



**UNIVERSIDAD NACIONAL AUTÓNOMA DE MÉXICO**  
**FACULTAD DE FILOSOFÍA Y LETRAS**  
**COLEGIO DE PEDAGOGÍA**

---

TÉCNICAS DE LA CONSEJERÍA TANATOLÓGICA: UNA HERRAMIENTA PARA EL  
PEDAGOGO EN EL ABORDAJE DE LA SEPARACIÓN AMOROSA  
EN LA PAREJA

**T E S I S**

QUE PARA OBTENER EL TÍTULO DE:  
LICENCIADA EN PEDAGOGÍA  
P R E S E N T A :  
LAURA CONDE OLIVARES

DIRECTORA DE TESIS: MTRA. LAURA ORTEGA NAVARRO

MÉXICO, D.F.

2007





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.

Primero a DIOS, porque sin él no estaría en este mundo y porque ha sido al único que he podido confrontar, agradecer y mostrarme tal cual soy, siempre escucha, no lo toma personal y sobre todo sigue estando presente con su cálida presencia, eres todo y formas todo, te amo y estoy eternamente agradecida y complacida de que seamos cuates.

A la mujer de la que aprendí que la vida aún y con todas las piedras que puedan haber en el camino bien vale la pena vivirla con la dignidad y lucha de la que somos capaces, gracias mamá por todo tu amor, apoyo y amistad, eres un ejemplo de valor y entrega en mi vida, te amo con todo mi corazón.

Al hombre que muchas veces sentí ausente pero que me brindó momentos inolvidables, por todos los momentos en que me has acompañado y me has apoyado, por los juegos de la infancia y porque sin saberlo me enseñaste el camino que no se debe tomar para enfrentar los problemas, te amo con todo mi corazón papá.

Georch gracias por todos los juegos, los pleitos, los encubrimientos, la solidaridad, por los momentos difíciles que nos toco compartir y que sin tu presencia se me hubieran hecho aún más complicados y porque a través de la convivencia entre ambos aprendí a conocer que el amor debe ser compartido y no por eso deja de ser amor, te amo hermano gracias por todo.

Quekas (Liliana, Erika y Gaby), porque a través de nuestras experiencias descubrí el mundo y la amistad, su apoyo y su cercanía me ayudaron a crecer como persona y porque es imposible olvidar tantos y tan increíbles momentos, gracias a todas y cada una de ustedes por lo especiales que son en mi camino. Pavis (Alberto), gracias porque sin ti seguiría siendo una analfabeta funcional en cuestión de música, muchas gracias por todas esas aventuras y por sus palabras altamente irónicas e hilarantes, eres un excelente amigo y formas parte de este corazón.

Comadreas: Yazmín ¿qué te puedo decir que no te haya dicho ya?, eres más que una amiga, mi confidente, eres el angelito que últimamente me ha acompañado en las buenas, en las mejores y en las malas, te quiero mucho y sabes que nuestra comadreja amistad es por mucho, muchos años. Sandra, contigo inicie este sueño eres una gran amiga y a pesar de que no tenemos ya una relación cercana, sabes que te quiero mucho y te considero una persona importante en mi vida, solo me queda reiterarte mi cariño y amistad.

Manas (Lorena y Judith), muchas gracias por su apoyo, comprensión y escucha en el momento más crítico y desesperante de mí vida, porque a pesar de lo reiterativo de mi llanto siempre me brindaron su apoyo y porque me hicieron coparticipar de sus propias ilusiones, alegrías y triunfos, saben que las quiero mucho y forman parte importante en mi vida.

Diana: chicuela a pesar de que somos tan opuestas me has abierto la puerta de tu vida y de tu amistad y eso se aprecia mucho, gracias por darme la oportunidad de compartir pedacitos de nuestras vidas tanto personal como laboral, pero sobre todo por dejarme entrar a un aspecto tan privado de tu mundo, eso lo valoro enormemente, eres un lindo ser humano y una mejor amiga, gracias por esa enorme y linda sonrisa que me regalas todos los días.

Armando: eres el mejor cómplice que la vida pudo brindarme, gracias por todos estos años de crecimiento compartido, por todo el aguante y por todas las palabras, miradas y abrazos que han estado desde que nos encontramos en el mundo y hasta el día de hoy, sabes todo lo que te quiero, valoro, admiro y respeto, eres simplemente el hongo más mágico y alucinante.

Rorro (Vladimir): ¿lo que hace un programa de radio no?, me siento complacida por la oportunidad de conocerte, has sido un amigo como pocos, inteligente, ocurrente, sensible, vamos un rorro en pocas palabras y además siempre me haces reír. Gracias porque has sido una increíble compañía en noches de incertidumbre y de preguntarme los por qué de la vida, eres un rorro difícil de olvidar y fácil de querer.

Rocío muchas gracias por tu participación en el taller y por formar parte de la familia, gracias por regalarme la fortuna de disfrutar dos estrellitas que siguen alimentando mi niña interior: coneja (Karen) por todos los “no te pegues” y porque

me vas a cuidar cuando sea yo una pasita achacosa. Changuito (Jorge), acabas de llegar a este mágico y fascinante mundo disfrútalo enormemente y desde ya te digo, cuentas conmigo por siempre.

Jorge porque la historia se siga escribiendo en tu corazón y yo pueda ser parte de ella, ah y porque le perdí el miedo a los *mostros*.

Quiero corresponder a todos esos amigos que no tengo cerca pero que forman parte importante en mi vida y de mi corazón, Orestes mucho tiempo de ser amigos y de prometer encontrarnos, gracias por tu amistad y por compartirme un pedacito de tu vida, no sé cuando pero estoy segura que un día nos veremos y podremos darnos personalmente todos esos abrazos y besos, ah por cierto, si, eres mi postre favorito, un enorme saludo hasta las pampas argentinas; Oswaldo (pulque), por ser un compañero y un amigo de lucha, por lo inconforme de la vida y el poder hablarlo y hablarlo y no hacer nada, Simon, tan poco tiempo y una amistad sólida llena de momentos mágicos y encantadores, tu sonrisa y tu mirada me hacen sentir especial en cada encuentro, Maher por el principado efímero pero siempre gentil y caluroso, y porque tus palabras me saben a poesía que pocas veces puedo entender.

Quiero agradecer enormemente a esta casa de estudios por haberme acogido en este tiempo y haber cambiado mi vida en muchos aspectos: personales, laborales e intelectuales, por el mundo que abrió ante mis ojos con su universo multicultural donde cabemos todos, por mis compañeras de estudio y de vida (Eli –por esos maravillosos años de complicidad, gracias siempre te consideraré mi amiga-, Mine, Joel, Ale, Laura, Alison, Anayanzin, Edmundo, Ana, Moni, Patito, Martha, Naye, Chayo, Glen, Jacqi, Sandra, Belem, Héctor y Jesús) que tantos y buenos momentos pasamos juntas, por la diversidad, gracias a mis compañeras de la DGB por su apoyo y por hacerme sentir parte del complejo mundo académico (Adri, Celia, Angie, Sergio, Bety, Amelia, Gina, Cristy, Isa, Martha, Andre, Vero, Luzma, Tere, Anita), quiero darle especialmente las gracias a la Dra. Villarelo por haber tenido la confianza y brindarme la oportunidad de pertenecer a su equipo de trabajo, doctora su calidad humana y profesional fueron la mejor enseñanza en esta etapa, y Tesa agradezco todos los grandes detalles que me has brindado, gracias por todo tu apoyo en lo personal y laboral, y finalmente a la coordinación de pedagogía, especialmente a Susana por su valioso apoyo.

Finalmente y no por ello menos importante, quiero corresponder enormemente a mis profesores, todos y cada uno de ellos me brindo conocimiento y al mismo tiempo porque de ellos de su ejercicio como profesionistas rescate los elementos para saber lo que quería o no hacer cuando ejerciera mi profesión.

