significado a una experiencia y la construcción de este significado se ve manifestada con un pensamiento.

En el proceso de construir significados ocurren pensamientos, emociones, imágenes, conductas, etc., y la relación no hay que buscarla entre estos fenómenos sino en el significado construido mediante ellos (Feixas, 2003).

El ser humano es un ser *proactivo* ya que construye activamente el significado de las realidades, donde el conocimiento es considerado una construcción de la experiencia. En este sentido la experiencia es la captación de una diferencia o distinción y se establece al discernir entre un patrón de otro el cual somos capaces de reconocer (Feixas y Villegas, 1990). Por lo tanto, la realidad puede ser interpretada de distintas formas según las transformaciones cognitivas o construcciones. Esto nos permite asumir que “cada uno de nosotros lleva consigo un mapa del mundo, una representación o una concepción que

conduce a construir lo que se percibe de modo que pase a ser percibido como su realidad” (Sluzi, citado en Feixas y Villegas, 1990).

Vico (en González y Luna, 1997) considera al conocimiento de la razón humana como productos simultáneos de construcciones cognitivas, de tal manera que el mundo que construimos es un universo de experiencias sin pretensión a verdad, en donde no hay correspondencia con una realidad ontológica, es decir, parte de la idea de que todo aquello que vivimos como experiencia, todo nuestro conocimiento y saber sobre la realidad objetiva, esta construido a partir de cogniciones y experiencias que surgen de la experiencia y solo a partir de ellos es posible explicar esa realidad, en la manera que se explique, las formas de construcción de tal saber.

El ser humano al construir su realidad, concibe estructuras individuales que permiten acceder al conocimiento, denominado “determinismo estructural”, lo anterior ha sido desarrollado por Maturana (en Feixas y Villegas, 1990), quien señala que los cambios que se producen en los seres vivos se encuentran determinados por su estructura.

Así mismo, Maturana resalta que si un organismo interactúa con algún aspecto de su entorno, será su estructura, la que determine sus respuestas. Retomando el análisis de este proyecto, es que cada persona interpretará su proceso de pérdida según su experiencia.

Neimeyer (2000) señala que los individuos construyen sus propias estructuras de significado que les ayuda a interpretar su experiencia, a coordinar sus relaciones con los demás y a orientar sus acciones dirigiéndolas hacia un objetivo, estos marcos de significado surgen de la negociación con otras personas y en los discursos integrados en la cultura.

Dentro del proceso de construcción de las estructuras de las personas es necesario contemplar el desarrollo del psiquismo, Wallon (2000) menciona que los seres humanos se encuentran limitados desde el nacimiento ya que las condiciones biológicas marcan que se necesita de estar junto e interactuar con otros para poder sobrevivir, al nacer son totalmente dependientes de la relación con la madre¹ ya que ella satisficará las necesidades biológicas, también con amor y cuidados que sólo ella podrá brindar.

La díada madre- hijo es una simbiosis o *relación sincrética* donde el niño es quien se dice objeto de amor y como parte de ese objeto de amor le es necesario que se le brinden todos los sentimientos placenteros que requiere y la persona que se los procura es su madre.

Para Wallon (1977) es una relación complementaria ya que se requiere del otro para vivir, ésta es una fusión en donde no hay disociación de sus partes, es decir, la percepción de la relación es vista de manera global; para el niño no hay más a su alrededor, produciendo una confusión de las cosas que no permite ver detalles de lo existente, en esta relación se puede tener dos posturas, la de sumiso o la de déspota; en la primera toma los elementos que son útiles para conformar su psiquismo de forma receptora, ya que como acto de asimilación sólo contempla al otro para después tomar su participación dentro de las situaciones; y la segunda, la de déspota, donde su participación es activa, poniendo en juego los elementos asimilados en la construcción de su psiquismo. Este proceso cíclico es un cambio de actitud en diferentes momentos ante las diversas circunstancias y es que permitirá la formación del psiquismo. En la relación simbiótica el niño aprende sin saberlo pero siempre con la ayuda de otro.

¹ Es necesario considerar que el vínculo materno no siempre se brinda con el progenitor, sin embargo, existe **una figura materna** quién cubre las funciones de ésta, de tal modo que el vínculo con ella es de igual importancia.

El niño carece de una individualidad psíquica ya que confunde los estímulos y sus propias acciones sensitivas motrices. Al no existir un “yo” en el niño no puede diferenciarse del otro (Clanet, 1984). El recién nacido no tiene esa instancia llamada “yo” que se formará al separarse de lo que lo rodea (Caruso, 2003). La conciencia del sí mismo, la del otro y la del mundo se construye con la relación que se tiene con la realidad y con el otro.

Es necesario considerar que desde el comienzo somos entes biológicos, sociales y psicológicos, por ello las relaciones con los otros o las relaciones sociales son las que nos constituyen y son la génesis de la socialización y la individualidad.

El desarrollo psicológico del hombre se da a través de formación y la evolución de etapas de indiferenciación - separación, por lo que es necesario entender la génesis y el proceso que permite conformar al sujeto. El proceso es complejo y se inicia en el niño a través de las prácticas cotidianas como parte de un proceso histórico en diferentes facetas dentro de un recorrido, por lo que, un niño que se encuentra en un medio y en especial al estar con otras personas le permite una indiferenciación, así el yo busca un lugar que se apoya primero en la *vida afectiva*, producida por la relación sincrética del individuo con los otros, lo que se manifiesta en el desarrollo de la personalidad. Esta relación sincrética, es la ausencia de partes diferenciadas, en las que el niño se siente fusionado con esos otros y será la búsqueda de un lugar del yo para enfrentar una separación del yo interno, es decir, el niño será capaz de percibirse a sí mismo como algo distinto a lo que lo rodea; de apropiarse de sí mismo y expresarse como individuo (Wallon, 1991).

El desarrollo de la personalidad se da en un medio social específico y particular, que va cambiando permitiendo transformaciones en las personas para lograr responder a nuevas condiciones. Así, la sociabilidad parte de las necesidades orgánicas cuya satisfacción

requiere de otro; esto debido a que desde el momento de nacer se encuentra expuesto a la relación con los otros (simbiosis fisiológica), esto brinda los elementos necesarios para la sobrevivencia por lo que se hace mas dependiente de quien lo rodea, conformándose también reacciones afectivas del niño con lo que lo rodea (simbiosis afectiva) hasta que se fusionen las emociones con quien lo rodea y de esta forma logra vincularse afectivamente y establece relaciones con los otros (Tran – Thong, 1971).

La vida psíquica de los individuos se organiza y construye a través del contacto con los otros ya que por medio de las otras personas, el individuo toma conciencia de si mismo; para el desarrollo del psiquismo es necesaria la relación con el medio, el cual le da los elementos para sobrevivir. Por ello Wallon menciona un medio funcional ya que es aquí donde se encuentra la manera en que se pueda satisfacer las necesidades y al mismo tiempo adquiriera las conductas sociales.

Los factores fundamentales para la evolución psicológica son la emoción, el otro, el medio y el movimiento, los cuales en interacción permitirán la formación de la personalidad del hombre. La *emoción* responde a la acción entre lo biológico y lo psicológico, es una función de expresión, así, estas se relacionan con las representaciones que pueden servir para definir sus motivos o su objeto; su función principal es socializante, dado que el otro en la conciencia del yo es la formación de vinculación del hombre en un ser social. El *otro* es un compañero del yo, a causa de una necesidad de intimidad. El medio es un conjunto de circunstancias, físicas, humanas o ideológicas donde se desarrolla la existencia individual. El movimiento, su función es la acción del niño sobre el medio y su desarrollo (Wallon, 1987). La interacción de la emoción, el otro, el medio, el grupo y el movimiento, son lo que forman los elementos integradores que permitirán formar la conciencia del yo.

La sociedad donde es integrado un niño es un conjunto de productos mentales, donde las relaciones son las que ayudarán a modelar y formar a una nueva persona, la cual tomará los aspectos necesarios de cada experiencia que le brinde para poder desarrollar su propia realidad y/o personalidad (en García y Suaste, 1993).

Retomando la visión constructivista que define al ser humano como un agente activo que coopera en la elaboración del significado de su mundo de experiencias, de tal forma que las personas son co-creadoras de la realidad, lo cual implica que el acto de conocer sea un proceso activo y constructivo de su realidad, en donde la realidad social

también juega un papel muy importante. Por su parte el constructivismo social sostiene que el conocimiento es una creación compartida más que una experiencia individual; es decir, el conocimiento es un producto social. En palabras de Goodman el conocimiento se desarrolla “por el juego dialéctico de muchas mentes, no sólo una” (Citado en González y Luna, 1997).

En la vida cotidiana nos encontramos ante una realidad construida, conformada por una sociedad que influirá subjetivamente en el comportamiento, en el sentido que es necesario entender al hombre como un ente social que se construye a sí mismo en base a una realidad social. Como entes biológicos los seres humanos tenemos necesidades, tales como alimentarse, reproducirse, dormir, que con el paso del tiempo han sido cubiertas y modificadas por el orden social; Berger y Luckman (citados en Morales 2002) mencionan que el orden social se presenta como: 1) la sociedad como realidad social (centrada en cómo surgen las instituciones – sociales, políticas, religiosas, culturales, científicas- y cómo se legitiman) y 2) la sociedad como una realidad subjetiva (cómo se internaliza la realidad – para comprender a los semejantes y la aprehensión del mundo).

La sociedad como una realidad social, en donde las *instituciones* juegan un papel importante en la vida cotidiana ya que han sido construidas, como una forma de control, como una manera de someter una inspección social en el comportamiento humano, por medio del establecimiento de pautas y/o reglas definidas con las que se guían a una determinada dirección, es decir, son las formas de restringir el comportamiento sólo para mantener un control de poder sobre la mayoría.

La sociedad como realidad subjetiva donde el proceso de *socialización* es el punto de partida ya que es aquí donde los seres humanos inician su inserción a la sociedad. Ya que cada persona nace con una predisposición hacia la sociedad, la *internalización* es el medio a través del cual se da la interpretación de los acontecimientos que expresan un significado; se constituye para la comprensión de los semejantes así como del mundo en cuanto a una realidad significativa y social.

El proceso de socialización se da en dos fases: la *socialización primaria* que es el primer momento en el que las personas integran a un niño a lo que es la familia y por medio de ella se convierte en un miembro de la sociedad, y la *socialización secundaria*; proceso posterior en el que se integra a la persona a unos medios dentro de la sociedad u otras sociedades (Berger y Luckman, 1968, citado en Morales, 2002).

Dentro de la socialización primaria el niño está expuesto al mundo social objetivo por medio de otros que le son significativos y que a su vez ellos le presentan el mundo de manera selectiva, es decir, seleccionan aspectos del mundo según la situación que ocupan dentro de la estructura social y también sus rasgos individuales.

Cabe señalar que el niño no tiene manera de elegir a los mediadores significantes, por lo que se identifica con ellos de manera automática. El niño no tiene una conciencia de que existen otras realidades o mundos posibles e internaliza la realidad que le transmiten como lo único que existe y lo único posible de concebir. Conjuntamente se efectúan experiencias con una carga emocional que facilitan el proceso de aprendizaje e internalización del mundo; ya que las emociones permiten que el niño perciba actitudes que los otros adoptan para con él, recibiendo así su identidad que le permite adquirir un lugar dentro de la sociedad. Cuando adquiere conciencia del lugar que ocupa en el mundo, del lugar, y de la presencia del otro y que existe una sociedad establecida, se puede afirmar que se ha internalizado, o establecido, la sociedad como realidad objetiva.

La socialización secundaria es la internalización y conjugación de las diferentes realidades parciales que se contrastan con lo ya adquirido; por ello aprende que vive en una sociedad mayor. En esta instancia es en la que comprendemos, nos confrontamos y accedemos a una realidad más amplia, es decir, penetramos a un mundo institucionalizado. La socialización como proceso, se efectúa en el contexto de una estructura social específica como la familia (en este caso en particular, las relaciones de pareja) que llevan al proceso de adquirir una identidad en la que todos son lo que supone que sean.

La familia ha sido entendida como una unidad sistémica, inserta y relacionada con otros sistemas humanos de mayor y menor jerarquía o complejidad, que realiza funciones específicas necesarias para la satisfacción de las necesidades de los miembros que la integran, así como de ella misma, como una unidad de desarrollo (Macías, 1995).

Como institución social la familia realiza una serie de funciones psicosociales, basadas en el principio de complementariedad, efectuadas por sus miembros y de las

misma manera por otras instituciones del sistema social. Macías (1995) menciona que las funciones psicosociales de la familia son:

- *Provee la satisfacción de las necesidades biológicas de subsistencia*, ya sea en forma abundante o escasa, según sus recursos, la satisfacción de necesidades de alimentarias, de techo, abrigo y protección.
- *Facilita el desarrollo de la identidad individual, ligada a la identidad familiar*, un ejemplo se da con la asignación del nombre propio al hijo y que se va reforzando con el trato personal individualizado que sirve para identificarlo dentro del grupo familiar primero y luego dentro de otros grupos.
- *Constituye la matriz emocional de las relaciones afectivas- interpersonales*. Donde va establecer las primeras relaciones interpersonales y sus vínculos afectivos primarios, con la figura materna en primer lugar y con la figura paterna en segundo lugar como modelos relacionales básicos.
- *Inicia en el entrenamiento de los roles sociales*.
- *Estimula el aprendizaje y la creatividad*, recibe los primeros elementos de información y va adquiriendo conocimientos y aprendiendo comportamientos.

- *Es transmisora de valores, ideología y cultura.* Son el marco de referencia de valores, reglas y normas de conductas que rige al sistema familiar, así como su ideología y concepción del mundo, las costumbres y los ritos que conforman su estilo de vida, son transmitidos como parte del proceso de socialización, de aceptación – pertenencia, dando oportunidad a que se estimule el proceso de individuación y que dichos elementos sean incorporados y asimilados por convicción en forma individualizada y no solamente por sumisión.

Así, la familia es el primer grupo que interviene en la entrada al proceso de socialización y de construcción del individuo y será la que brinde las condiciones para el desarrollo de la identidad, de tal forma que las experiencias que se vivan aquí, influirán de manera significativa en el desarrollo del psiquismo de la forma de ser, pensar y sentir al medio social, intelectual y afectivo; y en este último aspecto – el afectivo- en el que para el desarrollo del presente estudio interesa profundizar; la construcción de vínculos afectivos, particularmente en la pareja.

No hay una definición clara y precisa de lo que es la pareja, este concepto es un poco confuso y ambiguo y hasta a veces contradictorio, debido a los mitos culturales, es decir, la construcción social de lo que es la relación de pareja ha creado diferentes expectativas que algunas veces son irreales e irrealizables que puedan sustentar el concepto de la pareja.

El término pareja suele definirse de muchas formas, por ejemplo Thibault (1972) indica que es una ecuación con dos incógnitas y para resolverla es necesario conocer la naturaleza de las incógnitas y la relación que las une. Money (1980 citado en Orlandini, 1998), refiere que amor significa pareja y el enamoramiento es la experiencia de establecer

un vínculo de pareja romántico. Por su parte, Tordjam (1989) plantea que la pareja no es el resultado de la suma de dos individuos que yuxtaponen sus personalidades, de hecho, constituyen un grupo original llamado a construir un vínculo propio y a funcionar según su propia organización, y que cualquier grupo, aún estando reducido a dos individuos, accede a una organización interna en la medida del pasado y, sobre todo, de sus perspectivas de duración, aunque esto no se imagine eterno.

En cambio, Casado (1991) concibe a la pareja como la relación entre dos personas basada en la percepción del vínculo que tienen ambas, caracterizada por la aparición del “nosotros”, bajo la regulación social que sea. Al respecto, Rage (1997) considera a la pareja como origen de la familia, compuesta por dos persona completas, viviendo un proceso de madurez y preparación para la misión que emprenderán. Deben estar conscientes de los retos que puede depararles el mundo cambiante, así como de las dificultades propias de cada etapa de su ciclo familiar, para poder vivir y trabajar juntos en su propio crecimiento como personas y como pareja, en la formación de una familia sana, funcional y con valores.

Por su parte, Orlandini (1998) la define como un conjunto de dos personas, usualmente del sexo opuesto, que establecen un lazo intenso y duradero, que se proveen de sexo y ternura y han decidido acompañarse por un espacio de tiempo definido o indefinido.