Quiero hacer un reconocimiento especial a mis sinodales: Lic. Maricruz Samaniego Araujo, gracias por su crítica y observaciones fueron de gran ayuda, Mtra. Susana Bercovich Hartman, gracias por respetar mi punto de vista a pesar de que su visión respecto a la teoría es diferente, agradezco el que haya estado abierta al diálogo, el respeto mostrado a la diversidad habla de su enorme calidad humana y profesional, Lic. Renato Huarte Cuellar, sus observaciones fueron precisas y me ayudaron a estructurar un trabajo más crítico y funcional y Lic. Hortensia García Vigil, sus valiosas aportaciones me hicieron detallar más mi trabajo desde lo pedagógico y me motivo a pensar en otras posibilidades de acción, su apoyo y observaciones fueron cruciales.

Y por último desde el fondo de mi corazón quiero reconocer al ángel que me cobijo en este proyecto, Mtra. Laura Ortega Navarro, mil gracias por tu apoyo y comprensión en la elaboración de este sueño, tu compañía no solo como profesionista sino como ser humano me hizo más fácil el camino, gracias por esos abrazos cálidos al finalizar cada encuentro, me contuvieron en muchas ocasiones y me alentaron cuando bajaba los brazos, te agradezco infinitamente todo tu apoyo.

Y si, al final tengo que reconocerlo: ¡soy orgullosamente puma!

## -ÍNDICE-

<b>INTRODUCCIÓN</b>	1
<b>CAPÍTULO 1</b>	
1. LA PAREJA	8
1.1. Concepción de pareja	8
1.1.1. Enfoque sociológico	10
1.1.2. Enfoque psicológico humanista	12
1.1.2.1. La Teoría <i>Gestalt</i>	14
1.2. Vínculos	19
1.3. Establecimiento de vínculos	22
1.3.1. Afectivo	24
1.3.2. Emocional	24
1.3.3. Sexual	25
<b>CAPÍTULO 2</b>	
2. TANATOLOGÍA	29
2.1. Desarrollo	29
2.2. Áreas de acción	32
2.3. Técnicas empleadas	35
2.4. Perfil del tanatólogo en México	39
<b>CAPÍTULO 3</b>	
3. LA SEPARACIÓN Y EL DUELO	43
3.1. Separación física y separación emocional	44
3.2. Concepto de Duelo	46
3.3. El duelo como proceso	47
3.3.1. Etapas del duelo	54
3.3.2. Mecanismos de defensa	58
3.4. Patologías del duelo	60
<b>CAPÍTULO 4</b>	
4. RECUPERACIÓN DE LA PERSONA	64
4.1. Enfoque constructivista	64
4.1.1. Teoría histórico-cultural	65
4.2. Trabajo pedagógico	67
4.2.1. Taller “La maestría de amar: un	71
<b>5. CONCLUSIONES</b>	77
<b>6. REFERENCIAS</b>	80
<b>7. ANEXOS</b>	84

## -INTRODUCCIÓN-

El presente trabajo presenta los elementos psicológicos y sociales que suceden en las pérdidas y duelos producidos tras la separación de pareja, al mismo tiempo que presenta la labor pedagógica y sus implicaciones tanatológicas para llevar a cabo el trabajo de duelo y su resolución.

El estudio y práctica de la tanatología y específicamente de la llamada nueva tanatología es un campo relativamente reciente en México<sup>1</sup>, máxime en lo referido a su estudio y aplicación desde la intervención en las pérdidas y duelos y son pocos los tanatólogos que han enfocado la aplicación de la disciplina desde un ámbito educativo. Si bien es cierto que existen trabajos y estudios enfocados al apoyo y recuperación de quienes atraviesan por una pérdida (estudios enfocados mayoritariamente a la muerte del ser querido), también observamos que son pocos los que hacen énfasis en abordar el duelo tras una separación amorosa de la pareja, y también es importante señalar que estos trabajos han sido elaborados en su mayoría por psicólogos y médicos, donde rara vez el pedagogo ha participado de esta práctica que es importante desde su labor formativa y educativa; lo que raramente lo posiciona como un profesional que puede abocar su práctica a la intervención de las pérdidas desde lo educativo; educar para la vida y la muerte partiendo del conocimiento personal, cultural y social que del concepto de muerte, separación y pérdida se tenga.

Dentro de los trabajos revisados para el abordaje del tema, existe uno que tiene como propósito específico estudiar la separación amorosa titulado “Duelo amoroso: una propuesta para la elaboración de la separación amorosa” (Patrón, 2004), la autora sin embargo realiza su análisis desde lo psicológico, en ningún momento retoma el trabajo tanatológico en la aplicación de su propuesta. Así observamos que abordar esta pérdida de la pareja amorosa, no sólo no ha sido suficientemente explorada, sino que muchas veces los mismos trabajos no tienen como objetivo específico este tema y menos aún la integración de diversas disciplinas o se estudia desde lo puramente psicológico o se aborda desde lo tanatológico, lo que además impide incluir el proceso educativo y formativo de la pérdida y el duelo. No profundizar en que cada pérdida tiene sus características específicas, dados los procesos de vinculación que se dan, también pone de manifiesto que al momento de trabajar con los dolientes, puede atrasar o incluso anular el trabajo de duelo, por ello, por esa ausencia durante la revisión documental y tras

---

<sup>1</sup> En México se inicia su estudio en 1988, gracias a los trabajos realizados del Dr. Alfonso Reyez Zubiria

una necesidad personal de encontrar un apoyo es que se da la inquietud de abordar mi trabajo específicamente para la pérdida de la relación de pareja y rescatar algunas de las técnicas tanatológicas enfocadas para la elaboración y resolución del duelo.

Las relaciones de pareja son algo que a todos nos interesa, puesto que todos tenemos, hemos establecido o tenemos relaciones de pareja, bien sea hombre-mujer, hombre-hombre o mujer-mujer. Sin embargo muchas personas viven un amor fracasado con tal persistencia, que una vida entera no les basta para superarlo. Con las heridas a flor de piel, recuerdan día a día los detalles de su pasión truncada, arrebatada; como si los hechos hubiesen sucedido ayer. Estancados en un duelo no resuelto, mantienen un luto eterno que les impide ver la realidad, aferrados a una relación amorosa que hace rato murió. Así, cuando se está enfermo de otro, obsesionado o desesperado perpetuamente por una relación, es fácil que los sentimientos puedan confundirse y que entonces tendamos a desbaratar todo nuestro universo, empezando a ser un mal retrato de lo que alguna vez fuimos, lo que soñamos con construir y realizar.

Las relaciones y conformación de una pareja ha sido una de las demandas sociales a las que se les ha prestado mayor importancia –tal vez porque se tiene la creencia de que éstas desembocaran las más de las veces en el matrimonio y así se perpetuará la familia-, y que también ha reconceptualizado el rol que juegan el hombre y la mujer no sólo en esa relación, incluso se extienden sus límites a aspectos más públicos que invariablemente retornan a las vivencias como pareja y sociedad. Éstas han sufrido profundas modificaciones recientemente: la forzada o voluntaria inserción de la mujer en el campo de trabajo productivo, la libertad para la elección de pareja(s) sexual(es), el nuevo rol masculino y femenino, la permisibilidad de asumir la identidad sexual o conformar relaciones homosexuales; son algunos de los fenómenos que influyen en la conformación, preservación y desintegración de las mismas. Las condiciones sociales, sumadas a las aportaciones individuales tales como: carencias afectivas arcaicas, introyección de modelos y búsqueda de su realización, fantasías, expectativas, creencias relativas a la naturaleza del amor, valores familiares y personales, manejo del poder en la relación íntima, etc., hacen que la integración de una pareja adopte en nuestros días características muy singulares, toda vez que las necesidades afectivas y sexuales de los seres humanos parecen ser una constante inalterable que continúa buscando su satisfacción en las relaciones íntimas.

Para este trabajo me he propuesto abordarlo en dos dimensiones: social y psicológico partiendo del entendido que al hacer referencia a la pareja me refiero al conjunto de dos personas hombre-mujer que presenten un vínculo afectivo-emocional-sexual.