La pareja como supraunidad, ya que se presentan ante los demás como un todo, con lo cual dan una fuerte superficialización a las relaciones humanas que son interpersonales, de persona individual a persona individual. Aspiran a enfrentar los problemas de la vida como una unidad, con lo cual nunca pueden afrontar los problemas personales, las ilusiones y desilusiones, las tristezas y las alegrías, las emociones, los éxitos, las frustraciones, etc. (Doring, 1995)

Díaz-Loving (1999, 2004) establece que actualmente ya no se concibe a la pareja como una institución inamovible e inmutable. Antes las parejas se constituían en función de aspectos socioeconómicos, más que como una forma de satisfacción de necesidades de vinculación afectiva o interacción íntima. Así, en el momento que dos personas interactúan, sus características, manifestaciones conductuales, expectativas, emociones, actitudes, atribuciones, formas de comunicación verbal, de metalenguaje, el contexto, las normas particulares y el momento histórico se combinan para determinar la forma, conducción, interpretación y conductas de interacción. Bajo estas circunstancias, el desarrollo de cada sujeto será central para el tipo de relación y de interpretación de la misma.

La pareja es un sistema constituido por una díada de individuos, con características específicas, ya que tienen un mecanismo de elección e interacción significativas; se encuentra marcada por el momento y las circunstancias del desprendimiento familiar y social. Así mismo se considera como una particular relación estable entre dos personas, generalmente de distintos sexos, que tienen interacciones y funciones específicas, las cuales se definen y regulan en función de ambos y del vínculo que los une.

La pareja proporciona compañía, respaldo, crecimiento, aprobación individual y social, proyectos compartidos, etc., también restringe la libertad, el espacio y el tiempo, crea rutina, aburre, frustra y genera culpa (Troya, 2000).

El vínculo emocional entre dos personas contiene elementos fundamentales: el primero corresponde a las características individuales de cada uno de sus miembros provenientes de su historia, el grupo cultural al que pertenecen y su personalidad, la cual es guía de la percepción y evaluación del mundo interno y externo; y el segundo tiene que ver con el estudio de los efectos, reacciones y conductas que se gestan en un individuo a partir del primer elemento y durante la interacción de la pareja (Díaz Loving, 1999). En el proceso del individuo a la relación, se viven una serie de fases que involucran las creencias,

formas de ser, los modos de ver al mundo e interpretarlos, así como comportamientos específicos del vínculo de la pareja.

Tener pareja, ser pareja y estar en pareja es maravilloso e inexplicable, es algo necesario dentro de las vidas de los seres humanos ya que permite trascender, crecer y proyectarse, y a la vez es amenazante, restrictivo para la construcción de la identidad.

La pareja se desarrolla dentro de un amor erótico, que se basa en la atracción sexual, elegido libremente pero ha de hacerse estable; de este amor depende la estabilidad y la permanencia de la pareja. Se elige libremente por la química de la atracción y se mantiene

libremente, y esta ahí con libertad, porque quiere estar, es su realización y plenitud. Existen desavenencias, ajustes o reajustes, pero son pequeños acomodados por que la pareja en si es una realización completa, es plenitud, en ella se encuentra todo.

En la pareja romántica su unión conlleva a un acto revolucionario, en ellos se instaura un orden diferente de las cosas y de la ruptura con los demás, se sienten únicos como individuos y único el vínculo que los une es “el enamoramiento” es un sentimiento extraordinario, que implica un trastocamiento de la noción y el sentido del tiempo, de la auto imagen, de la imagen del otro y de la visión del mundo. Aspectos que se desarrollaran en el siguiente capítulo.

CAPÍTULO 2

EL PROCESO AL ENAMORAMIENTO

Los amorosos buscan,
los amorosos son los que abandonan,
son los que cambian, los que olvidan.
su corazón les dice que nunca han de encontrar,
no encuentran, buscan.
SABINES. J.

El ser humano es el centro integrador de tres niveles biológico, social y psicológico, Wallon plantea que se trata de una persona concreta en un momento histórico específico, por lo que resulta erróneo dividir el estudio de su constitución. Su desarrollo se ve influenciado tanto por sus características genéticas como por los estímulos y relaciones que establece con el medio social. El desarrollo del psiquismo se da a través de la interacción de estos tres niveles, en este caso es necesario plantear el proceso al enamoramiento como una fase más que aportará elementos importantes en la construcción del psiquismo y no sólo como un proceso aislado y en una etapa específica de los seres humanos, por ello es necesario ubicarlo desde el primer vínculo y el más importante en la vida de las personas – la familia.

Como ha señalado Wallon, la evolución psíquica se realiza mediante la interacción de lo biológico y lo social, lo social es una necesidad genética del otro con relación entre el yo y los otros, así el otro es el acompañante del yo en la vida psíquica (Wallon, 1977). Puesto que se trata de un ser social, la estructura familiar es el primer grupo que interviene en el proceso de socialización, es un modelo con respecto a los otros grupos donde se pueda introducir el individuo (Wallon, 1965). Por lo tanto los vínculos afectivos de los seres humanos comienzan aquí.

El vínculo es una conexión entre una persona y otra, que se caracteriza por cualidades únicas, las cuales son capacidades medulares de apego, lo que es una forma especial y perdurable de relación emocional con una persona específica envuelta en agrado y placer, lo que requiere una capacidad de relacionarse que se forma a través del otro (López, 1999).

La atracción, ligazón, lazo o vinculación no solo consiste en la unión entre personas, o en la atracción que las une, su importancia radica en el origen de esta vinculación como una necesidad primaria, ya que son mecanismos innatos. En el vincularse con el “otro” se da una apertura hacia la dimensión social y biológica que el hombre puede transformar hacia lo psíquico, es decir, permite la construcción de su personalidad.

De acuerdo con Bowlby (1993) una vinculación es una importante unión emocional, es un lazo afectivo entre dos personas. Las conductas de vinculación van a ser todas aquellas que le permitan al niño o adulto lograr mantener una proximidad con quien está relacionado. Según Wallon (1977) se trata de relaciones indisolubles que están conformadas por una vinculación complementaria donde uno necesita del otro para existir. La vinculación pareciera un medio de dependencia pero también es un instrumento de autonomía progresiva, en donde al principio será un estado de fusión con el otro, en el

cual permite tener un reflejo de sí mismo, lo que determinará la conformación del “yo”. Así los vínculos que se dan a lo largo de la vida de las personas se encuentran dirigidos para lograr a la complementariedad de los constructos del psiquismo, ya que la relación aportará elementos importantes para poder reconocer y/o identificar la indiferenciación del “yo” y el “otro” dentro de la vida psíquica.

Como menciona Wallon, el otro, compañero o partenaire, es una relación donde cada uno parece perder su autonomía y recibir un papel de la estructura o situación en la que participa, es un vínculo necesario para pasar a la objetivación que está cimentada en la indiferenciación, cuando el niño admite a un compañero sin absorber características del otro expresa una evolución hacia la individualidad del yo y del otro, basada en la conciencia de sí mismo al igual que en la de los demás (Wallon, 1977).

Las relaciones que forja el niño con los seres y las cosas, se inscriben en los marcos que comúnmente se consideran como el fundamento indispensable de todo conocimiento y de toda conciencia. En cada nivel de la evolución psíquica, las relaciones del niño se repiten y desempeñan un papel (Wallon, 2000).

Por ello la necesidad de establecer vínculos, sobre todo con los progenitores o quienes los sustituyen, es una necesidad primaria, como un componente básico de la naturaleza humana que está presente en forma embrionaria en el neonato y que prosigue a lo largo de la vida adulta hasta la vejez.

Retomando el desarrollo del niño, un claro ejemplo se da en el ambiente familiar y el vínculo madre- hijo, ya que la mayoría de los bebés de alrededor de cuatros meses ya

responden de manera diferenciada a la madre, por comparación a otras personas. Al ver a la madre, el niño manifiesta cierta discriminación perceptual.

Pero difícilmente se podría hablar de una conducta de vínculo hasta que no haya pruebas de que el bebé no sólo reconoce a la madre, sino que tiende a comportarse de tal manera que mantiene proximidad con ella. La conducta dirigida a mantener esta proximidad es obvia cuando la madre abandona la habitación y el bebé llora e intenta seguirla, lo cual se pone de manifiesto a los seis meses de edad. A partir de los 6 a los 9 meses, los niños se dirigen hacia otros miembros de la familia esa conducta; la relación sincrética con la madre ha llegado a la diferenciación del yo. Hacia los 3 años comienza un cambio en el niño en las relaciones con lo que lo rodea, desaparece esta confusión entre él y su medio; entra en un periodo en la necesidad de afirmar y de conquistar su autonomía llevándolo a una serie de conflictos.

En primer lugar en el niño desaparecen los diálogos consigo mismo, comienza a identificar lo que es suyo, es decir, puede dejar de confundir o diferenciando al “yo” y al “otro” en este momento se da cuenta de las relaciones con las personas; esto no se produce aisladamente al mismo tiempo hay otras reacciones como el estar celoso o desconfiando del otro.

Además de que él comienza a actuar solo, a realizar diferentes actividades sin la ayuda de alguien más; de la misma manera hay cambios de actitud que producen el sentimiento de ser mirado por alguien más, esta atención que tiene del otro permite que sea fijada en él mismo, es decir, lo obliga a observarse, sentimiento de prestancia. El niño no se puede agrandar a sí mismo si no tiene la sensación de poder agrandar a los demás; no se admira si no se siente admirado. En la medida en la que se mira, se siente observado pero sabe que hay dos opiniones que pueden diferir, por ello la edad de la gracia también puede

ser la de la timidez. En este encuentro entre la necesidad y el temor de afirmar hay un nuevo enfrentamiento del yo con los demás, una nueva forma de participación y de oposición (Wallon, 1976).

Estas transformaciones se traducen en conflictos y crisis de la personalidad global, ya que cada nueva conducta sólo puede aflorar mediante la negación del lo ya existente o, por lo menos, su superación (Clanet, 1984). La génesis de las diferentes crisis es sólo una manera de *preparar* a la persona *para* una nueva transformación en la construcción de la personalidad.

Durante la etapa de la adolescencia o pubertad se sufre una segunda crisis de conciencia y reflexión, ya que da pauta a la reorganización de los constructos de la personalidad de los adolescentes, es una reorganización de valores que parecían estar establecidos ya sea en relación a las personas o en relación a las realidades físicas, sociales y morales, en las que el adolescente descubre la posibilidad de encuadrar su vida. El volver a prestar atención a su propia persona provoca las mismas alternancias de gracia y apuro, pero mientras el niño tendía a la imitación del adulto, el joven trata de distinguirse de él a cualquier precio se trata de una transformación (Wallon, 1976).

Se vive en un estado de tensión, donde los demás tratan de que aprenda a vivir conforme a las reglas de la sociedad, es decir, que entre a este mundo institucionalizado, sin embargo, ellos cuestionan la manera en la se vive y cómo se encuentra estructurada esta sociedad. Por ello, la tensión que se vive se observa en el proceso de fragmentación del vínculo afectivo que une a los hijos con sus padres ya que este comienza a debilitarse, los adultos comienzan a ver al adolescente como un rebelde que trata de crear su propio mundo y a él le da igual o menor importancia a la relación que tiene con sus padres; es una etapa de maduración como una incubación de una metamorfosis.

Los objetos de amor, las cosas, las relaciones pierden su significado y adquieren uno nuevo. La necesidad de contacto personal es grande, pero su aspiración de protección es menos de dominación, menos a la sustitución que a la posesión. El quiere compartir, expresarse, se proyecta en las cosas; su objeto no es algo concreto si no metafísico y universal, ahora busca una significación.

Al mismo tiempo crea nuevos vínculos como son sus amistades y una parte más se completa con la atracción sexual que experimenta hacia otros adolescentes, así mismo llegará un nuevo proceso paralelo al que se vive, esperando poder llegar a una realidad única para él, donde se pueda sentir libre de ser él sin que los demás lo aprisionen en un mundo del cual no se siente participe, una nueva manera de llegar a esa realidad buscada y que sólo podrá pertenecer a él es el enamoramiento. Comienza la preparación para la vida.

Pero ¿Cómo es que se llega al enamoramiento? Antes de enamorarse hay un periodo de insatisfacción, de tensión, igual al que se vive en la adolescencia, ya que al parecer se vive en una realidad inexistente, nada es capaz de producir felicidad como si no fuera parte de la vida; es una sensación de vacío no se sabe adonde dirigir, al parecer se vaga en un camino desconocido, buscando un nuevo lugar para ser feliz como si existiera un mundo diferente en el que sólo alberga la felicidad que se necesita; se vive en una prisión hecha por los demás donde sólo se siguen reglas y normas, dejando a un lado los ideales y/o aspiraciones, pero llega ese momento en donde se rompen los barrotes de esa puerta que los tiene aprisionados para poder convertirse en lo que quieren ser.

La solución a este problema es el redefinirse a sí mismo y al mundo, ya que esta es sólo una transición más que tendrá la psique a través de una nueva experiencia “el enamoramiento”.

Parte de la carga psico-biológica que poseen los seres humanos es el poder establecer un vínculo único y especial con los otros, como es el enamoramiento en donde pueden reconocer a otra persona entre miles más y se sienten sumamente atraídos por alguien que tal vez nunca habían visto antes y que no es un ser cualquiera, es un ser en particular y solo él, Alberonni (2004) menciona que el *imprinting* es un proceso de aprendizaje en el que se fija el interés de un animal por otro animal, aunque éste no se tiene desde nacimiento, se puede ver que durante el enamoramiento existe este reconocimiento y que no sólo se puede dar una vez sino que hay varios momentos en los que se da esta experiencia de reconocer a otra persona. El *imprinting* animal es un amor a primera vista o una dependencia a primera vista; ya que sólo se tiene esa atracción o fascinación repentina por el otro.

Sin embargo el concepto de *imprinting* en el enamoramiento es un proceso no sólo de fascinación, el flechazo, la atracción y la profunda afinidad espontánea esto sólo es una etapa del proceso. El concepto se explica cuando el ser humano tiene la posibilidad de varios nacimientos espirituales, por que es capaz de descondicionarse y recondicionarse casi instantáneamente. Ya que el proceso que sobreviene en el enamoramiento es un renacimiento, un cambio interior, una conversión, que hace posible un nuevo *imprinting* (Alberonni, 2004).

Antes de enamorarse las personas se encuentran ante un momento en el que no son felices pero llega un instante en el que pareciera que se dejan o se abandonan a la deriva, son momentos de discontinuidad, por lo que al mismo tiempo se abren y se cree que llegará el momento en donde podrán enamorarse de improvisto, en poco días, horas, de alguien que nunca habían visto antes, es como un *flechazo*.

La atracción por una persona la cual no conocen. Pero ante esto hay una afinidad como si hubiesen estado en busca de esa persona y la han reconocido, es como si encontrarán a ese príncipe azul que tanto tiempo soñaste que llegaría a ti algún día.

Todo se dirige a una sola persona y sólo a ella, al parecer no importa quién sea, con el enamoramiento nace una fuerza que tiende a la fusión y hace que cada uno de ellos sea insustituible y único para el otro, no encontrarán a ningún otro como él; el amado se convierte en alguien sumamente especial y esto ocurre en contra de su voluntad (Alberonni, 2003)

Las personas que se encuentran enamoradas se comprenden profundamente una a la otra, aun siendo diferentes en sus historias personales, tienen en común esta identidad de colocarse con relación al mundo. El enamoramiento es una voluntad, una fuerza para superar la diversidad que existe y debe existir entre ambas personas. Por ello la persona a la que se ama interesa por ser diferente y por tener propia especificidad.

El enamoramiento es una búsqueda de la propia y más profunda autenticidad, de tratar de ser ellos mismos. Esto se obtiene debido a que la otra persona, permite un diálogo, va a un encuentro en el que cada uno busca en él otro un reconocimiento, la aceptación, la comprensión, la aprobación y la libertad de ser lo que ha sido y lo que realmente es. El enamoramiento es una transformación interior individual que va en busca de un objeto de deseo.

Ninguno de los dos enamorados es perfecto, ni mucho menos es el que tiene una verdad absoluta, sin embargo, el encuentro entre ambos es un recorrido juntos para poder llegar a una verdad, por lo que la experiencia es accesible a todo lo que les rodea y puede

cambiar en cualquier momento y su existencia no logra ser permanente, pero el valor que se le puede asumir entre ambos es igual ya que lo que ve el otro tiene el mismo valor que lo que él ve.

Como última meta, al reconocerse le permite ver que a través de ella entrevea todo lo que es deseable y la perfección de su ser; es el *estado naciente* que marca un momento en que el viejo mundo, desordenado y ambivalente pierde su valor y aparece un nuevo mundo, resplandeciente y luminoso, es un momento de muerte – resurrección. Se vuelve distinto, otro hombre o mujer; el viejo ser a muerto se ha quedado atrás y en su lugar esta naciendo un nuevo ser. Por ello, el estado naciente es cuando se rompe la estructura que los tiene prisioneros y se abre una puerta para entrar a una nueva vida en donde serán capaces de fundirse con otra persona, creando una nueva comunidad: la pareja amorosa (Alberonni, 2000 y 2004).

Alberonni (2003) menciona que durante el estado naciente se origina un proceso social: *movimiento colectivo*. Los miembros de la pareja hasta ahora son distintos, separados, sólo sienten que tienen una afinidad en común, una misma meta, sueño y/o destino. Se *reconocen recíprocamente* no por tener las mismas ideas, sino por que se encuentran en la misma experiencia de renacimiento, tienden la misma intensidad de vivir, por lo que se identifican el uno con el otro, al unirse, fundir para formar un *nosotros*, donde cada persona ama, admira y adora al otro como un ser único e insustituible.

El proceso de enamoramiento es un estado naciente, los dos enamorados tienden a la fusión, a hacer común su vida pasada, pero al mismo tiempo se quieren realizar a sí mismos. Puesto que se han renacido y se está creando una nueva identidad, es necesario que ocurra una reconstrucción del pasado, ya que se vuelven distintos y requirieren de comprender y juzgar lo que han sido y lo que han vivido. El enamorado se convierte en un

nuevo individuo ya que revive su pasado, lo ve con distintos ojos, lo juzga y lo reinterpreta (Alberonni, 1980). El enamorado descubre en él cosas que no había visto antes y queda deslumbrado, por ello, el enamoramiento se caracteriza por descubrir aspectos nuevos y sorprendentes de él mismo (Alberonni 2004).

El enamorado al recordar y hablar de sí mismo al otro, primero lo hace para reconocerse y para decidir en aquello que quiere convertirse; pero al mismo tiempo lo hace porque quiere ver como reacciona el otro, quiere comprender si su fragmento de vida encaja con el otro, y si lo recibe. Y el otro desea hacerlo participar en su propia visión del mundo. Entre los dos deben de construir una nueva identidad personal, en la que se encuentre interiorizado el otro, con la visión del mundo, creando el nacimiento y la fusión de dos personalidades dentro de una nueva entidad (Alberonni 2004).

Para Fromm (1999) el enamoramiento es la penetración activa con la otra persona, en la unión que satisface el deseo de conocer. En este acto de fusión, lo conoce, se conoce a sí mismo, conoce a todos y no conoce nada. En el acto de amar, de entregarse, en el acto de penetrar en la otra persona, se encuentra a sí mismo, se descubre, descubre a ambos y descubre al hombre; ya que tiene que conocer a la otra persona y a sí mismo objetivamente, para poder ver su realidad, o más bien para dejar de lado las ilusiones, de su imagen irracionalmente deformada de ella. Sólo conociendo objetivamente a un ser humano puede conocer el acto de amar.

El amor erótico es el anhelo de fusión completa de una unión con una única otra persona, por lo que es exclusivo. Es una atracción individual, única entre dos personas específicas, por lo que es un acto de voluntad.

Los enamorados tienden a la fusión, a hacer que sus vidas se conviertan en una sola, para ello este proceso de historización es el diálogo de la pareja por compartir su pasado y presente, al releer su vida juntos se dan cuenta de que no están solos y se encuentran construyendo una nueva identidad personal y colectiva. Una nueva historia comienza ahora.

De la fusión y de la voluntad de vivir juntos una nueva experiencia nace un *proyecto* que parte de los sueños pasados, de las esperanzas que ya no son sólo para uno, sino que están siendo compartidas a la persona amada, también comienza el pensar como organizar su vida y la posibilidad de un futuro juntos.

Como cada uno es distinto tiene sus propios sueños y deseos, por lo que le pide al otro ayuda para poder realizarlos; el otro se esfuerza por hacerlo, pero a su vez de igual forma pide realizar lo que él desea y solo el estado naciente es lo que permite a ambos cambiar y adecuarse recíprocamente. (Alberonni, 2004).

Pero el sueño de haber encontrado ese ser único y especial para sus vidas comienza a fragmentarse como si alguien intentará despertarlos de ese sueño único del que no desean despertar nunca. Aunque lo pueden ver como si su príncipe azul comenzará a mutar y regresará a su imagen de sapo antes de haberlo besado.

Sin embargo, sólo es parte del proceso de estado naciente; es una pelea que pueden ganar. Alberonni (2000) define que en el proceso de enamoramiento existe una lucha de dos fuerzas, en un momento es una fuerza que tratan de interrumpir este proceso y por otro lado se encuentran la fuerza que impulsa por seguir adelante.

Durante el enamoramiento se pasa por una serie de pruebas que nos ponen a sí mismos, que le ponen al otro y pruebas que les pone el mundo exterior; estas son importantes ya que si son superadas el enamoramiento avanza hasta el amor, pero si no se sigue a algo distinto: la renuncia, la petrificación o el desenamoramiento. Si el enamoramiento se convierte en amor estas pruebas les parecen leves y se proyecta el recuerdo a la continuidad del amor que viven, pero cuando no son superadas sólo proyectamos los sufrimientos del actual desamor.

En la fase inicial del enamoramiento se presenta *las pruebas de la verdad* estas son las que se ponen a sí mismos. Cuando se esta enamorado siempre se trata de resistir ya que no se quiere entregar al otro, por el temor a ser rechazados o a que no sea lo que parece por parecer tan irreal.

Para saber si realmente están enamorados hay que alejarse del amado, tratar de prescindir de él y ver que sucede; sino se puede y se encuentran ante una desesperación o impulso que fuerza a volver, quiere decir que se aman verdaderamente y superan una prueba de verdad. Pero como las cosas nunca son tan fáciles, es necesario también pensar en lo que puede pasar con la otra persona cuando ellos se alejan, ya que tal vez sólo se crea que hay desinterés de su parte, por lo que tal vez se vaya con otra persona, desarrollándose sentimientos de rencor y venganza. El verdadero amor se abre camino poco a poco en medio de incertidumbres y de los celos, superando situaciones triangulares.

Así se llega a la segunda clase de *pruebas de reciprocidad* son las que se ponen al otro, debido que todo el tiempo se preguntan si el otro los ama o si realmente son correspondidos; por ello el enamorado estudia, analiza e interpreta el comportamiento del amado, tratando de dar una explicación a la angustia y al miedo que él siente por no ser correspondido. Lo único que busca es reafirmar el amor del otro poniendo diferentes

obstáculos para ser superados como las mentiras y celos, si son superadas las pruebas se cree en el amor del otro, aunque existe el riesgo que queden heridas y cicatrices que no se podrán curar, por lo que la relación se vería afectada en el futuro.

Como cada uno de los enamorados tiene la visión de un proyecto a seguir, se encuentran de nuevo frente a un dilema; *las pruebas sobre el proyecto*, es decir, como los proyectos no pueden coincidir en su totalidad, sin embargo, cada uno desea que se reconozca el propio, como no se debe renunciar a ninguno de los dos proyectos es necesario el modificar el de los dos, ya que si se renuncia a lo que se quiere y se acepta la petición “es por que se quiere estar junto al otro”; ya que como el proyecto siempre es una vida juntos y es lo que se quiere conjuntamente, se modificará sin ningún problema si realmente se aman.

En el proceso sólo existe una pequeña brecha entre el enamoramiento y amor y éste requiere que cada uno obtenga la prueba de poder ser amado a pesar de perder una parte de sí para poder estar con el otro. La prueba de reciprocidad es una lucha en la que cada uno pide al otro una rendición incondicional, la pérdida de su humanidad concreta, la única que conoce. Es una lucha entre gente que se ama pero siempre es una lucha a muerte. El que sufre la prueba resiste desesperadamente y el que la impone lo hace de verdad y decide en su corazón que si el otro no la supera no será más su amado.

Cada uno quiere ser amado a pesar de que aparezca como un monstruo y diga no, cada uno quiere ser amado a pesar de imponer pruebas monstruosas como condición para decir si. La clave de la solución reside en el punto sin regreso se pide pero no se exige (Alberonni, 1990).

En el estado naciente los enamorados tienden a la fusión, a hacer común su vida pasada, pero también quieren realizarse plenamente a sí mismos. Por eso produce un choque interior del amor, *la lucha con el ángel*, recordemos que cada uno es distinto y desean conservar su propia libertad y especificidad. La persona amada les interesa por ser diferente e inconfundible, ese resplandor que se tiene al verle es único y este debe quedar así. El enamoramiento puede superar la diversidad, funde a los amantes, para formar una entidad colectiva con una voluntad única; esto es posible porque en el estado naciente son moldeables, están listos para cambiar, para modificarse, para agradarle al otro y que puedan estar juntos.

Pero al mismo tiempo cada uno desarrolla una concepción de sí y del otro, de los dos y del destino junto. A pesar de que ven al otro como un ser perfecto y único creen que con su ayuda será aún más, por eso presionan y lo empujan a cambiar, aunque él se ve de manera distinta, trata de resistir por lo que propone nuevos caminos, ya que tiene otro proyecto de vida que desea realizar con más intensidad porque lo ama; si bien los sueños y los proyectos de los dos pueden divergir o chocar, por lo tanto el amor es también una lucha interior.

Así, cada uno trata de adecuarse a los deseos del otro, al mismo tiempo tratan de imponerse a él, de esta forma cada uno cambia y se obligan a cambiar. Al final, si todo va bien llegan a un proyecto en común donde coinciden los ideales de cada uno. La lucha con el ángel acaba y se tiene el pacto la institución (Alberonni, 1997).

Cada pareja crea un contrato acerca de qué los une, por qué se encontraron, como son diferentes de las demás personas, para qué seguirán juntos, etc. A partir de el, tienen nociones y sentimientos acerca de los actos, sensaciones o pensamientos que pueden

significar trasgresiones o traiciones. Por ende, el contrato debe ser preservado con vigilancia, ya que se convierte en testigo, expresión y depositario de la unión.

Este debe tener cláusulas explícitas e implícitas, que a su vez son conscientes e inconscientes. Las implícitas conscientes son aquellas en las que cada miembro de la pareja oculta deseos, expectativas y demandas por temor, ignorancia, vergüenza, etc.

Las implícitas inconscientes son aquellas en las que se ignoran las determinaciones originales y profundas de la elección, los deseos, las necesidades de complementariedad, etc. Obviamente el desconocimiento propositivo e involuntario de las cláusulas implícitas dificulta la comunicación y la posibilidad de modificar el contrato adaptándolo a los diferentes momentos vitales del ciclo de la pareja (Troya, 2000).

No hay nadie que sea capaz de cumplir puntualmente todas las expectativas y necesidades del otro; en algunas ocasiones causando problemas en la relación; por lo que la frustración genera agresión que engendra culpa, que a su vez... Llevando a la búsqueda de una salida, que no tiene nada que ver con el desamor o el rechazo; por el contrario, es un recurso para el cuidado del vínculo. Este malentendido sólo incrementa las dificultades para la búsqueda de una solución a la modificación que requiere el vínculo, viviéndolo como una amenaza o intento de ruptura o la disociación del mismo, sin llegar a un cambio, muchas se separan o se quedan en juntarse y separarse sin conseguir entender que es lo que está sucediendo, sin poder ser parte activa de la reestructuración que está llevando el vínculo.

Hablar del enamoramiento es como hablar de la parte mágica de la vida, en donde han encontrado la felicidad que tanto tiempo estuvieron buscando para sentirse bien con lo

que les rodea. Pero como se había dicho ese cuento de hadas o sueño maravilloso que se tenía comienza a fragmentarse, en algunas ocasiones los conflictos de la relación de pareja, son estas pruebas que comienzan a surgir en cada instante, las que les causan enfrentamientos no sólo con la pareja sino con ellos mismos, que en un momento dado los llevan a un estado de reflexión de lo que será tal vez la renuncia a este amor.

En la pareja ocurren diferentes circunstancias o problemas que llevan a la relación a enfrentarse a distintos dilemas o crisis precoz y crisis tardía. *La crisis precoz* de la pareja ocurre porque no se ha establecido un vínculo amoroso fuerte, es decir, por que no había un verdadero enamoramiento; Alberonni menciona que las parejas se ven afectadas ante diferentes situaciones como son:

- La exploración amorosa; el enamoramiento comienza bajo la forma de exploración, se enciende un interés y una emoción intensa, cada uno trata de ser más agradable para el otro durante el tiempo que estén juntos; pero si los dos se frecuentan con regularidad comienza los problemas de la vida cotidiana y las actividades se vuelven rutinarias, si no hay verdadero enamoramiento el amor se extingue.
- Fantasías románticas de matrimonio; por ejemplo, los adolescentes tienen un nivel de aspiración amorosa muy elevado, es decir se enamoran de un ideal casi inalcanzable, problema es que cuando se comprometen y se casan es con alguien que es totalmente inferior a su ideal, por lo que se casan sin estar enamoradas aunque luego no lo admiten.
- Falta de enamoramiento por que se cree que es necesario elegir a la persona más adecuada usando la razón.

-
- Cuando sólo ama uno de los dos; para la formación de la pareja es necesario que haya reciprocidad, ya que sin ella el proceso de fusión es parcial, no ocurre el proceso de historización y el pacto no tiene ninguna importancia.
 - Hay personas que se enamoran de alguien que tiene características y capacidades superiores a las propias, luego cuando están seguras de que el amor es mutuo, tratan de destruir en el otro aquello que al principio les fascinó. Si alguno trata de rebajar al otro debilita o acaba con el amor.
 - Superación de un punto de no retorno; cuando cada persona cuenta con sus propios objetos de amor, valores esenciales que constituyen la personalidad y que no pueden ser destruidos ni siquiera en el enamoramiento.

La crisis tardía puede ser dividida en tres categorías: la primera se debe al regreso del pasado, la segunda a la evolución divergente, y la tercera es el producto del desarrollo de una competitividad envidiosa y del odio recíproco, con venganzas y represalias.

- El regreso al pasado, un pasado que parecía ser carente de importancia, es el que constituye una parte integrante de la persona; en el proceso amoroso se renuncia a muchos aspectos de nosotros mismos y se transforman, pero se siguen ocultando deseos, necesidades que se manifiestan mucho tiempo después.
- La evolución divergente, dos personas que se encontraban fuertemente unidas, día tras día pueden dividirse y tomar diferentes caminos; puede ocurrir cuando la división de los roles de género es muy fuerte. Ya que se desarrollan intereses, gustos y actividades separadas de la pareja.

-
- Cada uno tiene un valor para el otro, no sólo por ser amado si no que buscar ser reconocido por su mérito. Cuando el enamoramiento se aleja la sociedad penetra en la vida de la pareja y es cuando estalla la competencia por que la sociedad es quien pone un juicio; la competencia está destinada la derrota y con ello aparece la envidia. La envidia es un sentimiento que se experimenta cuando alguien que consideramos del mismo valor nos sobrepasa y obtiene la admiración de los demás.
 - Cuando el amor desciende las frustraciones se le atribuyen uno a otro. Día a día se acumula un rencor que termina en despechos y provocaciones. El despecho es un acto agresivo en el que, quien lo hace, mantiene oculto su gesto, para que nadie pueda reprochárselo.

La provocación tiene como objetivo reventar la rabia del otro y llevarlo a una crisis nerviosa, envenenándole la existencia.

El amor es precisamente una superación de estas crisis, una renovación a través de las crisis. La co - evolución no es proceso continuo sino el producto de la solución de las tensiones, conflictos, dilemas y crisis.

La relación se mantiene por la coincidencia entre ambos miembros de la pareja, por lo que quieren y buscan la equidad, la coincidencia de sus reglas y sus ideales, el tiempo de convivencia, la adecuada complementariedad en roles a través de las diferentes etapas que comparten como pareja y como individuos, las habilidades de los miembros de la relación para apoyarse, validarse mutuamente, comunicarse efectivamente, compartir responsabilidades y problemas, ser expresivo y construir símbolos comunes; son sólo algunos de los factores que juegan un papel importante en el desarrollo del bienestar de la relación pareja (Díaz Loving, 2002).

Stafford y Canary (citado en Díaz Loving, 2002) mencionan cinco categorías para mantener la relación:

1. Positividad: ser alegre, optimista, halagar, favorecer la autoestima de la pareja.
2. Apertura: auto divulgación o formas de expresar la intimidad.
3. Confianza: enfatizar afecto o amor hacia la pareja.
4. Red social: convivir con los amigos y crear relaciones nuevas comunes.
5. Compartir tareas: tomar responsabilidades equitativas en las tareas cotidianas.