Así pues, la disolución de un vínculo afectivo<sup>2</sup> que se vivencia de una manera trágica y dolorosa, puede sumir a quien lo vive en una vorágine de sentimientos que no se imaginaba podrían sucederle. Si a esto sumamos que muchas personas que rodean al doliente no comprenden la compleja mezcla de emociones que acompaña la pérdida de un ser querido, pueden retardar o incluso anular la vivencia de duelo a la que tenemos derecho quienes transitamos por ese dolor. Este tipo de manifestaciones pueden desembocar en el deterioro de salud (física y psíquica) del doliente, el deterioro de la convivencia social, incapacidad laboral y social por lo que se hace necesario reestablecer al individuo a través de sus propios recursos y enseñarlo a reconceptualizar su experiencia de vida. Justo es aquí donde se hace evidente y necesaria la intervención de profesionales que apoyen la recuperación de los sujetos, la interdisciplina del trabajo logrará sin duda un proceso ágil, efectivo y seguro, por ello es que rescato el aporte individual de la psicología, la tanatología y la pedagogía, para la construcción de un trabajo educativo llevado a cabo por el pedagogo.

Así tenemos que la psicología nos brinda el concepto de duelo, vínculo, proceso terapéutico, etc., mientras que la tanatología nos brinda el apoyo desde las técnicas de la consejería en el proceso de acompañar<sup>3</sup> al individuo que vive un proceso de duelo, hacia un mejor entendimiento, aceptación y resolución de su pérdida, mediante entrevistas y ejercicios tendientes a alcanzar la congruencia necesaria en su sentir, pensar, decir y actuar, de manera que se le conduzca a resolver en forma positiva sus pérdidas, la labor pedagógica se realiza desde la conceptualización del pedagogo como un agente que permite la reconceptualización de la experiencia de las pérdidas desde lo educativo de cómo el individuo construye a lo largo de su vida conceptos respecto a la vida, separación, pérdida pareja y muerte y como influyen estos factores en su propia vida.

---

2 Me refiero al estudio de la pareja como el establecimiento-compromiso de un vínculo afectivo-emocional-sexual, para establecer claramente que no se consideran las separaciones de vínculos filiales, amistosos, sexuales; sino que es necesario la vinculación de los tres factores.

3 Se alude al término acompañamiento debido a que lo que se pretende es estar en compañía del doliente, es un trabajo que lo puedo resumir en un: existir junto a él/ella simultáneamente con él/ella, nunca delante, nunca detrás, sino a la par.



Este trabajo propone ser el inicio de una línea de investigación y acción del pedagogo en su trabajo desde lo psicosocial, del manejo de las emociones y el duelo, finalmente tenemos que la práctica pedagógica no es simplemente la didáctica del aprendizaje, por lo que pocas veces se le da la suficiente importancia al trabajo pedagógico fuera del ámbito educativo formal, aquí enfocado como la promoción de un aprendizaje a través de la exploración del mundo interno (los aprendizajes anteriores), para tratar de comprender la situación propia en el momento presente, la labor hace énfasis en tomar conciencia de las capacidades y recursos funcionales que le son propias a los hombres y mujeres que deciden por voluntad propia participar de su recuperación y sanar sus emociones.

Retomar la propia experiencia, es un ejercicio para expresar el dolor, enojo, culpa y según yo; esa sensación de fracaso que me acompañó durante la relación y más fuertemente tras la ruptura. Lo que importa de ella es rescatar la vivencia de mis búsquedas, angustias, crisis, ilusiones-desilusiones amorosas, realizando al mismo tiempo un ejercicio de ubicación mediante el ciclo de la experiencia.

La propuesta de trabajo era simple, partir de mi propio proceso de cerrar mi ciclo, mi asesora me propuso retomar y escribir el cómo había vivenciado yo misma mi propio trabajo de duelo, lo que sigue es ese trabajo vinculado con todo el proceso de elaboración de este trabajo:

Tengo que abordarlo desde el inicio. “Nuestra” relación comenzó de la manera más inesperada para mí (*vivía yo un estado de reposo, no había nada que me inquietara, tenía una sensación de completud*). Nunca imaginé que él en realidad estuviera interesado en mí, pero fue finalmente su insistencia –y porqué no, mi curiosidad- decidí aceptar esa invitación (*sensación, algo de él y su actitud me desequilibraron y me hizo sentir “algo”*). No imagine que de esa primera cita pudiera surgir algo más. Tengo que admitir que al principio él era el “entregado” no yo (*desensibilización*), inclusive quise desprenderme de mi responsabilidad para asumir la relación, al buscar el consentimiento de mis padres (*en realidad lo que buscaba era que ellos dijeran “no” por mí, ya que yo no sentía en realidad algún tipo de sentimiento hacía él. Su aparente insistencia y entrega tan rápida me hacían ponerme “alerta” y me generaba miedo -total proyección y deflexión-*, sin embargo, la relación se continuó, y ahora sí, comencé a verlo y vivirlo de otra manera (*formación de figura - deflexión de manera positiva al estrechar lazos*). Su presencia se fue haciendo más común y necesaria en mi vida, me abandoné al placer de estar con él durante un año (*energetización, acción y contacto*), aplase los sueños que tenía en solitario y comencé a elaborarlos en “pareja” (*confluencia –aunque me cueste aceptarlo, fue abandonarme a*

*sus tiempos y sus momentos*). No puedo quejarme de ese primer año. Fue mi sueño llevado a la realidad. Ahí estaba yo, sin importarme que los de “afuera” me señalaran y me cuestionaran acerca de mí, sobre las metas que algún día había sentenciado, sobre cómo había incluso criticado relaciones ajenas. Sí, ahí estaba yo, defendiendo a capa y espada mi momento, disfrutándolo y acrecentando el sueño de la “pareja” (*retención positiva, que generó disfrute y placer*), después tuve que volver a la “realidad”, aún contra mi voluntad, reinicie mis actividades, y empezó el distanciamiento físico y más mi acercamiento emocional (*retención negativa, que me hizo estancarme*), reconozco que muchas veces “caí” en cuestiones de inseguridad profesional, sin embargo, siempre conté con su apoyo, me impulsaba a no ceder en mi búsqueda y a valorarme como profesional, también muchas veces caí en lo personal, pero no siempre encontraba un “apoyo” -no tal vez como yo lo quería-, y así fue pasando el tiempo, creciendo mis inseguridades respecto a la relación (basado en mi propia autoimagen). Su alejamiento emocional lo vivía más desesperadamente -mi cuerpo me lo anuncio: se sentía mal con esos dolores de espalda que no me abandonaban (*etapa retroflexiva, que me llevo a la autoagresión y autocompasión*). No era sólo esa herida a mi narciso, lo que me hacía sentir mal, su partida, su abandono, reflejaban algo más, algo más personal y tal vez más difícil de asimilar: mi propia soledad y desamor, que se presentaban como ese hueco que habitaba en mi interior (reconocimiento de mi propia incapacidad de amarme y aceptarme). Con él, mi nombre, mi circunstancia y hasta mi vida habían cambiado (*nuevamente la confluencia, dejé en sus manos mi “YO”*). ¿Será cierto que finalmente este dolor, por la separación, es, “en última instancia un dolor narcisista” y esa tremenda desilusión de mí? No lograba superarme en ningún aspecto que había imaginado –profesionalmente no trabajaba en mi campo, en casa me insistían en la titulación, el trabajo y me cuestionaban sobre mi relación, afectivamente cada vez lo sentía más alejado y menos seguro de querer continuar, (*esos introyectos del deber ser, como me “calaron”*) y yo comencé a fantasear con engañarlo, con pagarle con la misma moneda (*etapa de desensibilización, no querer sentir, retención al no querer alejarme y fijación al seguir manteniendo una relación que no daba más, pero eso sí, involucrando a terceros*). Anímicamente quería desaparecer y me evadí a final de ese año. Tomé un medicamento que me ayudo a desconectarme y “logré” mi evasión y, según yo, desquitarme de él. En realidad lo único que conseguí fue borrar un tiempo de mi vida, sentirme, al “volver” peor y un alejamiento más profundo de él (*nuevamente retroflexión y desensibilización volcada a vivenciarme como víctima-victimaria pues si no para qué quería que él se diera cuenta, si no era para hacerlo sentir mal*). Paso el tiempo y ahora sí, el despunte profesional, y yo recobrando mi