El grado en el cual un miembro de la pareja usa las estrategias varía de acuerdo a la relación. Sin embargo, existen otras tácticas – no necesariamente positivas- que se usan para el mantenimiento de la relación.

- Cumplir los deseos de la pareja (actos de amor y compromiso, proveyendo de recursos y mejorando la apariencia física).
- Manipulación emocional, haciendo que la pareja se sienta culpable, humillarlo(a) o humillarse y provocar celos.
- Mantener a la competencia alejada (que incluye toda muestra pública de afecto, cuidado o vigilancia del otro).
- Medidas destructivas, ser despectivo, castigar a la pareja o agredirla.

Las conductas, circunstancias, los dilemas que nacen de la relación, pueden crear una situación tan dolorosa, o tan carente de futuro que las personas deciden renunciar a este amor; la manera de hacerlo es cortando el vínculo que los une como pareja.

La renuncia es una alternativa de solución para evitar el dolor o para no hacer sufrir a la persona que aman, en todo caso no están dispuestos a enfrentar los obstáculos o los problemas; por ello sólo queda una sensación de vacío y soledad, ya no existen más sentimientos y emociones se convierten en seres sin vida. El único sentimiento que tienen y que encuentran es la nostalgia de una *realidad perdida*.

En el siguiente capítulo se abordará los aspectos de la pérdida y el proceso de duelo ante la pérdida de la pareja.

CAPÍTULO 3

PROCESO DE PÉRDIDA Y DUELO

EN LA RELACIÓN DE PAREJA

La vida se encuentra más allá de pensar la vida.

El enamoramiento es una experiencia que lleva a un nuevo mundo de felicidad pero no hay una garantía que éste sea eterno; en algún momento se termina; por ello, es un encontrar, perder y volver a encontrar. Se cree encontrar a la persona perfecta que complementa el Ser, es todo lo que se está buscando, hace tan feliz sólo el estar a su lado, el tiempo deja de ser tiempo, simplemente se da todo lo que es, ahora la otra persona se ha convertido en la mitad de uno, pero hay circunstancias de la relación que comienzan a crear problemas entre ellos, causando tanto dolor y carente de futuro que llega el momento en que hay que enfrentarse a la decisión de seguir o de renunciar a lo que amas. La ruptura de la relación de pareja para algunas personas puede ser una experiencia traumática, amarga y penosa; la decisión de romper, separarse, cambiar de lugar de residencia, divorciarse y/o la pérdida por la muerte, es proceso personal extremadamente doloroso para quien lo vive.

Para Boss (2005) dentro de las pérdidas que se experimentan en las relaciones personales, la más devastadora es la *pérdida ambigua*, por que permanece sin aclararse, es indeterminada; por ello he considerado que la separación de pareja por circunstancias como decisión de romper y/o separarse, el cambio de lugar de residencia que limita la posibilidad de seguir vinculados, así como el divorcio son sólo parte de algunos casos de la pérdida ambigua.

La pérdida ambigua se debe a que la imprecisión que se tiene por la ausencia o no de la persona, ya que se puede percibir como presentes a los seres queridos que físicamente se han marchado, o considerarlos ausentes cuando están físicamente presentes, como son en los casos antes mencionados. Boss (2003) menciona que esta pérdida es desconcertante ya que no se sabe como tomar la situación, ya que se desconoce si ésta (la pérdida) es definitiva o temporal. La incertidumbre impide que las personas logren adaptarse a la ambigüedad de su pérdida organizando su relación. La ambigüedad, puede derivarse tanto de la falta de información sobre ella como de la percepción conflictiva, sobre si puede ser considerado como presente o ausente.

Existen dos tipos básicos de pérdida ambigua. El primero se percibe a determinada persona como ausente físicamente pero presente psicológicamente puesto que no es seguro que está vivo o muerto, en este caso incluye la separación y/o el divorcio. El segundo tipo se percibe a la persona como presente físicamente pero ausente psicológicamente, dentro de esta situación se encuentra cuando algún miembro de la relación deja a un lado a su pareja ocupándose excesivamente en su trabajo u otro interés exterior.

La pérdida ambigua es demoledora y puede ocasionar efectos traumáticos, sin embargo esta experiencia sirve para aprender a vivir en circunstancias difíciles a lo largo de la vida. Boss (2003) menciona que en un determinado momento la mayoría de las personas

que sufren esta tipo de pérdida tocan fondo y entonces llegan a un punto de inflexión, en donde de pronto o después de un largo tiempo, cambia su percepción sobre su condición; surge información nueva o simplemente se cansan de la situación y deciden hacer algo distinto, empiezan a valorar su entorno, toman decisiones y actúan; en este caso el vínculo se disocia.

En la separación de la pareja y/o el divorcio, el amor se destruye por diversas circunstancias, por ejemplo, por un cambio de equilibrio de poder en la pareja, también por continuas decepciones que dan lugar al desencanto y a la frustración; por la pérdida de la armonía o el desgaste de la atracción mutua, o bien por que uno o ambos se sienten constantemente criticados, denigrados o bien heridos por el resentimiento recíproco, la envidia o los celos.

Todas las relaciones de amor, incluso las que rebosan en la felicidad, mantienen un delicado equilibrio que exige un continuo afinamiento para remontar las múltiples presiones, los cambios y las ansiedades existenciales que emergen inevitablemente a través del tiempo. La desilusión depende de muchos factores, unos internos y otros externos, o como ciertos acontecimientos que afectan a la pareja individualmente o juntos; pero la desilusión se produce cuando se rompe el acoplamiento de los dos, cuando los deseos, necesidades y valores, conscientes e inconscientes, se vuelven incompatibles y conflictivos (Rojas, 2003).

En algunas ocasiones la pareja fue perdiendo la capacidad de tolerarse el uno al otro hasta que degeneraron en una situación de riñas y peleas continuas, la mayor parte de las veces sin importancia, que con el paso del tiempo, los insultos se hicieron imperdonables, el resentimiento se fue intensificando y los participantes llegaron a no poder pasar por alto la oportunidad de vengarse, de esta manera la convivencia se convierte en una lucha amarga y constante, que cada vez produce en la pareja más heridas profundas, que no se podrán olvidar por lo que es imposible el perdón.

La decisión de separarse es el resultado de una larga y dolorosa lucha. La renuncia es sólo una elección en donde se prefiriere lo viejo de lo nuevo, es decir, en el estado naciente se da un enfrentamiento al tener que dejar a un lado el pasado y lo que se es; sin embargo algunos no están dispuestos a abandonarlo para conocer un mundo nuevo lleno de felicidad por estar con alguien más; al renunciar sólo se enfrenta a la nostalgia de una realidad pérdida. Rojas (2003) menciona que la mayoría de las parejas quieren que en el fondo la relación continúe; después de todo la ruptura implica un grave fracaso personal, pero además de muchas razones sentimentales y prácticas para tratar de continuar viviendo juntos: la dependencia mutua, las obligaciones sociales, el temor a quedarse solos, el miedo a lo desconocido, el recelo al que dirán, la resistencia de defraudar a los demás o simplemente el deseo de mantenerse fieles a los votos.

Al romperse la pareja, tanto como el que se va como el que se queda sufren una profunda desilusión, una enorme decepción con ellos mismos. Así Alberonni (2003) menciona que cuando se rompe una relación hay una pérdida en la persona enamorada, ya que desvaloriza todo lo que es, la imagen de sí mismo, su autoestima y es un dolor que sólo podrá terminarse con un nuevo enamoramiento.

Los enamorados desean vivir el estado naciente, el estado de gracia en el que se encuentran, saliendo de él perderán, junto con su amor, su capacidad de ver y de sentir. Perderán, no solamente al otro, sino también a su verdadero ser. El verdadero dolor, la verdadera desesperación del estado naciente es perder irreparablemente a su propio amor. Es lo que experimenta el enamorado infeliz, el enamorado rechazado; es echado a donde no hay nada que valga la pena desear, es un lugar donde sólo hay dolor y desesperación, “llanto”, es un infierno.

Cuando la separación es tomada como el medio para ponerle fin a la relación, ambos se encuentran en un nuevo cambio de vida; la cual sobrellevará cada uno por su parte el resultado de la pérdida. En la separación de las parejas se produce una muerte en la conciencia, surgiendo la desesperación por la pérdida del objeto de amor, que es un objeto de identificación conduciendo a la mutilación del Yo, por la pérdida de identidad (Caruso, 2003).

No obstante, la experiencia del enamoramiento de una u otra manera reestructura nuestra identidad, ya que su naturaleza reside en ser un movimiento portador de un proyecto y creador de una nueva institución (la pareja) un “nosotros”, que consiste en construir algo nuevo a partir de dos estructuras o sistemas separados e incommunicables, que ahora buscan unirse llegando a la fusión, es decir, dos personas que se encuentran en grupo particular la “familia”, la cual ha sido la instancia socializadora que ha transmitido valores y costumbres para la construcción de su identidad personal; con el enamoramiento llega el momento el que hay que separarse para unirse a esta nueva estructura totalmente desconocida que brindará una nueva visión de la realidad. *El enamoramiento es un encontrar, un perder y un volver encontrar.*

Esta nueva reorganización no se produce en un instante, es un proceso en el que este nuevo objeto aparece un instante, se pierde, reaparece y surge como algo más concreto y se impone, es aquí cuando se está enamorado; por que se impone una reorganización ante todo, es un rehacer.

La fusión de estas dos personas diferentes nos atrae por lo desconocido y por que es portadora de su propia especificidad –unicidad-, por que uno es absolutamente único y el otro es absolutamente único, no reemplazable por ningún otro ni por ninguna otra persona, debido a que cada detalle, la voz, el cuerpo, sus gestos son parte significantes de esta

unicidad, ya que los detalles sólo existen en él y sólo en él, en ninguna otra persona del mundo. Se sabe que cada persona es diferente de todas las otras, pero en el enamoramiento esta individualidad se aprecia de una manera distinta ya que se valora la especificidad y la unicidad del otro. Esta valoración permite, ya sea la conformación y / o confirmación de la imagen exteroceptiva, así como apreciarse a sí mismo, para dar un significado distinto al Yo, en donde se busca valorizar la mejor parte de sí, la que se siente como suya, más verdadera y desea que eso sea apreciado por el otro.

Se encuentra enganchado, afectivamente cautivado con el otro, lo que le lleva a una reestructuración tanto de imagen, de la visión de sí mismo, es el sentimiento de prestancia que “te obliga a verte”, no sólo se elogia al otro “se ves a sí mismo”, se deleita al otro, expresa sus sentimientos o se aprende a hacerlo, es un descubrir y/o construir. Lo que da una estructura de confirmación, por que reconoces cosas de sí, reafirman o nace y adquieres y / o desarrollas, algunos elementos de emociones, habilidades que antes no se tenía. Lo incorporas a tu nueva estructura.

En el enamoramiento la fusión produce que las diferencias de voluntades converjan, por lo que ambos quieren lo más importante para cada uno, así se constituye una única voluntad, ya que cada uno tiene proyectos diferentes y uno de los dos debe ser abandonado, ambos deciden cambiarlos o simplemente nace un nuevo proyecto de reconstruir lo existente, reorganizar alrededor de la nueva persona toda una vida, pasada y futura para un proyecto de transformación.

Es una transformación interior individual que va en busca de su objeto de amor, cuando se encuentran, se comprenden profundamente una a la otra, aún y siendo diferentes sus historias, se reconocen permitiéndoles colocarse en el lugar del otro, la pareja vive su

vida, pasan por vicisitudes del mundo, combaten, construyen cosas, pero siempre tratando de conservar la dimensión de su relación.

Como se mencionó nadie es capaz de cumplir cada una de las expectativas y necesidades del otro; en algunas ocasiones son causa de diversos problemas en la relación; llevando a la búsqueda de una salida, que no tiene nada que ver con el desamor o el rechazo; por el contrario, es un recurso para el cuidado del vínculo. Este malentendido sólo incrementa las dificultades para la búsqueda de una solución a la modificación que requiere el vínculo, viviéndolo como una amenaza o intento de ruptura o la disociación del mismo, muchas parejas se separan sin conseguir entender qué es lo que está sucediendo o poder ser parte activa de la reestructuración que se está llevando su identidad y el vínculo. Algunas parejas deciden renunciar a este amor; la manera de hacerlo es cortando el vínculo que los une como pareja; es decir la separación y / o la pérdida de la relación.

Inmediatamente después de la ruptura, se aprecian notables emociones que experimentan quienes se van o dejan la relación y los que se consideran dejados o abandonados, aunque al poco tiempo son sentimientos de pesar y angustia los que invaden a ambos suelen ser parecidos; ya que los que iniciaron la separación tienden a sentirse culpables, preocupados y ansiosos por el daño que su partida produjo en quienes prometieron querer. Los que se quedan o juzgan que fueron dejados, son conscientes del doloroso y humillante rechazo de los que han sido objeto, sienten rencor, se sienten traicionados, engañados y usados.

Así las primeras reacciones comenzarán con el querer olvidar todo lo que ha sentido, buscar la manera de poder regresar a lo que era antes de conocer a la persona de la que se ha enamorado, el estar nuevamente feliz con lo que era antes. Pero es imposible, no se puede olvidar todo lo que se ha vivido con la otra persona, no se puede dejar de pensar y desear el estar con él otro. Quisiera poder borrar todo pero es insostenible, ahora sólo se

puede vivir en la desesperación, en la nostalgia de lo que se ha perdido, llevando a la búsqueda del deseo de la muerte como una solución al olvido.

Se llega a creer que la muerte es la anulación de todo el amor y si éste no es correspondido, la muerte es la anulación que pondrá fin al sufrimiento de la pérdida. Alberonni (2004) menciona que *la experiencia del abismo* es la que se encuentra en el extremo opuesto de la plenitud del estado naciente. Aquí el Yo está radicado en el Ser y cuando el individuo piensa en su desaparición, en la anulación, lo siente como un fundirse en la totalidad que abarca todo, disolviéndose en ella. En la experiencia del abismo las personas se sienten solas, y ni siquiera advierten “quiénes son” o “qué cosa está pasando” y no tiene base ni fundamento, ni sentido, ni sustancia. Sólo están los recuerdos, los pensamientos, los hábitos acumulados que se encuentran, para creer que existen y que son algo, aún siendo apariencias o ilusiones. Ahora ya no tienen un ser, son sólo el cuento que se han narrado o lo que otros han narrado de ti, o simplemente son opiniones de ti o que los demás te han dado y que se encuentran apoyadas en la nada. Se ven ahora porque están a punto de desaparecer con ellas, sin embargo, es necesaria una lucha contra la nada.

Aunque la pérdida del objeto de amor es un *suicidio psíquico* (Alberonni, 2003), lo primero que sucede es el tratar de luchar, de conquistar al objeto amado, con la fascinación, con todo el cuidado y la sumisión, cambiando a sí mismos de todas las maneras posibles, pero cuando se logra comprender que el otro no ama, no se puede hacer otra cosa que la separación. Ahora sólo se busca la manera de quitarse las ganas de estar con lo que se ama, es el encontrar las razones suficientes para desenamorarse, tratando de rehacer lo que se ha vivido cubriéndolo con odio todo lo que ha sido. El odio es una tentativa de destruir el pasado, es decir, destruyendo todas las cosas que tienen valor y en especial la esperanza; quedando la nostalgia y la única manera de defendernos de ella es con resentimiento y odio.

Se dice que la muerte es la única solución a este sentimiento de dolor y odio, no sólo a uno mismo. Para que la muerte de la conciencia no se convierta en aniquiladora de la conciencia (psicosis) y para que la muerte en la conciencia no siga a la extinción física (morir psicósomáticamente o suicidio) Según Caruso (2005) se ponen en juego los mecanismos de defensa:

- Agresividad: primer mecanismo de defensa, comprobaron que la aflicción, contiene en realidad agresividad y esconde el reproche: ¿Cómo pudiste abandonarme? La agresividad origina la desvalorización del ausente. El compañero que respondía a las esperanzas del ideal del Yo, ahora debe ser desvalorizado para que el Yo, que está lesionado, pueda reconciliarse con el ideal del Yo, para que le sea posible seguir viviendo. La agresividad permite una desidentificación con él objeto de amor (el amor se convierte en odio) pero también le permite una adherencia al mismo.
- La indiferencia: segundo mecanismo de defensa. Implica el querer convencerse de que la vida sigue adelante, que no importa lo perdido solo hay un autoengaño (“no importa”, “no sucedió nada”) pero sólo sirve para lograr una paz interior.
- La huida hacia delante: tercer mecanismo de defensa. Se manifiesta como un escape en actividades para salir de la situación. Una aparente alternativa es el buscar placeres. Algunas personas llegan a pensar que se debe de buscar un sustituto como un mecanismo de desplazamiento.
- La idealización es la última racionalización que hace de la necesidad una virtud, es decir no se acepta la transformación del amor en odio o indiferencia. Por lo que, existen imágenes y/o apariciones regulares que en el recordar hay implicaciones para un empobrecimiento o atrofiamiento de la imagen del ausente,

en donde la desvalorización hará más soportable la ausencia o es simplemente sólo una manera más de llegar a la búsqueda de legitimizar la muerte.

Finalmente Caruso (2003) nos dice que los mecanismos de defensa no se presentan en el mismo orden cronológico, ni permanecen aislados, más bien se encuentran entretejidos y pueden ponerse en conflicto entre sí y se dirigen hacia la meta, a veces de forma imperfecta.

La pérdida de la pareja derrumba la identidad, por la identificación con el otro, dicha identidad se sucumbe en forma lenta y dolorosa, por lo que no se puede reparar de un día a otro, se necesita del proceso de duelo que no es más que una defensa contra ese vaciamiento del “Yo”.

Como ante la muerte de un ser querido, las parejas que se rompen pasan por un periodo de duelo antes de sentirse liberadas y abordar nuevas relaciones con una posibilidad de éxito.

El duelo se refiere al estado emocional de sentirse desposeído o privado de algo, tiene el significado original de “ser despojado” o partido de golpe. El término **duelo** proviene de dos vocablos latinos: *dolus* que significa dolor, pena o aflicción. Demostraciones que se hacen para manifestar el sentimiento que se tiene por la pérdida. *Duellum* variante fonética arcaica de *bellum* que significa batalla, desafío, combate entre dos (Depreizen, 2001).

La noción del duelo se complementa con tres términos en inglés mencionados por De Jaramillo (1999):

- *Bereavement*: es la sensación de haber sido robado, de ser despojado de algo valioso. Equivale a quedarse abrazando en un espacio vacío.
- *Grief*: es la reacción de la aflicción ante la pérdida. Incluye una amalgama de respuestas con componentes físicos, emocionales y espirituales.
- *Mourning*: se refiere específicamente a la acción o tarea, al trabajo psicológico, de la elaboración del duelo. Incluye los procesos mediante los cuales el doliente deshace los lazos o desata los vínculos que lo ligaban a alguien que ya no está.

En español el término de duelo abarca estos tres. Como se mencionó antes, las fases o etapas no se encuentran predefinidas en el tiempo o por la calidad de sus componentes que todas las personas dolientes deban cumplir.

El duelo es un proceso activo de adaptación ante la pérdida en este caso de un ser amado, que involucra las reacciones de tipo físico, emocional, familiar, conductual, social y espiritual que se presentan como respuestas a él. El duelo implica llevar a cabo cambios que generan también ansiedad, inseguridad y temor. (De Jaramillo, 1999)

Una vez que se sufre la pérdida, se produce un sentimiento de pena; es el sentimiento más común. La aflicción y la desesperación invaden la mente de modo que la vida se presenta como vacía de contenido y toda ambición carece de valor, el “ver como mi alma esta vacía y mi corazón está roto”.

La apatía inhibe de todo esfuerzo, los movimientos se vuelven lentos; el modo de comportarse y la expresión revelan toda la tristeza producida, el siempre hecho de despertar es el pensar que no hay por que levantarse de la cama, no hay una razón para hacerlo. De vez en cuando surgen oleadas de ansiedad por lo que se ha perdido, sobre todo si hay algo que traiga a la memoria los recuerdos.

La pena se expresa físicamente, el pecho parece volverse tenso, la respiración se convierte en suspiros y las energías se disipan, pero no todos los que experimentan la tristeza se encuentran apáticos. Ciertas personas dan muestras de una incesante actividad mal controlada; inician, por ejemplo, los trabajos que rara vez se llevan a término por que se llenan de tantas actividades que al parecer no permitirán pensar o recordar lo que ha pasado, sin embargo, ni mil actividades que realicen logra evadir lo que se siente, el recuerdo surge por la mínima cosa que suceda, regresando a la pena, produciendo el no tener ganas de comer y el sueño tarda en venir a causa de la agitación a que se ve sometida la mente y el cuerpo (Hinton, 1974).

La angustia se da con frecuencia, en la unión de la duda y de los dolorosos reproches que se dirigen, del sentimiento de vergüenza y culpabilidad. Los reproches son parte de los pensamientos por creer no haber hecho lo suficiente por mantener la relación, las recriminaciones al pensar que pudieron dar más muestras de aprecio, afecto, por lo que tal vez le pudieron decir, por no haber perdido perdón, etc.

Los sentimientos de culpabilidad son prácticamente inevitables cuando se produce una pérdida. Cualquiera que sea la situación, de una u otra manera, hace culparse. Aun cuando se puede sentir realmente como merecedores de ser culpados, normalmente, los sentimientos de autoinculpación no son realistas; ya que suelen ser excesivamente severos con sí mismo. Se impone a la imaginación para creer que somos responsables de anticipar

o evitar acontecimientos que tal vez no somos capaces de evitar; nos sentimos culpables como si nos hubiésemos causado daño intencionalmente, a nosotros mismos o a otra persona, lo que raramente es el caso (Stearns, 1991).

Aunque sentir alguna culpa es natural, el peligro está en que quedarse atrapados en ella, atrapados en el pasado; una culpabilidad no resuelta impedirá llorar y dejar ir a la persona que se ama para poder seguir viviendo la vida.

Al igual que la culpa, la rabia y la frustración son normales, éstas se encuentran dirigidas a diferentes direcciones:

- Hacia uno mismo, de alguna manera es el culparnos por lo ocurrido “si hubiera hecho, o dicho las cosas no hubieran pasado”
- Contra la persona que se ha perdido, por haberse ido: “¡no tenías derecho a abandonarme!” “¡tu te vas y me dejas aquí en la nada!”

El problema de la ira y la frustración es el quedarse bloqueado en la rabia. Si después de darse cuenta de los pensamientos de rabia, se desprenden de ellos, tendremos un espacio emocional que permitirá empezar a aceptar la pérdida y sentir la tristeza. Pero, si se alimenta constantemente, por semanas o meses de pensamientos y sentimientos de rabia, sólo se habrá atado al pasado y se levantará una barrera alrededor de uno mismo. Si se quiere acabar con la pena y ser libres para amar de nuevo, se necesita encontrar un modo responsable de aliviar la frustración y la rabia (Dumay, 2000).

Otro aspecto normal pero inquietante es la aparición de síntomas físicos y cognitivos intensos que en algunas ocasiones llevan a los trastornos psicosomáticos. Lo somático es sólo un refugio de las personas ante la inmensidad de mensajes (sentimientos, pensamientos y emociones) que reciben y no saben como procesar, o sobre los que ni siquiera pueden hacer una interpretación de tanta información que reciben es un cuerpo dominado por las emociones. Este es un proceso personal cuya estructura al interior de los individuos ignoramos, pero sólo se conocen sus manifestaciones y que sirven para llegar a entender lo que está consumiendo a la persona, lo somático (López, 2002). Las enfermedades psicosomáticas son manifestación y desarrollo de los efectos de un estado emocional que se encuentran bajo influencia de los factores biológicos, psicológicos y sociales.

La enfermedad psicosomática ha sido definida como una reacción física ante la vivencia o estado conflictivo en el que se observan cambios en el cuerpo y se desarrolla una enfermedad orgánica. En ocasiones el ser humano, al no poder o al no querer enfrentar su condición emocional se enferma. Algunos de los padecimientos no tienen una sola causa, ya que influyen los factores biológicos y psicosociales (Juárez, en López, 2002).

Una persona puede manifestar uno o más padecimientos, lo cual va a depender de qué tan grandes y cuántos sean sus apegos, deseos, frustraciones y los tipos de sentimientos albergados en el cuerpo, sobre todo qué hace con ellos, si los demuestra o los reprime, a dónde son llevados, esto tiene que ver necesariamente con el estado de su cuerpo.

Existen sentimientos que ejercen una influencia negativa en el cuerpo, como son la ira, la ansiedad, la depresión, la hostilidad y la tristeza, son factores que se hacen susceptibles a enfermar y desarrollar un trastorno psicosomático.

Entre los síntomas físicos asociados a la pena se incluye: respiración corta, mareos, arritmias, calores o fríos repentinos, trastornos del sueño o la ingesta de comida, la energía maniaca, sensación de pesadez o dolores musculares (si los síntomas son severos o crónicos, debe consultarse a un médico).

- **Dolores y achaques:** las personas experimentan gran número de molestias físicas en su proceso de sufrimiento. Dolores de cabeza, trastornos digestivos y dolores en las extremidades son las molestias más habituales. Aunque algunas personas tienen reacciones alérgicas, otras tienen ataques agudos de ansiedad, caracterizados por manos temblorosas, palpitaciones cardiacas, mareos y falta de respiración
- **Apetito:** es uno de los cambios más habituales. En los primeros meses de su aflicción muchas personas afligidas sufren la pérdida de apetito y por consiguiente una pérdida de peso. De los tres meses en adelante, un apetito cada vez mayor y un aumento de peso puede llegar a plantear problemas.

En momentos de gran aflicción, las personas son más susceptibles a enfermedades físicas y emocionales de cualquier tipo. Una pérdida de peso extrema y relativamente brusca o una ganancia de peso igualmente causada, puede hacer más propenso a una enfermedad.

- **Sueño:** hay tres clases de perturbaciones relacionadas con el sueño: tendencia a levantarse temprano por la mañana, dificultad para dormir e interrupciones en el sueño durante la noche. El insomnio es un problema durante las primeras semanas y puede prolongarse durante un periodo aproximado de tres meses (Stearns, 1991).

-

- Entre los cambios cognitivos o de la percepción, se incluyen la desorientación, una pérdida temporal de la memoria, dificultad para concentrarse o una sensación de que el mundo es “irreal” (Dumay, 2000).

El hacer un duelo no significa que todas las personas tengan que experimentar lo mismo y seguir una secuencia universal de etapas que terminan en la recuperación, pero sí es cierto que hay reacciones y conductas esperables en el duelo que facilita el poder validar la respuesta personal como una única y respetable, - quizás el despejar la amenaza de que se está volviendo loco por la intensidad de las respuestas emocionales-.

El duelo concebido como un proceso activo ofrece al doliente diferentes opciones que él puede y debe elegir o descartar: si se prepara o no para el inminente evento de la pérdida: si lo ve o no, si se despide o no, si guarda o no las pertenencias del otro, si habla de la persona o de lo que ocurrió o si se aísla en el silencio, si acepta consuelo o asume una posición de no necesitarla, si busca y acepta compañía o cierra sus puertas, si se permite recordar, si ve o no sus fotografías, si se permite la tristeza y el llanto o los esquiva o disfraza con actitudes de falsa entereza y frialdad, si lucha por encontrarle un significado a lo que ocurrió o no, si decide avanzar y replantear las prioridades conforme a su nueva identidad o perpetua su incapacidad, si sobrevive o “muere” psicológicamente.

La profundidad del dolor que se experimenta durante la pena está en relación con el grado de apego que se sienta por esa persona y a lo mucho que contribuía a la sensación de bienestar. La pena que se siente es válida, cuando la persona o la situación que hemos perdido esta íntimamente relacionada con la experiencia cotidiana de bienestar y de sentirse querido, entonces la tristeza es mucho más dolorosa y prolongada, curarla llevará tiempo.

En una experiencia de duelo la persona no retorna al punto de partida siendo la misma que antes; es posible que sea mejor, pero nunca igual. El duelo implica no solo un proceso de reaprender el mundo externo desorganizado y cambiado, sino también el de reaprendernos y reconocernos a nosotros mismos (Atting, 1996, citado en De Jaramillo, 1999).

El duelo mencionado por De Jaramillo (1999) se experimenta en el tiempo en un ciclo de tres fases:

- **SHOCK, ATURDIMIENTO Y ANESTESIA EMOCIONAL:** Es la primera reacción ante la noticia, es la incredulidad. Se entra en una especie de bloqueo, de “esto no es cierto no podemos terminar” “no puede terminar todavía podemos cambiar las cosas” o “no me puedes abandonar” “tarde o temprano vas a regresar”, semejante a la reacción inicial de cualquier mala noticia. La persona no siente, está congelada por dentro, simplemente se actúa de forma automática. Sufre de anestesia emocional, que es una forma de negación, mecanismo de defensa que cumple el propósito de suspender o anular lo que ocurre, por demasiado doloroso, que “cancela” temporalmente el evento para poder seguir viviendo.

Entre más intempestiva e inesperada sea la noticia, más largo puede ser este primer momento del duelo: algunas personas relatan que tan sólo semanas o meses después pudieron sentir en toda su dimensión la ausencia del ser querido como irreversible.

- **ENFRENTANDO LA AUSENCIA: FASE AGUDA.** La ausencia del ser querido se hace tangible e innegable en todo momento y lugar: en la casa, en la cama, en el día, a la hora de la comida.... Todo trae recuerdos tristes, “un regalo, una foto, un detalle que la persona amada haya dado”. Se imponen entonces la realidad de la

ausencia y la necesidad de la personas, con agonía y dolor profundo. El doliente busca en todo lugar al ser querido, asiste a los lugares a los que solían ir juntos, busca un camino para poder verlo aunque sea un instante, pero al no encontrarlo se desespera y cae en un profundo desconsuelo, sintiendo que le es imposible sobrevivir con ese vacío, con esa urgencia. A veces es tal la necesidad de tenerlo cerca otra vez que “siente” su presencia, su olor, lo escucha o lo ve caminar por la calle, con la profunda desilusión que era sólo alguien parecido.

También sobrevienen momentos de pánico o intensa ansiedad e irritabilidad ante la temible perspectiva de seguir sin el otro, de rechazo a todo intento de consuelo. Así mismo, aparece la culpa en forma de auto reproches por lo que hizo mal o por lo que se dejó de hacer en la relación, desconociendo el carácter de todo vínculo. Cada vez que suceden los eventos de la vida sin él o ella, ratifica su muerte y la soledad, por lo que el dolor agudo, la tristeza y la nostalgia retornan. Sin embargo, poco a poco se va haciendo más difícil negar lo ocurrido por que ya no hay interacciones en lo cotidiano que refuercen la continuidad de la relación, así llegan los momentos sin la compañía del otro, sólo se confronta la ausencia.

Es dolorosa la invasión de imágenes, sentimientos intensos y emociones desequilibrantes, el revivir una y otra vez la situación pasada y la sensación de no ser uno mismo por la extrañeza que causan las propias reacciones inesperadas y desproporcionadas, son las que forman parte del duelo.

Posteriormente, cuando ya se ha aceptado lo ineludible y se ha podido reaccionar ante el hecho, se inicia la dura y larga tarea de deshacer los vínculos que nos ligaban con esa persona querida, te desprendes de los obsequios o los retiras de la vista o poco a poco tiras algo que permita recordar. Esto es lo que se le conoce como el proceso de elaboración del duelo, que la persona pueda vivenciar como interminable.

El dolor del duelo no puede esquivarse, tan sólo cuando se vive y enfrenta comienza a desvanecerse. Cuando esa sensación del duelo se reprime o se oculta tras la fachada de admirable fortaleza, de compromisos de trabajo agotadores, exceso de actividad y aceleramiento o abuso de alcohol o drogas para adormecer el dolor y el sufrimiento, estos sentimientos estancados hacen estragos y buscan salir, manifestarse, a través de síntomas físicos, enfermedades o trastornos del comportamiento y dificultad de volver a amar y confiar en los demás, acompañados de una imperiosa necesidad de esquivar todas las situaciones que puedan revivir el hecho del duelo no afrontado.

- **VOLVER A LA VIDA: CAMBIO, REORGANIZACIÓN Y REESTABLECIMIENTO.** Todo duelo debe llegar a su fin, sin embargo, en algunos casos las heridas son tan profundas que no cicatrizan totalmente y ante determinados estímulos vuelve a doler una y otra vez.

Completar el duelo no significa olvidar al otro, sino intentar alcanzar el reestablecimiento, de la misma manera que en el proceso curativo de una enfermedad, es decir, en la fase inicial la cicatriz ya no duele pero tampoco desaparece nunca. Hablar de cambio se refiere a la nueva identidad con que generalmente se descubre el doliente en las etapas ya finales del duelo, a veces sorprendido porque vuelve a sonreír, vuelve a sentir la vida y que a través de la tristeza encontró dentro de sí mismo intereses y libertades desconocidas que le abren nuevas opciones de vida.