autoestima (*introyecto positivo que me hizo “despuntar” y una retención igualmente positiva que me lleno de goce y disfrute personal por mi logro profesional*). La relación volvió a “marchar”. Se volvió a encender la llama temporalmente, quizás 5 o 7 meses, ¡que me supieron a gloria! (otra vez energización y acción, *proyeccion, si Laura estaba bien en una esfera lo reflejó en lo demás y nuevamente la deflexión positiva al estrechar los lazos*). Luego, el mismo absurdo juego, alejamiento, reproches, planear un “mañana”, pensar en lo individual, etc., de ahí al darme cuenta y tener que aceptar que ya no podía seguir pensando en que “éramos” y darme cuenta que sólo era yo, de aceptar que mi relación era sólo eso “mi relación” (*movilización de energía*). Hoy estoy tratando de dejar atrás el dolor, el rencor y también empiezo a darme cuenta de mis fallas, de mis responsabilidades. Sé que sí, que me duele su ausencia y que sí sufrí, pero también esta reflexión que implica este trabajo, me da la oportunidad de sanarme no sólo de este dolor que es el que me “trastocó la vida”, sino que me posibilita crecer en todos los aspectos, a sanarme íntegramente.

# **CAPÍTULO 1**

## **-LA PAREJA-**

## **1. LA PAREJA**

Las parejas han cambiado su constitución, puesto que los mismos individuos han tenido que pasar por una transformación social, en el transcurso de este tiempo, se han impuesto nuevos roles tanto a hombres como a mujeres, dando lugar a una modificación en su vinculación y relación, lo que ha ocasionado que un gran número de personas vivan sus relaciones desde otra perspectiva. Así vemos que, “si bien es cierto que el ser humano establece una infinita variedad de relaciones interpersonales, que le posibilitan un abanico de autoconocimiento y emociones, sin duda las relaciones de pareja son también las que generan más conflictos, tensiones y desilusiones, que otro tipo de relaciones” (Díaz Loving, 1999). Así, abordo la constitución inicial de la pareja no sólo como medio de satisfacción del deseo, procreación de roles sociales o de la especie; sino también como proceso del sujeto, los vínculos afectivos que envuelven el período anterior y posterior a la separación, el momento de la separación y la vivencia de la pérdida.

### **1.1. Concepción de pareja**

A lo largo de la historia y conforme a las pautas socio históricas se han dado múltiples definiciones de lo que es una pareja, de las representaciones sociales y culturales que de ella se han elaborado y que han repercutido de manera social-individual la vivencia de una relación, conocer algunas de las aportaciones que se han hecho en torno al concepto de pareja, nos sirve para entender y contextualizar el posterior trabajo de la vivencia de separación. Algunas nociones visualizan la relación de pareja como un complemento para encubrir una falta o un deseo propio, tal como se observa en lo siguiente: Buscar afinidad en la pareja, la cual se manifiesta en forma de mecanismos de defensa y de reafirmación a través del otro, lo que uno es. “El amante descubre en el amado una gran complementariedad, ella o él es todo lo que hubiera deseado llegar a ser. En él encontramos una parte de nosotros mismos, reprimida o sublimada.” (Tordjman, 1989), por otra parte algunos otros autores si bien reconocen que la relación se basa en esa búsqueda por llenar la falta, hacen mayor hincapié en la necesidad de proveer afecto y compañía, así tenemos lo que nos cita Orlandini (1998), dice que es el “conjunto de dos personas, usualmente del sexo opuesto, que establecen un lazo intenso y duradero, que se proveen de sexo y ternura, y que han decidido acompañarse por un lapso de tiempo definido o indefinido”, un ejemplo dentro de la misma corriente lo podemos encontrar en Becerril y González (citado en Díaz Loving, 1999) donde mencionan que “actualmente la

relación de pareja pone énfasis en el aspecto afectivo, sexual y emocional” y finalmente integrando más fuertemente el aspecto sexual y la importancia dentro de la relación tenemos lo referido por Pelicier (citado en Chávez, 1994), define a la pareja como el “conjunto de dos personas que interactúan con la finalidad de satisfacer necesidades, tanto sentimentales como sexuales, manteniéndose por tiempo indefinido, sin importar que la relación este legalmente institucionalizada”.

Por otra parte algunos autores hacen hincapié más que en cuestiones psicológicas de una necesidad de complementariedad, en aspectos legales y sociales, donde la formación de una pareja tiende a mantener el *status quo*, donde el carácter civil o jurídico, es la base necesaria de la familia y a la vez condición primaria de la sociedad civil, no podía quedar al margen de la legislación estatal. El Estado le presta su autoridad para constituirlo, establece sus efectos y regula sus condiciones de existencia, cuyo régimen es inmodificable por los cónyuges. Aquí la pareja se considera como una organización social en la cual tanto hombre como mujer, adquieren los mismos derechos, poniendo de manifiesto cubrir las necesidades uno del otro; a razón de ofrecer el mismo beneficio. En la ley se contempla a la pareja, dentro del ámbito matrimonial institucionalizado; así tenemos que: Casado (1990) define a la pareja como “una relación entre dos personas basada en la percepción que tienen ambas, caracterizada por la aparición del “nosotros”, bajo la regulación social que sea”, una concepción mayormente enfocada a cuestiones sociales pero analizada desde una perspectiva de género la encontramos en Castro (2004), donde nos señala que “la pareja se define como la relación que esta basada en el respeto, la aceptación tanto de cualidades como de derechos, intereses comunes, el cuidado y la ayuda mutua, así como una constante comunicación de la pareja inicialmente...”

Lo que nos puede ir quedando claro es que se juegan muchas y muy variadas concepciones de lo que debe ser una pareja, no solo en su conformación, en su desarrollo, sino inclusive de los elementos que finalmente también llevan a terminar un vínculo o relación, ya nos lo sentenciaba tan oportunamente Sánchez Aragón (citado en Díaz Loving, 1999) “La pareja como un modo característico de relación interpersonal, generalmente conlleva un proceso de vida en el cual se va desarrollando cierta dependencia basada en el tiempo, las vivencias y evoluciones compartidas, lo que conforma el ciclo por el cual la pareja nace y se desarrolla. Considérese entonces a este proceso como una serie de etapas complejas, en ocasiones progresivas, en otras

regresivas, estáticas, dinámicas; estables y cambiantes, con oscilación entre períodos de cercanía y discontinuidad”.

Atendiendo a las definiciones antes señaladas, se puede observar como cada autor, concibe la relación de pareja desde diferentes ópticas: sociales, cognitivas, afectivas, etc., aportando un elemento que no se ha de perder de vista, las relaciones afectivas mueven todos los sistemas del ser humano y más aún tras su disolución.

### **1.1.1. Enfoque sociológico**

Abordar el contexto nos refuerza a señalar que el estudio de las relaciones de pareja son importantes, porque es un elemento esencial en la conservación de la sociedad y porque es un factor fundamental en el desarrollo humano de toda persona, ya lo anunciaba Fromm (1976) “la necesidad de vincularse con otros seres vivos, de relacionarse con ellos, es imperiosa y de su satisfacción depende la salud mental” desde su nacimiento hasta la muerte.

Observemos que la disertación de la pareja ha significado un tratado importante, ya que es la base para el desarrollo de la sociedad y en este aspecto su construcción ha cambiado de manera acelerada en los últimos 20 años, donde se han modificado las pautas para la conformación de relaciones amorosas, que incluso han debilitado el concepto de matrimonio en las nuevas generaciones. Así, tenemos que desde la experiencia del noviazgo es una costumbre social que tiene su fundamento en la natural atracción de los sexos, y que tiene como finalidad el cultivar y conocer la propia capacidad de dar y recibir afecto. El establecimiento de una relación en la actualidad, no sólo se ha visto influenciado por el concepto de hombre o mujer que tenemos –tanto de nosotros mismo como del “otro” - también el momento en el cual decidimos unirnos en pareja resulta decisivo, ya que no es lo mismo la unión de adolescentes, que el de dos personas jóvenes o maduras, ni el de aquellos que han salido lastimados de una relación anterior, o de los que nunca han experimentado este tipo de relación.