La reorganización es el resultado final, esperado y alcanzable, cuando se toma en nuestras propias manos los pedazos de nuestra vida despedazada, se llora sobre ellos y se acepta la pena para después, con viejos recursos y con lo aprendido en esta dolorosa experiencia, emprender la tarea de reconstruir el mundo roto, de llenarlo con otros significados y con un para qué diferente al que se tenía antes de la pérdida de esa persona amada.

Reacomodarse a la pérdida es el recordar a la persona ya no como presente sino como ausente, es evocarla con cariño y con nostalgia, pero sin que su recuerdo sea un obstáculo para el crecimiento personal; es aprender a vivir sin ese ser querido, encontrando nuevas alternativas para seguir adelante; es organizar un nuevo mundo presuntivo con creencias y prioridades diferentes, es dejarlo ir, soltarlo, separarse.

Las sensaciones y sentimientos propios de la fase aguda del duelo tienden a repetirse con intensidad semejante como cuando se cumple el aniversario, en cumpleaños y diversas fechas conmemorativas. El doliente para entonces ya más tranquilo y reubicado en la vida, se sorprende y se asusta cuando comienza a experimentar una necesidad de revivir los acontecimientos y su vivencia es acompañada de profunda tristeza, este fenómeno es conocido como síndrome de aniversario, es temporal y de ninguna manera implica un retroceso definitivo en la elaboración del duelo; pasados los días, las personas vuelven a los niveles de funcionamiento emocional que ya habían logrado.

Parte de la tarea del duelo es dejar ir la relación anterior y decidirse conscientemente a crear una nueva vida que tenga sentido y propósito. Esta decisión ayuda a hacer un acopio del valor necesario para acabar con la pena.

Si no se consigue, las personas en duelo sólo terminarían viviendo a medias, en un mundo de sombras, sin haber terminado con el pasado ni haber conectado con el presente. Todos los que lloran una pérdida necesitan encontrar su propia respuesta, una respuesta personal, a la pregunta: ¿Cuál es el propósito para continuar viviendo? La respuesta es diferente para cada uno de nosotros; pero las respuestas son menos importantes que las preguntas.

Tal vez no sea una respuesta, pero sí una elección ante el proceso de pérdida y duelo, que se abordará en el siguiente capítulo.



CAPÍTULO 4

CONSTRUCTIVISMO Y NARRATIVA: FUNDAMENTOS METODOLÓGICOS PARA EL ABORDAJE DEL DUELO POR LA PÉRDIDA DE LA PAREJA.

Nadie puede cambiar la vida misma,
pero el hombre posee la capacidad de
cambiar su actitud y aprender a vivir.
SPIEGELMAN J. M. Y MIYUKI. M.

Dar significado a la experiencia del duelo supone el contemplar las relaciones entre los pensamientos, emociones, sentimientos, conductas, que ocurren en el vivir. Levinstein (2005) hace una distinción entre cada uno de ellos donde los *pensamientos* son impulsos de energía e información con los que es posible construir un paraíso o un infierno, mismos que se perciben como un diálogo silencioso consigo mismo. Las *emociones* son los componentes más primitivos del mundo afectivo, son los estados emocionales de gran intensidad en los que se nubla la razón, y se manifiesta como brotes de ira, llanto, incluso como alegría; cuando estos estados emocionales prevalecen es posible decir y hacer cosas de las que se puede arrepentir. Los *sentimientos* son componentes del mundo afectivo que contienen algún componente racional, es decir, se sabe y reconoce.

Así un pensamiento no causa una emoción, sino que vivir una emoción es una forma de dar significado a una experiencia y la construcción de ese significado se ha manifestado (antes, después, o al mismo tiempo) como un pensamiento. En el proceso de construir significados ocurren pensamientos, emociones, imágenes, conductas y la relación no hay que buscarla directamente entre estos fenómenos sino en el significado construido mediante ellos.

El trabajo psicoterapéutico, en esta visión constructivista tiene como consecuencia la reconsideración de las emociones, sentimientos, conductas y, por supuesto, de la cognición (pensamientos) dejando de verlas como entidades en sí mismas sino como parte del proceso de conocer, de dar significado a la experiencia. Y su sentido se halla a través de lo que cada uno de los fenómenos informa del significado que el paciente está construyendo con respecto a sí mismo o de la situación que se vive (Feixas, 2003).

Los problemas existenciales sobre los que versan las conversaciones terapéuticas consideran a estos procesos psicológicos, como problemáticos o no, dentro de perspectiva discursiva. Los problemas que son objeto de la psicoterapia, son producto de las construcciones discursivas de la experiencia. Por lo que los problemas psicológicos se conciben como resultado de: a) del bloqueo en los procesos discursivos, narrativos y relacionales de construcción de significado de la experiencia y b) del fracaso de las soluciones intentadas a dicho bloqueo (Botella, et al. 1999). En otras palabras, tras la vivencia del problema se encuentra la sensación de discontinuidad biográfica y de ineficacia e impotencia en la consecución de un nuevo sentido de continuidad.

La concepción de psicoterapia parte de la génesis intencional de significados y narrativas que pueden transformar la construcción de la experiencia de los clientes

mediante un diálogo colaborativo. Teniendo en cuenta la concepción de los problemas psicológicos, los objetivos terapéuticos al trabajar con clientes son:

a) ayudarles a introducir cambios significativos en cualquier dimensión de sus narrativas, de forma que éstas reaviven para la búsqueda de nuevas posibilidades y significados alternativos que amplíen sus posibilidades de elección;

b) ayudarles a hacerse conscientes de la propia naturaleza discursiva, narrativa y relacional de la experiencia humana, con la finalidad de fomentar “una trascendencia narrativa” (Gergen & Kaye, citado en Botella, et al. 1999).

La psicoterapia desde esta perspectiva, no es equiparable a la de un tratamiento que un experto administra a un paciente con la finalidad de curarlo de una enfermedad o disfunción. Más bien se concibe como un contexto conversacional privilegiado en el que diseñar y contrastar formas de vida más satisfactorias. El cambio terapéutico no se deriva directamente de la aplicación de una técnica específica, sino de la creación de una forma particular de relación humana (Botella, 2001).

Además de que se define como un contexto para la solución de problemas, la evolución y el cambio; no sólo se reconceptualiza la psicoterapia, sino también la patología, la etiología del síntoma ha sido sustituida por los procesos sociales e interpersonales y la dinámica que mantiene los síntomas.

La psicoterapia constructivista presenta las siguientes características (Hoffman, 1989):

-
- a) Evita la idea de que hay que arreglar algo que se ha descompuesto.
 - b) Intenta no juzgar o despreciar.
 - c) No tiene una orientación hacia controlar.
 - d) Muestra una estructura lateral en lugar de jerárquica.
 - e) Evita ser una influencia intencionada.
 - f) Se centra en múltiples puntos de vista.
 - g) No propone un supuesto de objetividad o de verdad.

Desde esta perspectiva, los psicoterapeutas constructivistas no recurren a un criterio normativo que defina lo normal o lo anormal, ni busca verdades universales, siendo la meta enfocarse hacia los sistemas de creencias y a potenciar un desarrollo más amplio de las construcciones del cliente, donde el terapeuta puede facilitar el proceso terapéutico.

Los psicoterapeutas ven su trabajo en términos de una colaboración entre el cliente y el terapeuta para identificar y revisar temas centrales en las narraciones personales. Por lo que se concibe que los problemas psicológicos se generan al bloquearse los procesos discursivos, narrativos y relacionales de construcción de significado de la experiencia y ante el fracaso de las soluciones intentadas. Donde el proceso psicoterapéutico se enfoca hacia la transformación de dichas narraciones y a co- construir una nueva realidad.

“¿La vida cómo un relato o cómo narrativa? Es afirmar que los seres humanos somos seres interpretantes: que interpretamos activamente nuestras experiencias a medida que vamos viviendo nuestras vidas. Es afirmar que no nos es posible interpretar nuestra experiencia si no tenemos acceso a ningún marco de inteligibilidad que brinde un contexto para nuestra experiencia y posibilite la atribución de significados. Es afirmar que los significados derivados en este proceso de interpretación no son neutrales en cuanto a sus efectos en nuestras vidas, sino que tienen efectos reales en lo que hacemos, en los pasos

que determina que aspectos de nuestra experiencia vivida son expresados y es afirmar que es relato o historia propia o que determina la forma de expresión de nuestra experiencia vivida. Es afirmar que vivimos a través de relatos que tenemos sobre nuestras vidas, que estas historias en efecto moldean nuestras vidas, las constituyen”. (White, 2002 pp. 18)

La capacidad humana de estructurar la experiencia en forma narrativa sugiere que se interpreta a través de historias que se cuentan o que nos contamos a nosotros mismos, aspecto común en nuestra experiencia cotidiana.

White y Epston (1993) consideran que las personas generalmente adscriben significado a su vida convirtiendo sus vivencias en relatos, y que estos relatos dan forma a sus vidas y a sus relaciones. De modo que las historias que construimos cuentan con una estructura que determina nuestra visión del mundo, de los problemas, de las relaciones y de nosotros mismos, siendo las historias, el contexto en el cual cierta información o experiencia se ajusta y a otra no.

Payne (2002) define a la narrativa como el “relato del Yo” que define la identidad de la persona en base a sus recuerdos y percepciones de su vida actual, los papeles o roles que juega en los diferentes grupos e instituciones y sus relaciones sociales. Las personas cuentan sus relatos del yo a los demás, e incluso a sí misma, en su “fragmentario monólogo”; sus detalles varían pero los temas dominantes se mantienen.

White (2002) menciona que la historia es doblemente importante porque es por medio de la historia que los acontecimientos extraordinarios o las excepciones producen relatos alternativos. Porque los acontecimientos que son imaginados para el futuro de la vida de una persona también cumplen un rol en la transformación de los acontecimientos

extraordinarios en los relatos alternativos. En este sentido “como seres humanos no sólo damos significado a nuestra experiencia al narrar nuestras vidas, sino que también tenemos el poder de representar nuestros relatos gracias al conocimiento que tenemos de ello” (White, 2002. pp. 12) donde el relato que prevalezca a la hora de dar significado a los sucesos de nuestra vida determinará la naturaleza de nuestras vivencias y nuestras acciones. Por ello, los relatos que las personas realizan acerca de sus vidas no sólo determinan el significado que atribuyen a sus experiencias, sino también determinan qué aspectos de la experiencia vivida seleccionan para asignarle un significado.

Botella (2001) señala que atribuir un significado a la experiencia comporta un proceso de construcción, es decir, construirla mediante el lenguaje haciéndola inteligible para uno mismo y para los demás, es decir, la atribución de significado a la experiencia depende de actos interpretativos.

La conceptualización del ser humano como constructor de significado tiene claras implicaciones para el terapeuta y el proceso terapéutico, donde el significado se encuentra situado en lo implícito y lo explícito, y el papel fundamental del terapeuta es generar un contexto de cambio o re- historización de forma que el cliente mismo intervenga en el problema.

Guidano (citado en Ruiz, s/f), señala que “la construcción de de un significado personal es una actividad que desde el inicio del desarrollo humano corresponde a un proceso de secuencialización de eventos significativos, es decir, juntar secuencias de conjuntos de eventos prototípicos que son significativos desde el punto de vista de la activación emotiva del sujeto. Al poner en secuencia estos conjuntos de eventos – las imágenes, combinadas y re combinadas entre ellas- se llega a desarrollar una configuración unitaria, a través de la cual se puede ver al mundo y sentirse en él. La manera en cómo se

ve la construcción de una visión del mundo no es algo puramente intelectual, cada secuencialización de eventos y escenas comporta una activación de una visión del mundo emocional y el reverberar de eventos prototípicos corresponde al reverberar de modulaciones emotivas específicas. Esta configuración unitaria de conjuntos de eventos, imágenes, etc., desde el comienzo empieza a transcribir todas las características que podemos decir de una historia. Secuencializar los eventos es interpretarlos. Secuencializar los eventos en imágenes y escenas significa interpretarlos, significa darles nuevos términos, darles una trama narrativa”.

La estructuración de una narración exige recurrir a un proceso selectivo en el que se examina detenidamente la experiencia, aquellos hechos que no encajan en la versión que se desarrolla de la historia de vida, que uno mismo tiene y los demás tienen sobre nosotros (White, 1997).

En un esfuerzo por darle un sentido a la su vida, las personas se enfrentan a la tarea de organizar su experiencia de los acontecimientos en secuencias temporales, a fin de obtener un relato coherente de sí mismas y del mundo que los rodea. Las experiencias específicas de pasado y del presente, y aquellas que se prevé ocurrirán en el futuro, deben estar conectadas entre sí para que pueda desarrollarse una narración (White y Epston, 1993).

Si las personas organizan su experiencia y le dan sentido por medio del relato, y en la construcción de estos relatos expresan aspectos escogidos de su experiencia vivida, se deduce que estos relatos son constitutivos ya que modelan las vidas y las relaciones (White y Epston, 1993).

Las historias permiten que cada persona comprenda y responda en forma adaptativa a los acontecimientos y situaciones de la vida (White, 1994) al proporcionar un nuevo orden a las experiencias, ligándolas para establecer una continuidad en nuestras vidas. Aun cuando la continuidad de la vida parece verse fragmentada con la pérdida de la relación de pareja, esto se ve manifestado con expresiones como “algo de mi se perdió dejándome vacía” o “un pedazo de mi corazón ya no está”, estas narrativas se refieren al dolor experimentado.

En consecuencia si las “narrativas juegan un papel fundamental en la consecución de continuidad, orden y una identidad coherente mediante la organización temporal de la experiencia (Rood, 1997, citado en Botella y Herrero, 2001) una pérdida significativa o un trauma supondrán la ruptura de esa continuidad.

La víctima de un trauma o quien experimenta la pérdida de alguien o algo significativo siente como si su historia personal estuviera “rota” o “incompleta. Además, al experimentar la ruptura como una incapacidad de anticipar el porvenir, los posibles sí mismos futuros aparecen como inciertos y amenazantes (“No tengo ni idea de que va pasar”, o “nunca seré el mismo de antes”). Quien ha sufrido una pérdida significativa en su vida experimenta este miedo a no volver a ser el mismo que era antes expresando que una parte de sí murió con la pérdida del otro (Botella y Herrero, 2001 pp. 3).

Desde esta perspectiva las pérdidas significativas de personas queridas, lugares, proyectos y posesiones, representan un cambio en el propio sentido de la coherencia narrativa, incluyendo el sentido de la identidad. La historia vital se ve interrumpida, debe ser reorganizada, reescrita para encontrar un nuevo punto de continuidad que enlace el pasado con el futuro de un modo inteligible (Neimeyer, 2001).

La pérdida puede describirse como parte de un rompimiento de la realidad social que afecta la auto definición donde mientras se madura y la vida cambia, se involucra con nuevas experiencias y dejando otras atrás. La pérdida tiene un efecto real en la organización y el orden de la estructura narrativa. Quien experimenta el hecho traumático, ve la vida como dolorosamente fragmentada y desorganizada, sin embargo, las pérdidas tienen que estimular un intento por restaurar en alguna medida la continuidad y la coherencia de la narrativa personal creando una narrativa que incorpore la pérdida (Neimeyer y Stewart, citados en Herrero 2002).

White (1997) menciona que en el primer contacto con la persona afligida parece que hubiera perdido su propio Yo junto con la persona amada, estas solo exponen todo lo relativo a la pérdida sufrida y los consiguientes efectos que tiene en su vida, por lo que dan todos los detalles de su sensación de vacío, de falta de valor de todas las cosas y de su depresión.

Por otro lado, ante la pérdida de la identidad el pasado se ve motivado por el cambio de rol social, los dolientes pueden aborrecer su identidad presente y al surgir el nuevo sí mismo, puede surgir también una nueva narrativa (la narrativa del trauma).

Las historias contadas en relación a la pérdida cuenta con aspectos personales, por lo que ante esto se generan múltiples narrativas de pérdida tanto dentro del individuo, entre la familia, la comunidad o la cultura, por lo que estas historias son poli vocales donde un mismo evento se interpreta de diferente manera y al expresarse desde la perspectiva de muchos participantes en un sistema de duelo, resulta que las historias llegan a ser contradictorias o incoherentes en la propia historia de vida.