La pareja se forma y con ella se ponen en funcionamiento mitos, creencias, educación de dos personas distintas, en realidad de dos mundos, los mundos de origen de cada uno de los individuos. Así, las expectativas de ambos sobre el nivel de satisfacción a obtener en la relación de pareja, la no explicación clara de las fantasías y las necesidades de cada uno, y los esfuerzos que es necesario realizar para lograr los acuerdos mínimos de funcionamiento inciden en el grado de aceptación, decepción y en los sentimientos de frustración. La nueva

pareja debe crear sus propias normas de funcionamiento, debe lograr acuerdos que a veces son difíciles de obtener debido a que hay aspectos de la formación, de la educación, que están muy arraigados y que cada uno los vive como indiscutible.<sup>1</sup>

Tenemos entonces parejas que hoy se conforman y luchan por esta nueva modernidad de roles, valores, puesto que la mayoría crecimos con las ideas de antaño” de lo que era socialmente aceptable<sup>2</sup>. Hoy tarde o temprano nos preguntamos sobre nuestras prioridades, sobre cuándo seguir “perpetuando” el ideal o abandonar los sueños y metas personales, cuándo dar cabida a proyectos comunes, en fin, como se puede apreciar, hoy más que nunca el proceso de pareja se vive desde distintos puntos de vista y por ello genera un mayor conflicto cuando se da la ruptura. No olvidemos la cita sobre el amor donde se evidencia que “las relaciones cercanas dan significado y propósito a nuestras vidas; también es cierto que en ocasiones son fuente de conflicto, tensión y desilusión” (Bertrand Russell, citado. en Díaz Loving, 1999). Así vemos que desde el factor social, se desencadenan un sin número de variables que transforman una “simple” relación entre dos individuos que se atraen sexualmente y que además han optado por crear una intimidad emocional-afectiva. Dichas variables, sin duda serán las generadoras del conflicto que tan oportunamente nos sentenciaba Bertrand Russell.

Una vez fundidos el componente individual y el social, es muy común que evaluemos<sup>3</sup> en primer lugar a nuestro compañero y en un segundo plano la relación. Con ello no sólo realizamos un ejercicio que nos permite calificar al otro, sino a nosotros mismos y confrontar nuestros deseos, expectativas, necesidades, etcétera, con lo que la sociedad (representada por nuestros padres, amigos, jefes, etc.), esperan de nosotros. Con ello, pasamos a una etapa donde emitimos una conducta ante este ejercicio de reflexión, esta conducta influye no sólo en la relación con nuestra pareja, sino abarca todo el contexto social y principalmente a nosotros mismos. Cabe destacar que esta evaluación-conducta no siempre se realiza desde un punto de vista objetivo de la persona. Sin embargo, considero importante señalarlo puesto que de estos parámetros se construye la relación con el otro y se modifica en relación al macro-sistema.

---

1 Cada miembro de la pareja ve la unión con su propio Esquema Conceptual Referencial Operativo (ECRO) del que habla Pichon Rivière y que se vivencia como indiscutible, esa es la “verdadera” forma de comportarse o de actuar y cuesta mucho aceptar que existen otras.

2 En ella influyen una variedad de factores psicosociales, tales como experiencias previas, factores familiares, variables educativas, nivel socioeconómico, calidad de vida, actitudes, estilos atribucionales, etc. La interacción de todos estos factores; y su influencia en cada uno de los miembros de la pareja, hacen que esta relación sea compleja y multivariada (Díaz Loving, 1999).

3 Tanto a nivel cognoscitivo (sus características concuerdan con aquélla que se cree que son atractivas o efectivas para tener una relación positiva), como afectivo (que es lo que siente, le es agradable o desagradable, etcétera)



Al abordar el trabajo con la pareja, al pedagogo le resultará muy significativo el conocimiento de esta valoración que el sujeto hace del contexto social en que se desenvuelve o desarrolló como pareja (tanto en un aspecto personal como en su conjunto), porque de este conocimiento, dependerá en gran medida el abordaje de la problemática y de la conceptualización de amor, relación, compromiso, vínculo, sexualidad, etc., que se trabajan y se abordan en conjunto más adelante.

### **1.1.2. Enfoque psicológico humanista**

Un rasgo característico de la orientación humanista es su condición de movimiento filosófico<sup>4</sup> y socio-cultural más que de estricta escuela científica. Su interés se centra en una consideración global de la persona, acentuación de sus aspectos existenciales: libertad, conocimiento, responsabilidad, historicidad y un largo etcétera. Así, tomando en consideración la filosofía existencial la psicología humanista reditúa los fenómenos psicológicos en el presente y supone un redescubrimiento de la conciencia, olvidada durante mucho tiempo, cuando no abiertamente rechazada. La psicología debe buscar aquello que pueda enriquecer la experiencia humana.<sup>5</sup>

Prontamente surgieron dentro de esta corriente enfoques teóricos y terapéuticos tan diversos que no es posible plantear un modelo teórico único. Lo que sí se puede extrapolar de estas diversas teorías y enfoques es una serie de principios y énfasis (Kalawski citado por Bagladi, 1999)<sup>6</sup>:

- 1) Énfasis en lo único y personal de la naturaleza humana: El ser humano es considerado único e irrepetible. Tenemos la tarea de desarrollar eso único y especial que somos. Así, ámbitos como el juego y la creatividad son considerados fundamentales.
- 2) Confianza en la naturaleza y búsqueda de lo natural: El ser humano es de naturaleza intrínsecamente buena y con tendencia innata a la autorrealización. La naturaleza, de la que este ser humano forma parte, expresa una sabiduría mayor. Por lo tanto, como seres

---

4 Al centrarse básicamente en las posibilidades del ser humano, la corriente humanista retoma la filosofía existencial ya que el existencialismo aboca como tema central al hombre y sus posibilidades, el individuo y su propio ser circundante, el ser interior y exterior en una perspectiva individual, anteriormente existía el predominio de escuelas de corte científico, que se empeñan en descubrir más bien las probabilidades del ser humano con relación a la naturaleza.

5 Así como lo posible o la posibilidad son de tal naturaleza importantes para comprender el sentido del existencialismo, así lo es también y en grado sumo la elección. Porque esta bien claro que sin elección no se existe y se existe, casi que exclusivamente, para elegir. Dice el profesor Vicente Fatone al respecto, lo siguiente: "Existir es ser un ser que se elige a sí mismo. El hombre, único existente, es el ser que elige su ser; es el ser que tiene que elegir a cada instante. Porque es elección de sí mismo, elige esto o aquello, y no puede no elegirlo. Así como es posibilidad y por eso tiene esta o aquella posibilidad determinada, de la misma manera es elección y hace esta o aquella elección determinada. Y lo que elige son sus posibilidades; y se elige proyectándose hacia esto o aquello. Toda la existencia es una elección constante; pero no es sólo elección la elección consciente y deliberada; nuestros impulsos más secretos, nuestras tendencias más oscuras, son, también, elección. El hombre, ser que se crea a sí mismo, se crea eligiéndose y eligiendo sus posibles; si no los eligiese, no se crearía a sí mismo, y sería creado por los posibles que actuarían sobre él desde fuera. Elegimos todo lo que somos, y somos eso que elegimos; y eso que elegimos lo elegimos creándolo, no escogiéndolo dentro de un juego ya dado de posibles".

([www.ucm.es/info/especulo/numero9/existenc.html](http://www.ucm.es/info/especulo/numero9/existenc.html))[consultado: 19 de mayo de 2007]

6 [http://es.wikipedia.org/wiki/Psicolog%C3%ADa\\_humanista](http://es.wikipedia.org/wiki/Psicolog%C3%ADa_humanista) [consultado: 7 de abril de 2007]

humanos debemos confiar en la forma en que las cosas ocurren, evitando controlarnos o controlar nuestro entorno.