Así la pérdida provoca que la persona deba reexaminar su visión del mundo, reafirmar o modificar las concepciones que realiza acerca de sí mismo y de su mundo, por lo que intervienen aspectos personales, relacionales y culturales. (Herrero, 2002).

La noción constructivista de la narrativa asume que la pérdida no es algo “objetivo” que distintas personas interpreten y vivan de igual manera, pasando por las mismas etapas y experimentando los mismos sentimientos propios de cada uno de ellos. Así las personas no juegan un rol pasivo sino se convierten en alguien que en forma activa afronta los desafíos que le plantea la pérdida, además de centrarse en el significado que la pérdida tiene para cada uno, por lo que la pérdida transformará para siempre el mundo personal y finalmente al duelo como un proceso idiosincrásico.

El duelo es entonces un proceso para hallar el significado, debido a que la gente piensa en términos de significados y organiza su vida en términos de significados, siendo importante saber hasta qué punto una forma concreta de muerte o pérdida encaja con la forma de integrar la experiencia.

Durante el proceso de duelo, el doliente debe reexaminar su visión del mundo, reafirmar o modificar las concepciones básicas que realiza acerca de sí mismo y de la justicia, en este sentido la esencia de un trauma es la desintegración abrupta del propio mundo interno. (Janoff-Bulman, citado en Herrero 2002)

El duelo se identifica como un proceso que cada uno hace dada la cualidad de atribuir significado, de este modo el proceso de duelo se entiende como un periodo de toma acelerada de decisiones hasta el punto que la persona afectada puede sentirse en ocasiones desbordada por los desafíos que se encuentra, comprender el duelo como un

proceso activo parece describir mejor la experiencia real de los dolientes y proporciona un mayor margen de acción a los terapeutas del duelo (Neimeyer, 2000).

La pérdida provoca una distorsión en la trama narrativa, introduciendo cambios en la visión del pasado, presente y futuro. Por lo que durante el proceso se van asumiendo diferentes roles que van creando narrativas para que estos sean entramados con el nuevo sí mismo (el sí mismo traumático) surge también una nueva narrativa – narrativa del trauma-. La creación de este sí mismo traumático y esta narrativa del trauma colocan a la persona en un “mundo traumático”.

En la experiencia traumática la persona desempeña distintos roles como el rol de víctima, persona herida o superviviente; estos roles llevan a adoptar una historia de vida en la que uno se considera víctima, e incluso a participar en aquellas relaciones con los demás que colaboren a reforzar esta nueva descripción de sí mismo como víctima en contraste con su anterior historia de vida; es como si se involucra a los demás de tal manera que la persona llega a sentir que no es quien era antes.

Tras la pérdida o una experiencia que se vive como traumática, aparece una disonancia en la identidad (Rood citado en Botella y Herrero, 2001), dada la existencia de una narrativa de sí mismo pre - traumática y otra post traumática entran en conflicto. Ante tal situación cabe plantearse cómo tratar al cliente en terapia.

Una de las opciones es ayudarlo a integrar la nueva narrativa con la anterior tal y como propone Neimeyer (2000), es decir, reconstruir el sí mismo, el futuro y la coherencia de la identidad. Por lo que debe encontrarse la manera de unir el sí mismo traumático y su

correspondiente narrativa con el sí mismo anterior y la narrativa primaria que conformaba la historia de vida del individuo previa a la pérdida o la experiencia.

La postura de Rood (citado en Botella y Herrero 2001) consiste en utilizar las distintas voces de la identidad pre- y post- traumática en un intento de construir una orientación en el porvenir y un posible sí mismo futuro, ya que al utilizar estas voces que pertenecen a distintos momentos temporales, la restauración de la coherencia puede empezar sin necesidad de integración.

Los terapeutas apoyan dicho proceso mediante la escucha cuidadosa, reflexión guiada y una variedad de medios narrativos para promover nuevas perspectivas con relación a la pérdida, donde el lenguaje del cliente tiene prioridad sobre el del terapeuta, y todos los significados se consideran altamente explícitos, concretados tanto en palabras como en símbolos y cuyo significado es compartido por los miembros de la comunidad discursiva (Neimeyer, 2002).

Durante el duelo se identifican emociones y sentimientos específicos, a los se les atribuye significado y es necesario proponer una redefinición de emociones que suelen vincularse con la pérdida tales como: la negación, la ansiedad, la culpa, la hostilidad y el sentimiento de amenaza, los cuales son descritos como parte del impedimento o la ayuda para la elaboración de significados. La redefinición de emociones que se manifiestan ante el evento de la pérdida y su relación con el significado, refleja el significado del proceso de construcción y reconstrucción sucesiva que hace el ser humano en su experiencia.

Desde el primer momento la terapia narrativa procura ayudar a las personas a recobrar la convicción de que controla su vida, o al menos a resquebrajar su certeza de que no tiene la posibilidad de controlarla.

Por lo que Payne (2002) menciona que es necesario el “bautizar” o “ponerle nombre” a su problema ya que esto permite recuperar un poco de control, bautizar es el tomar la iniciativa, imponer sobre algo o alguien amenazante a una identificación elegida conscientemente.

Así el externalizar el problema significa mantener una actitud en el que las dificultades son algo que afecta a la persona, no que forma parte de ella. El terapeuta introduce y usa continuamente metáforas según la cuales el problema ataca a la persona, invade su vida, le habla, le pone trampas o intenta hierla de alguna forma. La externalización encarna (mediante estos artificios verbales) un supuesto central de la terapia narrativa: que las personas responden a las situaciones problemáticas, no son ellas mismas el problema y que, por ende, la persona puede actuar para expulsar el problema de su vida (Payne, 2002).

White y Epston (1989 / 1993) mencionan que las siguientes prácticas terapéuticas para los pacientes se encuentran asociadas con la externalización de problemas:

1. Reducen los conflictos inútiles entre personas, incluyendo las discusiones sobre quien es el responsable del problema.
2. Socavan la sensación de fracaso que muchas personas desarrollan en respuesta a la persistencia del problema pese a sus intentos de resolverlo.

3. Facilitan la cooperación entre las personas, uniéndolas en una lucha con el problema y en un intento de escapar de su influencia en sus vidas y relaciones.

4. Abren nuevas posibilidades a las personas para arrebatar sus vidas y relaciones a la esfera de influencia del problema.

5. Les permite tomar una actitud más flexible, efectiva y reposada ante problemas más serios.

6. Tienden a establecer un dialogo (más que un monólogo) entorno al problema.

7. Liberan a las personas de las descripciones saturadas de problemas de sus vidas y relaciones.

8. Fomentan la generación o resurrección de relatos alternativos y más gratificantes.

9. Ayudan a las personas a identificar y desarrollar una nueva relación con el problema.

Estas prácticas fomentan una nueva sensación, y con ella las personas son capaces de asumir su responsabilidad en la investigación de nuevas opciones en su vida y en el seguimiento de nuevas posibilidades, en este proceso las personas experimentan una nueva capacidad de intervenir sobre su mundo.

Neimeyer (2002) propone una variedad de prácticas personales encaminadas a la elaboración de nuevos significados, mismas que tienen como objetivo despertar la imaginación, la remembranza, el recuerdo de momentos, expresiones y actividades pérdidas.

Entre estas aplicaciones se encuentran las biografías, los diarios, los epitafios, las cartas que no se envían, también se pueden utilizar historias metafóricas, poesía, libros de recuerdos o lecturas reflexivas, así como la elaboración de dibujos o de una galería de fotografías, técnicas que son útiles para reafirmar la relación con lo que se ha perdido y para comprender la nueva identidad que se asume después de la pérdida (Anexo 1).

También propone que el empleo de objetos de vinculación, es decir, los objetos que pertenecía a la persona pérdida y que resultan útiles para dar continuidad al vínculo emocional y extender los lazos simbólicos a otros miembros de la familia, señala que compartir con estos objetos facilita la aparición de recuerdos, lágrimas, risas que definen conjuntamente el lugar que ocupa la persona pérdida. Así mismo es útil para la generación de nuevos significados que el cliente visite lugares, personas o tradiciones que tengan que ver, en los cuales se vayan redactando un diario personal en el que se reflejen las impresiones, recuerdos y emociones que lo acompañen.

Este modelo pretende utilizar los estados disonantes, múltiples, para poder trabajar la reconstrucción de los significados personales y de un futuro esperanzador para el individuo. Su objetivo es ayudar a la persona a establecer de nuevo la perspectiva de porvenir para que el pasado, el presente y el futuro vuelvan a estar encadenados y a reinstaurar la continuidad temporal de la propia narrativa. De este modo, se repara aquella ruptura de la coherencia que la pérdida provocó sobre la historia de vida personal.

CONCLUSIONES

Partiendo del objetivo de analizar a través de un rodeo teórico cómo se vive y/o experimenta el proceso de duelo después de la pérdida de una relación de pareja, así como dar cuenta de los fundamentos metodológicos del duelo por la pérdida de la pareja desde la perspectiva constructivista y narrativa, en consideración a ello tenemos que:

El conceptualizar al ser humano como un ser proactivo es señalar que los individuos construyen sus propias estructuras de significado que les ayuda a interpretar su experiencia, a coordinar sus relaciones con los demás y a orientar sus acciones dirigiéndolas hacia un objetivo, por ello es necesario entender que la experiencia de la pérdida de la pareja será vivida de manera diferente para cada uno de nosotros, mientras que para algunos es un doloroso penar para otros es algo liberador.

La vida psíquica de los individuos se organiza y construye a través del contacto con los otros, así las relaciones sociales a lo largo de la vida aportan diferentes elementos para la construcción de la personalidad. Dentro de éstas se encuentra la relación madre- hijo y será a través de su diferenciación que se podrá desarrollar la conciencia de sí mismo, de la del otro y la del mundo. El contacto con los otros ayudará a modelar y a formar una nueva persona, la cual tomará los aspectos necesarios de cada experiencia que le brinde para desarrollar su propia realidad.

Como seres activos o co - creadores de la realidad elaboramos el significado de nuestras experiencias y aún cuando éste es único, el medio social influye en cada uno de ellos.

Por ello, me pregunto que tanto la experiencia del duelo y pérdida de la pareja vivida como algo doloroso ha sido aprendida como un parte de un producto social y no el vivirla como una experiencia que brinda elementos a nuestra personalidad.

La pérdida ha sido manejada como dolor y sufrimiento, lo que lleva a las personas a sentirse vacías por la separación, sin embargo este vaciamiento no sólo debe concebirse como abandono de la otra persona o de uno mismo, sino que va más allá por que esto que se siente como hueco podrá ser llenado, o más bien lo que antes no se tenía será ocupado por estructuras nuevas para la reorganización de nuestra personalidad.

Así mismo, no hay que dejar de lado que este vínculo también permitió descubrirse como seres nuevos, donde se tomaron elementos del pasado para reafirmarse como seres únicos para el otro y para sí mismos. Las personas no logran identificar esta parte después de la pérdida, la experiencia es vivida como algo doloroso y un penar que parece que nunca va a terminar, de ello surge la pregunta ¿Por qué la inclinación se dirige al dolor? Los elementos que dan respuesta podrían ser considerados para futuros proyectos.

Debido a que la socialización es proceso que lleva a adquirir una identidad en la que todos son lo que se supone que debe ser y la familia es el medio socializador que cubre las funciones psicosociales, la cual constituye parte de la matriz emocional de las relaciones afectivas como la construcciones de los vínculos y particularmente el de la pareja. Por ello, no hay una definición clara de lo que es la pareja, la mayoría de ellas son

mitos de lo que se supone *deber ser la* pareja, del modo en que está debe interactuar para ser vivida de manera placentera.

Los mitos sobre el amor que debe tener la pareja son los que marcan de alguna manera la interacción de la pareja, como son el que la pareja “es la otra mitad” es decir la que complementa parte de ser, por ello cuando se da la separación se cree que nos falta la otra mitad de lo que somos. La perdurabilidad es otro de ellos que esta será “hasta que la muerte nos separe” sin embargo en algunas ocasiones no es así como se vio los problemas o las pruebas que se ponen durante el proceso son causantes de problemas, los cuales en algún momento se cree que “con amor todo se solucionará” pero no siempre se logra llegar al establecimiento de la pareja, sin embargo para que la relación funcione es algo más que todo esto; cuando se está enamorado.

Contamos con una carga psico biológica que nos permite establecer un vínculo único y especial con los otros, en donde se puede reconocer a otra persona entre miles y es una atracción por alguien que tal vez nunca habíamos visto antes y no es alguien cualquiera sino un ser particular y sólo él.

Alberoni lo conceptualiza como imprinting en donde el ser humano es capaz de desacondicionarse y reacondicionarse, ya que el enamoramiento es un renacimiento, un cambio interior, una conversión que hace posible un nacimiento espiritual.

El enamoramiento para Alberoni (2003) es un estado naciente de un movimiento colectivo de dos que se encontraban separados, esto implica separar algo que estaba unido y unir lo dividido, para ello se necesita que los individuos reorganicen su forma de pensar

y/o actuar. Es un proceso donde se experimenta una muerte – renacimiento, una renovación, el inicio de una nueva vida.

En el estado naciente los viejos vínculos pierden importancia y se impone el nuevo objeto de amor con el que se desea una unión física y psicológica. El proceso de estado naciente ocurre con una reconstrucción del pasado ante un mecanismo de historización, porque se adquiere una nueva identidad, la cual está constituida por lo que hemos sido y por nuestras vivencias. Por ello, el enamorado se convierte en un individuo nuevo, porque revive su pasado, lo ve de diferente forma, lo juzga y reinterpreta, de cierto modo lo deja atrás para liberarse de él.

El enamoramiento es una búsqueda de la autenticidad ya que se trata de ser uno mismo; esto se obtiene con un dialogo, ya que se busca un reconocimiento, la aceptación, la comprensión, a la aprobación y la libertad de ser lo que ha sido y lo que realmente es. Al fundirse los enamorados forman una entidad colectiva con voluntad mutua, pero al mismo tiempo cada uno desarrolla una concepción de si y del otro, de su destino juntos.

Cada uno ve al otro como un ser perfecto y único, pero creen que con su ayuda será aún más, por eso hay un empuje y una presión a cambiar, aunque siempre uno se ve de manera distinta existe una resistencia a ese cambio proponiendo nuevas opciones, ya que se tiene un nuevo proyecto juntos, sin embargo estos proyectos chocan o pueden divergir por lo que es también una lucha interior.

En el proceso de enamoramiento existe esta lucha de dos fuerzas, en un momento es una fuerza que trata de interrumpir este proceso y por el otro está la fuerza que impulsa a seguir adelante. Por lo que se pasa por una serie de pruebas que se ponen a sí mismo como

pareja o que les pone el mundo exterior, la mayoría de estas pruebas son expectativas que tenemos hacia el otro pero como nadie es capaz de cumplirlas puntualmente como el otro lo desea, causa problemas en la relación, estas pruebas si son superadas avanzaran hasta el amor sin embargo la parejas no entienden que es lo que está ocurriendo por lo que se separan y regresan o sino la relación se llevará a la renuncia o el desenamoramiento.

La renuncia es tomada como una alternativa para evitar el dolor o para no hacer sufrir a la otra persona, en todo caso no se está dispuesto a enfrentar los obstáculos o los problemas. En algunas ocasiones la pareja pierde la capacidad de tolerarse el uno al otro hasta que degeneran en una situación de riñas y peleas continuas, la mayor parte de las veces sin importancia que con el paso del tiempo los insultos se tornan imperdonables, el resentimiento se va intensificando y los participantes llegarán o no a la oportunidad de vengarse, por lo que la convivencia se convierte en una lucha amarga y constante, que produce heridas profundas que no se podrán olvidar por lo que es imposible el perdón.

La situación de la pareja en algunas ocasiones es algo tan impreciso debido a que la presencia física y psicológica de la persona se encuentra indeterminada ya que los problemas la llevan a separarse ya sea físicamente donde se dejan de ver o se ausentan por un tiempo; o en el caso de que se la presencia física existe pero hay una ausencia psicológica, siguen con el vínculo pero el interés en alguno va disminuido o sus ocupaciones no le permite ocuparse de la misma.

Esta pérdida ambigua es demoledora y traumática, sin embargo esta experiencia sirve para aprender a vivir en circunstancias difíciles a lo largo de la vida. En determinado momento la mayoría de la personas que se enfrentan a esta situación tocan fondo y llegan a un punto de reflexión, en donde de pronto o después de un largo tiempo cambia su

percepción sobre la situación, se cansan de la situación y deciden hacer algo, valoran el entorno, toman una decisión, actúan; en este caso el vínculo se disocia.