3) Concepto de conciencia ampliado: La conciencia que tenemos de nosotros mismos y la forma en que nos identificamos con nuestro yo o ego, es uno de los varios estados y niveles de conciencia a los que podemos llegar, pero no es el único.

4) Trascendencia del Ego y direccionamiento hacia la totalidad que somos: La visión de conjunto de lo que se es.

En relación al punto anterior, la tendencia en el curso de nuestra autorrealización es ir alcanzando cada vez niveles de conciencia más evolucionados, que se caracterizan por ser cada vez más integradores.

5) Superación de la escisión mente/cuerpo: La psicología humanista parte desde un reconocimiento del cuerpo como una fuente válida de mensajes acerca de lo que somos, hacemos y sentimos, así como medio de expresión de nuestras intenciones y pensamientos. Funcionamos como un organismo total, en que mente y cuerpo son distinciones hechas sólo para facilitar la comprensión teórica.

6) Reequilibrio entre polaridades y revalorización de lo emocional: La cultura occidental ha tendido a valorar lo racional sobre lo emocional, la acción frente a la contemplación, etc. Esto produce un desequilibrio en nuestro organismo, ya que desconoce aspectos valiosos de nosotros mismos o los subestima, relegándolos al control de otros. El cultivo de lo emocional, lo intuitivo, lo contemplativo, por parte de la psicología humanista, es un intento por reestablecer ese equilibrio.

7) Valoración de una comunicación que implique el reconocimiento del otro en cuanto tal: Dejar de reconocer a los demás como objetos, o medios para alcanzar nuestros propósitos personales, es uno de los énfasis principales de esta corriente. Esta forma restringida de relacionarse con los demás se transforma en una barrera comunicacional entre los seres humanos, ya que nos concentramos en sólo una parte del otro (la que nos es útil, por ejemplo), y dejamos de verlo como un ser total, impidiendo una comunicación plena.

Las personas pierden sus propios límites en sus relaciones de pareja, a tal punto que las metas existenciales y las necesidades internas se confunden y terminan desvaneciéndose en el transcurrir del compartir en pareja, la "sabiduría del organismo" se va difuminando y las necesidades de crecimiento, consecuentemente. Reestablecer ese equilibrio implica un camino de liberación de culpas, remordimientos y compromisos relacionados con las exigencias familiares y sociales. Así Rogers sentenciaba que en la relación de pareja existe una evaluación más realista de las necesidades del otro y que cada uno puede

satisfacer, dejando entrever que es poco probable que un mismo individuo pueda satisfacer por completo las necesidades del otro, por lo que se hace necesario establecer y conceder espacios de convivencia fuera del vínculo de relación, así pues, concluye diciendo que “una pareja verdaderamente comprometida, implica un proceso que finalmente impacta en una vida enriquecida y recompensante, aunque no siempre libre de problemas” (Rogers, 1970 )

Tomando en cuenta los puntos anteriores puedo cerrar este apartado con una visión de pareja en la que el hombre vivencia y necesita ambos tipos de relación: con los objetos y con los sujetos<sup>7</sup>, “pero la relación verdadera no es la que cosifica, y hace de los demás un ello, sino la que se establece con el tú personal, cuya forma perfecta es el Tú eterno, que nunca se convierte en Ello; relación abierta, imprevisible y llena de riesgos. De ahí surge la reciprocidad, y de ésta la conciencia de sí mismo, el imperativo ético de superar los falsos diálogos hasta la reciprocidad más auténtica que es el amor” (Buber, citado en Rage Atala, 1996). Amar a alguien significa ofrecerle toda nuestra personalidad para ayudarlo a crecer como persona. Pero mientras no seamos auténticos, tampoco el otro lo será. La honestidad crea honestidad. La falsedad crea falsedad. Si no tenemos miedo de ser nosotros mismos, tampoco el otro lo tendrá. La respuesta a la pregunta: ¿Qué puedo hacer para ayudar a otros a llegar a ser ellos mismos?, es: no hagas nada. Sé tú mismo. El amor no es un modo de hacer, sino un modo de ser. No es una acción sino una actitud. Lo primero que necesitamos para ayudar a otros a crecer, es no impedir nuestro propio crecimiento. En otras palabras, a menos que nos amemos a nosotros mismos, no seremos capaces de amar a otros.

### **1.1.2.1. La teoría Gestalt**

Fritz Perls creó la terapia gestáltica. Para nombrarla tomó de los psicólogos de la *Gestalt* el término *Gestalt*, vocablo alemán para el que no existe equivalente en nuestro idioma, que denota una configuración, una totalidad o una forma particular de organización de las partes que forman ese todo (esa *Gestalt*). Para Perls la persona es una *Gestalt*, viendo al hombre como un todo, un organismo unificado, estructurado de una manera significativa. Con una visión holística, la terapia gestáltica postula que la enfermedad y la salud afectan a la persona en su totalidad y no al ámbito psíquico o físico por separado.

---

7 Mi objeto de amor entendiéndose, como la estructuración interna que realizo de la otra persona a fin de utilizarlos, pero sin valorarlos en realidad por sí mismos, y mi sujeto de amor vivenciando a la persona como un valor único y apreciándola por lo que es y no por lo que me puede proporcionar.

El organismo tiende a mantener su equilibrio y su salud, pero cuando las condiciones varían, surgen necesidades que el organismo trata de satisfacer para restablecer su equilibrio. La necesidad es entonces una carencia, una falta de algo que resulta indispensable para la subsistencia, que debe prontamente ser satisfecha. Este proceso se da tanto a nivel psicológico como fisiológico, siendo que estos niveles no pueden dissociarse. Cuando surgen varias necesidades simultáneamente, el organismo opera dentro de una jerarquía de valores, razón por la cual atiende primero aquella necesidad dominante. Esta se convierte en figura, concentrando toda la atención y las demás necesidades pasan a un segundo plano, es decir, retroceden por lo menos temporalmente, al fondo. Para que el individuo satisfaga sus necesidades tiene que ser capaz de sentirla, saber de su presencia y de cómo manejarse a sí mismo y a su entorno. Es decir, debe interactuar necesariamente con el ambiente. El concepto de *Gestalt* está relacionado con el de necesidad, ya que una *Gestalt* abierta o inconclusa es una necesidad insatisfecha. Cuando dicha necesidad se satisface, la Gestalt se cierra y permite la apertura de otra, al surgir una nueva necesidad.

El enfoque *Gestalt* ha recibido la influencia de las siguientes corrientes, tal como lo mencionan Sinay y Blasberg (1995).

- El psicoanálisis de Freud, retomando y reformulando su teoría de los mecanismos de defensa y el trabajo con los sueños.
- La filosofía existencial, de la que rescata la confianza en las potencialidades inherentes al individuo, el respeto a la persona y la responsabilidad.
- La fenomenología, de la que toma su apego por lo obvio, por la experiencia inmediata y por la toma de conciencia (*Insight*).
- La psicología de la Gestalt, con su teoría de la percepción (figura-fondo, Ley de la buena forma, etc.).
- Las religiones orientales, y en especial el Budismo Zen.
- El psicodrama, de J.L. Moreno, del que adopta la idea de dramatizar las experiencias y los sueños.
- La teoría de la coraza muscular de W. Reich.
- La teoría de la indiferencia creativa, de Sigmund Friedlander, de la que extrae su teoría de las polaridades.

La terapia gestáltica se basa en el *darse cuenta* y en el *aquí y ahora*. Estos son dos conceptos inseparables: importa el darse cuenta de los que pasa aquí y ahora. Se trata de entender el presente, viéndolo como una entidad espacio-temporal

esencial. Es estar en un continuo estado de presente. En otro orden, un pilar fundamental de la práctica de la terapia gestáltica son sus técnicas, que se basan en la experiencia vivencial,<sup>8</sup> el experimento<sup>9</sup> y el laboratorio<sup>10</sup>.

Existen tres Zonas del Darse Cuenta:

1. El darse cuenta del mundo exterior: Esto es, contacto sensorial con objetos y eventos que se encuentran fuera de uno en el presente; lo que en este momento veo, toco, palpo, degusto o huelo. Es lo obvio, lo que se presenta de por sí ante nosotros.
2. El darse cuenta del mundo interior: Es el contacto sensorial actual con eventos internos, con lo que ocurre sobre y debajo de nuestra piel. Tensiones musculares, movimientos, sensaciones molestas, escozores, temblores, sudoración, respiración, etc.
3. El darse cuenta de la fantasía y la Zona Intermedia (ZIM): Esto incluye toda la actividad mental que transcurre más allá del presente: todo el explicar, imaginar, adivinar, pensar, planificar, recordar el pasado, anticiparse al futuro, etc. En este momento me pregunto qué haré mañana en la mañana, ¿Será algo útil, bueno? En *Gestalt* todo esto es irrealidad, fantasía. Aún no es el día de mañana, y no puedo saber y decir *nada* acerca de ello. Todo está en mi imaginación; es pura y simple especulación, y lo más saludable es asumirlo como tal.

Hacer contacto: el individuo no se halla aislado de su medio, por el contrario, se establece entre ambos una relación mutua, recíproca e inevitable, en la cual uno es función del otro, en ambos sentidos. A la relación del individuo con el ambiente se la denomina contacto, y es en el límite de contacto donde ocurren los eventos psicológicos. Para hacer contacto se requiere dos procedimientos: la orientación y la manipulación. Nos orientamos mediante el sistema sensorial hasta localizar aquello que satisfaga nuestra necesidad, y cuando lo hallamos, actúa nuestro sistema motor, mediante la manipulación. Aquello que satisfaga nuestra necesidad se convertirá en figura y lo demás se retraerá al fondo. De aquello que satisface nuestra necesidad y restaura el equilibrio se dice que tiene catexis<sup>11</sup> positiva. De aquello que es indeseable porque perturba el equilibrio, se dice que tiene catexis negativa.

De aquí surgen otros opuestos dialécticos relacionados con esto. 1) la impaciencia (al

---

8 Es el conjunto de conocimientos sobre sí mismo que adquiere la persona en el encuentro terapéutico. Esta experiencia surge del darse cuenta en el aquí y ahora del encuentro, a través de sensaciones, afectos, percepciones, emociones, sea en el discurso verbal o en el lenguaje corporal.

9 Es una situación o una serie de situaciones que se le proponen a la persona para que gradualmente se contacte con situaciones o gestalts inconclusas. No es un experimento elaborado a priori, sino que es un procedimiento creativo que ocurre en el momento presente del encuentro terapéutico y que el terapeuta va modificando y adaptando de acuerdo a lo que surja.

10 implica un trabajo grupal, bajo los mismos preceptos de los experimentos, con participación de todos los miembros del grupo, que el terapeuta va guiando.

11 Concepto de la escuela psicoanalítica. Designa la concentración de energía en una determinada persona, cosa o idea.

desear el objeto con catexis positiva) y el miedo (al enfrentarse con el objeto con catexis negativa). 2) El contacto (al tratar de alcanzar el objeto con catexis positiva) y el retiro (aniquilar, remover, negar el objeto con catexis negativa). Cuando el objeto catexial (positivo o negativo) ha sido contactado o alejado, respectivamente, el individuo restablece su equilibrio y la *Gestalt* queda cerrada. En este sentido la catexis debe enfocarse desde la relación con el otro y con el medio.

“Así tenemos que el objetivo principal de la Terapia Gestáltica es lograr que las personas se desenmascaren frente a los demás, y para conseguirlo tienen que arriesgarse a compartir sobre sí mismos; que experimenten lo presente, tanto en la fantasía como en la realidad, en base a actividades y experimentos vivenciales”<sup>12</sup>.

El Ciclo de la Experiencia, es la tercera idea de salud y técnica de la *Gestalt*, técnica desarrollada principalmente por Joseph Zinker (1979). También se le conoce como el "Ciclo de la autorregulación orgánica", pues se considera que el organismo sabe lo que le conviene y tiende a regularse por sí mismo. La conceptualización de este ciclo pretende reproducir cómo los sujetos establecen contacto con su entorno y consigo mismos. Explica también el proceso de formación figura/fondo: cómo surgen las figuras de entre el fondo difuso, y cómo una vez satisfecha la necesidad dicha figura vuelve a desaparecer. En el esquema clásico del ciclo se identifican seis etapas sucesivas<sup>13</sup>:

- 1) Reposo o retraimiento: el sujeto ya ha resuelto una Gestalt o necesidad anterior y se encuentra en un estado de equilibrio, sin ninguna necesidad apremiante.
- 2) Sensación: el sujeto es sacado de su reposo porque siente "algo" difuso que todavía no puede definir.
- 3) Darse cuenta o formación de figura: la sensación se identifica como una necesidad específica y se identifica también aquello que la satisface: se delimita cierta porción de la realidad que adquiere un sentido vital muy importante para el sujeto, es decir, se forma una figura.
- 4) Energetización: el sujeto reúne la fuerza o concentración necesaria para llevar a cabo lo que la necesidad le demanda.
- 5) Acción: el individuo moviliza su cuerpo para satisfacer su necesidad, concentra su energía en sus músculos y huesos y se encamina activamente al logro de lo que desea.
- 6) Contacto: se produce la conjunción del sujeto con el objeto de la necesidad; y, en consecuencia, se satisface la misma. La etapa culmina cuando el sujeto se siente

---

<sup>12</sup> <http://lacomunidad.elpais.com/loitering-on-street-corners/2007/8/9/algunas-ideas-sobre-gestalt>(Consultado: 13 de mayo de 2007)

<sup>13</sup> Cfr. Zinker (op. cit)

satisfecho, puede despedirse de este ciclo y comenzar otro. Así *ad infinitum*. Entre los diversos eslabones que conforman el ciclo se pueden formar auto interrupciones, dando lugar a diversos tipos de patologías. Allí también actúan los mecanismos de defensa. En *Gestalt*, los mecanismos de defensa antes que proteger al Yo de las pulsiones internas amenazantes o de las amenazas externas, son concebidos como formas de evitar el contacto, tanto interno como externo; como auto interrupciones del ciclo de experiencia. Como se vio, el organismo -la totalidad de cuerpo y mente que somos todos- se regula a sí mismo a través de ciclos sucesivos de seis fases o etapas, en los diversos espacios que median entre las fases del ciclo se pueden producir las auto interrupciones, con la finalidad de evitar el dolor, el sufrimiento, no sentir, no vivir, separarse de lo amenazante en uno mismo, huir del estrato fóbico, etc. De ahí lo de "de defensa".

Fritz Perls y Laura Perls describieron hasta cinco mecanismos: introyección, proyección, confluencia, deflexión y retroflexión. Salama y Castanedo, en su libro *Manual de psicodiagnóstico, intervención y supervisión para psicoterapeutas* (1991), mencionan las variantes que los diversos autores (Goodman, Latner, Polster, Petit, Pierret) han propuesto en cuanto a orden y número de los mecanismos, para proponer ellos mismos una lista, de ocho: desensibilización, proyección, introyección, retroflexión, deflexión, confluencia, fijación y retención. A fin de no entrar en polémicas sobre cuál propuesta es la más adecuada, me apegaré a la propuesta de Perls -para la exposición de los mismos, incluyendo, por considerarlo adecuado una de las fases de Salama y Castanedo (1991)-.

Ocuparé la siguiente analogía para explicar los mecanismos de defensa: El vehículo: en donde el conductor sería el propio ser humano, el vehículo: la frontera – contacto que sirve para contener, delimitar y proteger y el exterior: las calles.

La **confluencia** sería el mecanismo o recurso que uniría el organismo y el entorno, anulando temporalmente la frontera-contacto. En el símil del vehículo la ausencia del carro sería la manera que el organismo y el entorno se confundirían, serían uno solo (este recurso es sano en la relación de la madre con su bebé, en las relaciones sexuales, en momentos de compenetración).