Cuando la separación es tomada como el medio para ponerle fin a la relación, ambos se encuentran en un nuevo cambio de vida, el cual sobrellevará cada uno por su parte como el resultado de la pérdida. Las personas que sufren esta experiencia se encuentran ante la desvalorización de todo lo que son, de la imagen a si mismo, de su autoestima y es un inmenso dolor el que se sufre.

Al romperse la pareja, tanto el que se va como el que se queda sufre una desilusión profunda y una enorme decepción con ellos mismos, por ello sólo queda una sensación de vacío y soledad, el único sentimiento que tienen y que encuentran es una nostalgia por la realidad pérdida.

Las primeras reacciones comenzarán con el querer olvidar todo lo que han sentido, buscar la manera de poder regresar a lo que eran antes de conocer a la persona de la que se han enamorado para poder estar feliz con lo que eran antes; pero es imposible, no se puede olvidar todo lo que se ha vivido con la otra persona, no se puede dejar de pensar y desear estar con el otro. Ahora sólo se vive en la desesperación, en la nostalgia de lo que se ha perdido.

Al igual que como la muerte de un ser querido las parejas que rompen pasan por un periodo de duelo antes de sentirse liberadas y abordar nuevas relaciones con una posibilidad de éxito.

El duelo es un proceso activo de adaptación ante la pérdida en este caso de un ser amado, que involucra las reacciones de tipo físico, emocional, familiar, conductual, social y espiritual que se presentan como respuestas.

Concebido de esta manera ofrece diferentes posibilidades para los dolientes, se prepara o no para el evento de la pérdida: si lo ve o no, si se despide o no, si guarda o no las pertenencias del otro, si habla de la persona o de lo que ocurrió, si se aísla en el silencio, si acepta consuelo o asume una posición de no necesitarla, si busca y acepta compañía o cierra sus puertas, si se permite recordar, si ve o no las fotografías, si se permite la tristeza y el llanto o las esquivo o disfrazo de actitudes de entereza y frialdad, si lucha por encontrarle un significado a lo que ocurrió, si decide avanzar y replantear las prioridades conforme a su nueva identidad o perpetua su incapacidad, si sobrevive o muere psicológicamente.

En la experiencia de duelo no se retorna al punto de partida siendo la misma de antes, es posible que sea mejor pero nunca igual. El duelo implica no sólo un proceso de reaprender el mundo desorganizado y cambiado, sino también el de reaprendernos y reconocernos a nosotros mismos.

Parte de la tarea del duelo es dejar ir la relación anterior y decidirse conscientemente a crear una nueva vida que tenga sentido y propósito, esta decisión ayuda a hacer un acopio del valor necesario para acabar con la pena.

El duelo es entonces un proceso para hallar el significado, debido a que la gente piensa en términos de significados y organiza su vida en términos de significados, siendo importante hasta que punto la pérdida o muerte encaja con la forma de integrar la experiencia.

Los dolientes al no aceptar su identidad presente y al surgir una nueva identidad, también surge una nueva narrativa (narrativa del trauma), las cuales son las historias contadas en relación a la pérdida. Las narrativas que se asumen ante la experiencia son diferentes para cada persona; en ella se va introduciendo cambios en su visión del pasado, presente y futuro.

El trabajo psicoterapéutico consiste en integrar una nueva narrativa con la anterior, para poder reconstruirse a sí mismo, el futuro y la coherencia de la identidad. Los terapeutas se apoyan en el proceso de la escucha cuidadosa, la reflexión guiada y una variedad de medios narrativos para promover nuevas perspectivas con la relación de la pérdida.

La externalización del problema significa que es necesario mantener una actitud en el que las dificultades son algo que afecta a las personas y no que forman parte de ellas. La supuesto central de la terapia esta en que las personas son quienes responden a las situaciones problemáticas, no son ellas mismas el problema, y que, por ende, la persona puede actuar para expulsar el problema de su vida.

Estas prácticas fomentan el que las personas son capaces de asumir la responsabilidad en la indagación de nuevas alternativas para su vida y el seguimiento de nuevas posibilidades, en este proceso las personas experimentan la capacidad de intervenir sobre su mundo. Desde el primer momento la terapia debe procurar ayudar a las personas a recobrar la convicción de que pueden controlar su vida.

A N E X O

ANEXO 1

DOCUMENTOS TERAPÉUTICOS

Los documentos terapéuticos incorporan conocimientos, perspectivas y cambios que son parte de la nueva y frágil perspectiva con que la persona contempla su experiencia. Pueden ser cartas, declaraciones, certificados o escritos creativos; aunque pueden ser textos, también pueden incluir elementos visuales. White (1993) en *Medios narrativos para fines terapéuticos* aborda el tema de los documentos terapéuticos, mencionando algunos de ellos:

Cartas de despido: Las cuales son utilizadas para demostrar la innecesariedad de que la gente desempeña funciones que ante situaciones y momentos cubren pero que son un obstáculo para el fin terapéutico.

Cartas de predicción: Al final de la terapia se piden para predecir el futuro de la persona, en cuanto a sus relaciones o familia; utilizando plazos de periodos de tiempo de seis meses como un futuro inmediato, estas cartas son cerradas y no deben de abrirse hasta la fecha, la intención es:

1. La predicción propone un seguimiento y revisión a los seis meses y sugiere un ejercicio para la persona y el terapeuta.
2. Puesto que se sospecha que la mayoría de las personas no siguen las indicaciones, sino que leen la revisión antes de la fecha indicada, se espera que funcione como una profecía auto cumplidora.

Cartas breves: Una única carta puede ayudar a las personas a alejar sus vidas y relaciones de los problemas que les preocupan, lo cual les permite reconocer su problema.

Investigando la influencia: las personas que han visto destrozadas sus vidas por los problemas ven muy difícil escapar de la desesperación, incluso cuando hay avances en la recuperación; así que en estas circunstancias es impredecible que se tenga a disposición mecanismos que permitan notar sus avances, por lo que estos procedimientos consisten en evaluar la influencia de los problemas en la vida de las personas versus la influencia de las personas sobre la vida de los problemas.

Historiar: relatar los acontecimientos permite establecer y aceptar su propio y personal historial de lucha e identificar alternativas a los acontecimientos unitarios en los que se basan sus vidas y relaciones. Identificar estos acontecimientos alternativos ayuda a desafiar las especificaciones y los conocimientos unitarios y formar vidas y relaciones de acuerdo con conocimientos que reflejan mejor los aspectos vitales de su experiencia.

En la terapia relatada las cartas se utilizan con el objetivo de convertir las vivencias en una narración o relato que tenga sentido de acuerdo con los criterios de coherencia y realismo, son parte de un informe consigo mismo un ejemplo es:

“Bien sabes que soy testarudo pero llega el momento en el que me encuentro ahora, en el cual tengo muchas cosas en mi cabeza (problemas contigo, mi coche, el taller) y creme ya no aguanto, no tengo en quien apoyarme, más que en mi mismo; ya nada me importa, porque de nada sirve ganar algo si no tienes con quien festejarlo, si acaso sigo adelante será porque al menos lo intenté, sin darme por vencido. Aunque mi alma se encuentre vacía y mi pobre corazón roto seguiré siempre adelante.”

Dicen que a nuestros seres queridos no se les puede extrañar porque el extrañar a alguien implica que no están con nosotros y los seres queridos siempre están a nuestro lado; pero ¿qué pasa si en realidad una de estas personas no quiere o no le importa estar con nosotros? Es un lío extrañar a alguien que simplemente no quiere o no desea estar a nuestro lado.

¿De qué sirve? Es acaso en la búsqueda de un AMOR nos convertimos en esclavos del sentimiento, en creadores de alusiones pintadas de mentiras que paso a paso se van convirtiendo en sombras de un pasado que nunca podríamos revivir por mas que se desee, el sentimiento del amor es algo muy lindo y puro como para tomarlo a la ligera, es un mundo de vivencias y sueños, una fábrica de esperanza, un motivo por el cual vivir.

No todo en la vida es de color de rosa se dice por ahí, pero tampoco se puede convertir en un infierno en el que su protagonista vive infinitamente vacío en el pecho por la partida de alguien, por su deseo irrefutable de satisfacer la necesidad de ser amado, de sentir el roce de un caricia, de un simple TE AMO.

La pregunta es ¿Cuántos infiernos tendremos que pasar para cumplir nuestro anhelo de encontrar a alguien que nos ame y nos respete como somos y no con reproches o condiciones? los sentimientos no se condicionan. Aunque por momentos sentimos que hay cosas mas importantes que el amor, siempre regresaremos al principio y veremos nuestros errores y fracasos, el punto es hacerlo con sabiduría y aprender de ellos, pues lo hecho, hecho está y no se puede arreglar, pero lo que pase de aquí en adelante es responsabilidad de cada uno de nosotros.

Es una carta que comienza con un diálogo con la persona ausente tratando de darle sentido a su realidad, así mismo se va narrando consigo mismo, llevándolo a hacer una reflexión sobre lo que para sí significa el amar a alguien y su experiencia de amar a alguien más. Permitiéndole localizar su propia historia de lucha que está viviendo.

Los documentos terapéuticos escritos por el terapeuta o por la persona, se convierte en expresiones y recordatorios del progreso, los descubrimientos y las nuevas perspectivas;

se puede celebrar y afianzar el cambio o el éxito y ayudar a la persona a escapar del conocimiento del experto.

Las cartas son sobre todo el medio para poner un fin por lo tanto puede utilizarse con diversos propósitos, también son parte de un ritual con el que la gente se reinserta, y se re sitúa en su entorno.

Bibliografía

- Alberonni, F. (1997) El primer amor. España: Gedisa
- _____ (2000) Te amo. España: Gedisa
- _____ (2003) Enamoramiento y amor. España: Gedisa.
- _____ (2004) El misterio del enamoramiento. España: Gedisa
- Álvarez, J. (1996) Sexualidad en la pareja. México: Manual Moderno.
- Bowlby, J. (1993) El vínculo afectivo. Barcelona: Paidós.
- Boss, P. (2001) La pérdida ambigua. Cómo aprender a vivir con un duelo no terminado. España: Gedisa.
- Botella, L., Pacheco, M. y Herrero, O. (1999) Pensamiento posmoderno constructivo y psicoterapia. Revista de psicoterapia. 37, 5-28.
- Botella, L. (2001) Diálogo, relaciones y cambio: Una aproximación discursiva a la psicoterapia constructivista. [En red] disponible en: <http://www.recerca.blanquerna.edu/constructivisme/papers/dialogo.pdf>.

-
- Botella, L. y Herrero, O. (2001) La pérdida y el duelo desde una visión constructivista narrativa. [En red] disponible en <http://www.infomed.es/constructivism/documsweb/perdida.html>.
 - Caruso, I. (2003) Narcisismo y socialización fundamentos psicogenéticos de la conducta social. México: Siglo XXI.
 - Clanet, C., Laterrasse, C., Verghaud, G. (1984) Dossier Wallon – Piaget. Barcelona. España: Gedisa.
 - Casado, L. (1991). La Nueva Pareja. Barcelona: Kairós.
 - De Jaramillo, F. I. (1999) De cara a la muerte. Barcelona: Andrés Bello.
 - Depreizen, B. A. (2001) Los tiempos del duelo. Colección la clínica de los bordes. Argentina: Ed. Mono Sapiens.
 - Díaz-Loving, R. (1999). Antología Psicosocial de la Pareja. México: Porrúa.
 - _____ (2002). La Cultura del Poder en la Pareja. México: UNAM.
 - Díaz-Loving, R. y Sánchez R. (2002) Autoestima y defensividad: ¿los ingredientes de la interacción saludable con la pareja? Revista de Psicología de la Universidad de Chile. Vol. XI, No. 2 Pág. 19-38
 - Díaz-Loving, R. y Aragón, M. (2004). Psicología del Amor. México: UNAM.
 - Doring, M. (1995) La pareja o hasta que la muerte nos separe. ¿un sueño imposible? México: Editorial Fontamara.

-
- Dumay, M. G. (2000) El duelo. En el principio del camino. Guía Terapéutica para el tránsito a otra vida. México: Plaza Andajones
 - Feixas y Villegas (1990) Constructivismo y psicoterapia. Barcelona: Promociones y Publicaciones Universitarias.
 - Feixas, G. (2003) Una perspectiva constructivista de la cognición: Implicaciones para las terapias cognitivas. Revista de psicoterapia. Num. 56.
 - Fromm, E (1999) El arte de amar. España: Paidós.
 - García, S y Suaste, E. (1993) El enfoque de Henri Wallon en la psicología del desarrollo. Tesis de licenciatura en psicología. ENEP Iztacala. UNAM.
 - Gallego, B. (1996) Discurso sobre el constructivismo. Cooperativa editorial magisterio.
 - González, J. y Luna, R. (1997) Construcción del conocimiento: filosofía, psicología y aprendizaje un punto de vista epistemológico. Tesis de licenciatura. UNAM. FES. Iztacala.
 - Gutiérrez, R. (1978) Historia de las doctrinas filosóficas. México: Editorial Esfinge.
 - Herrero, O. (2002) El entramado narrativo de la pérdida. [En red] disponible: <http://www.blanquerna.edu.susbites/FBRecPsicologia/Esp/RECPsi07.shtml#Proj>.
 - Hinton, M. S. (1974) Experiencias sobre el morir. Barcelona: Ariel.
 - Hoffman, L. (1989) Una posición constructivista para la terapia familiar. Psicoterapia y familia. 2, 51-71.

-
- Levinstein, R. (2005) Cuando alguien se va. México: Panorama.
 - López, F. (1999) Desarrollo afectivo y social. Madrid: Pirámide.
 - López, S. et. al. (2002) Lo corporal y lo psicosomático. Reflexiones y aproximaciones I. México: Plaza y Valdés.
 - Macías, R. (1995) La familia. CONAPO.
 - Marías, J. (1986) Historia de la filosofía. México: Alianza Universidad.
 - Morales, G. (2002) Construccinismo y psicoterapia. Tesis de licenciatura. UNAM. FES. Iztacala.
 - Neimeyer, R. A. (2000) Aprender de la pérdida. Una guía para afrontar el duelo. Barcelona: Paidós.
 - Neimeyer, R. A. (2001) The language of lost: Grief therapy as a process of meaning reconstruction (El lenguaje de la pérdida: la terapia de duelo como un proceso de reconstrucción de significado). En: Neimeyer, R. A. (Ed) Meaning reconstruction and the experience of lost (pp. 261-291) Washington, EE.UU. American Psychological Association.
 - Orlandini, A. (1998). El enamoramiento y el mar de amores. México: Fondo de Cultura Económica.
 - Payne, M. (2002) Terapia narrativa. Una introducción para profesionales. España: Paidós.

-
- Rage, E. (1997). *Ciclo vital de la pareja y la familia*. México: Plaza y Valdez.
 - Rojas, L. (2003) *La pareja rota*. España: Espasa.
 - Stearns, K. A. (1991) *Sentimientos de culpabilidad*. En: *Cómo superar las crisis personales*. México: Ediciones de Usto.
 - Thibault, O. (1972). *La pareja*. Madrid: Guadarrama.
 - Tordjam, G. (1989). *La pareja: realidades, problemas y perspectivas de la vida en común*. México: Grijalbo.
 - Tran- Thong, (1971) *Qué ha dicho verdaderamente Wallon*. Madrid: Doncel.
 - Troya, E. (2000) *De qué está hecho el amor. Organizaciones en la pareja occidental entre el siglo XX y el siglo XXI*. México: Lumen.
 - Wallon, H. (1965) *Estudio sobre psicología genética de la personalidad*. Argentina: Lautaro. (Trabajo original publicado en 1965).
 - Wallon, H. (1977) *Los orígenes del carácter del niño*. España: Morata. (Trabajo original publicado en 1949).
 - Wallon, H. (1987) *Del acto al pensamiento. Ensayo de psicología comparada*. Buenos Aires: Psique. (Trabajo original publicado en 1942).
 - Wallon, H. (1991) *La vida mental*. México: Grijalbo. (Trabajo original publicado en 1938).

- Wallon, H. (2000) La evolución psicología del niño. Barcelona: Crítica. (Trabajo original publicado en 1941).
- White, M. (1997) Decir de nuevo ¡hola! La incorporación de la relación pérdida en la resolución de la aflicción. En Guías para una terapia familiar sistémica (pp. 57-83) Barcelona: Gedisa.
- White, M. (2002) Rescribir la vida. Entrevista y ensayos. Barcelona: Gedisa.
- White, M. y Epston (1993) Medios narrativos para fines terapéuticos. España: Paídos.