La **introyección** supone que el entorno o parte de él entra en el individuo. Es la única manera de aprender. Es la única manera de comer y alimentarse. En la metáfora arriba señalada supondría tener las puertas abiertas y permitir que otras personas (conocidas), entren, aborden con nosotros el vehículo para realizar intercambios. Pero lo mismo que

en la alimentación es necesaria la digestión, la asimilación y la eliminación de lo no digerible por nuestro organismo, en el nivel de ideas, conceptos, etc., es necesaria la "digestión" para que tenga lugar la asimilación mental. Si no se da esa asimilación, la información permanece como un introyecto, algo ajeno al organismo y no sirve para la supervivencia ni para el crecimiento<sup>14</sup>.

La **proyección** consiste en sacar algo propio al entorno.

La **retroflexión** supone estar a punto de entablar una relación con el entorno, la energía está dispuesta y la dirección establecida y en el último momento esta energía cambia de dirección y se vuelve contra el organismo, contra el sujeto, con lo que el intercambio queda abortado. Se pueden retroflectar acciones tanto potenciadoras (caricias, palabras cariñosas...) como limitadoras (reproches...). Si nos referimos a nuestro ejemplo, sería como cuando el sujeto se encuentra aseando el carro, juntando aquello que no sirve, la retroflexión supondrá echar lo juntado, lo que se iba a eliminar hacia adentro del carro, a uno mismo, en lugar de tirarlo, porque ya no sirve, ya no es útil.

La **deflexión**. Este mecanismo consistiría en "echar balones fuera", esto es, cambiar el contenido de lo que se va a sacar al entorno o desviar su objetivo aunque sacando la energía al entorno.

La **desensibilización** (Salama y Castanedo, 1991), que se da entre reposo sensación, consiste en bloquear las sensaciones tanto del medio externo como del interno, no sentir lo que viene del organismo; esto estimula el proceso de intelectualización por el que se intenta explicar por medio de racionalizaciones la falta de contacto sensorial.

Así tenemos que los mecanismos, herramientas o recursos del ser humano se clasifican en dos en función de su cometido. Dos de ellos serían *funciones* de la frontera-contacto (la confluencia y desensibilización) y los otros tres serían *procesos* en la frontera-contacto (la introyección, la proyección y la retroflexión).

## **1.2. Vínculos**

Al referirnos a relaciones humanas, inevitablemente he de abordar los vínculos o lazos que establecen las personas, máxime tratándose de los relacionados a los formados entre una pareja. En esta relación, a diferencia de otro tipo de relaciones, se establecen lazos

---

14 El sujeto asume erróneamente como propios, como normas y valores morales. "Haz esto", "No hagas esto", "No debes", "Deberías", etc. Los introyectos impiden el libre flujo de los impulsos y la satisfacción de las necesidades: no seas agresivo, no forníques, conserva tu virginidad, etc. Importante: detrás de todo introyecto hay figuras importantes para nosotros y Gestalt inconclusas en relación a ellas.



del tipo emocional, afectivo y sexual. No siempre han de conjugarse los tres en el mismo período de tiempo pero si se establecen en un momento de la relación.

Así, a la hora de entablar una relación afectiva, las personas nos comportamos de modos muy distintos. Algunos nos mostramos desconfiados, evasivos o ansiosos mientras que otros no tienen ningún miedo a abrirse a los demás. Unos parecen esperar el rechazo y otros la aceptación. Pero, ¿qué hace que seamos tan diferentes? ¿Somos igual de seguros o inseguros en la infancia y en la edad adulta? ¿Hemos tenido que aprender a amar? Algunas personas no quieren intimar demasiado. Otras quieren fundirse con su pareja. Hay quien tiene miedo al amor y otros no pueden vivir sin él. ¿A qué se deben estas diferencias?

Según lo referido por el diccionario de la lengua española los vínculos (del lat. *vincŭlum*), es aquello que “ata, une o relaciona a las personas o las cosas”.<sup>15</sup> Según la anterior definición, vínculo nos habla de una unión, algo que relaciona, por ello consideré conveniente hablar de vínculo al hacer mi propia construcción de lo que es una pareja, incluso en este sentido si retomáramos al vínculo desde la parte que dicta la atadura, también se aplica a ese vincular a la pareja, cuando la cosificamos y la vivenciamos como tal.

Hacer referencia al vínculo nos lleva a establecer las relaciones que establecemos desde el nacimiento hasta la muerte. Este primer acercamiento del bebé a la figura que lo protege y lo provee es sin duda alguna el cimiento de lo que internalizamos para ulteriores vivencias de relaciones. Así, toda relación humana supone un vínculo entre los sujetos implicados que queda regido por las leyes del inconsciente.

Para Bowlby (1976), el modelo interno activo o modelo representacional (*internal working model*) es “una representación mental de sí mismo y de las relaciones con los otros”. Este modelo se va a construir a partir de las relaciones con las figuras de apego y va a servir al sujeto para percibir e interpretar las acciones e intenciones de los demás y para dirigir su conducta. Un aspecto clave de estos modelos, que incluyen componentes afectivos y cognitivos, es la noción de quiénes son las figuras de apego, dónde han de encontrarse y qué se espera de ellas. También incluyen información sobre uno mismo; por ejemplo, si se es una persona valorada y capaz de ser querida por las figuras de apego. En este sentido constituyen la base de la propia identidad y de la autoestima.

---

<sup>15</sup> Tomado de [http://buscon.rae.es/draef/SrvltConsulta?TIPO\\_BUS=3&LEMA=vinculo](http://buscon.rae.es/draef/SrvltConsulta?TIPO_BUS=3&LEMA=vinculo)

Los sentimientos por su parte, al ser procesos afectivos relativamente estables adquiridos en el proceso de la socialización, son profundos y son respectivamente constantes -su estabilidad es producto de la formación de un vínculo-, son adquiridos en el proceso de socialización: amor a nuestra pareja, el odio a nuestros enemigos, el cariño hacia una profesora, el rencor hacia un familiar.

Algunos autores (Feeney y Noller, citado en Arroyo, 2004) han comprobado la importancia del apego para el establecimiento de relaciones amorosas en la vida adulta. Según los estudios realizados por estos autores, aquellos sujetos que tienen una mejor historia de apego es más probable que tengan relaciones amorosas más satisfactorias y estables y confíen más en la pareja. Esta influencia es justificable, ya que es en la relación con la figura de apego cuando se aprende a tocar y ser tocados, mirar y ser mirados, etc. Es decir, "se aprende a comunicar de manera íntima y lúdica, algo que será esencial en las relaciones sexual-amorosas" (Carotenuto, 1996). Retomar la teoría del apego para hablar de vínculo, es necesaria pues el vínculo nos habla de un componente interno (cognitivo) y un componente externo (expresión-afecto). Así entonces la importancia de retomar la teoría de Bowlby en cuanto al estudio que hace del vínculo afectivo que se establece en el área del desarrollo socio-emocional.

El vínculo es necesario no sólo como un medio para satisfacer nuestras necesidades básicas, sino conforme vamos recorriendo el camino de la vida, esos lazos van adquiriendo un sentido muy especial y definido para quien los vivencia. El establecimiento de éstos, permite al individuo una valoración y una internalización cognitiva. Requiere un sentido de sí mismo para evaluar los cambios dados en sí y un nivel cognitivo que le permita percibir, discriminar, recordar, asociar y comparar. De este modo mediante la interpretación y evaluación de su vinculación y su expresión emocional, el entorno social le proporciona normas con las que aprende a evaluar e interpretar, es decir a experimentar sus propias conductas y estados. Así, cuando hacemos foco en lo que hace figura (recordemos lo planteado por la teoría *Gestalt*) logra que como personas nos centremos en nuestra necesidad, facilita la toma de conciencia de elecciones y la expresión de las mismas.

El vínculo afectivo-emocional desde la pareja constituye un tipo de relación con un momento definido y que se presenta como siguiendo la *ley del todo o nada*. No caben grados. Se está o no se está enamorado. Sin embargo, este estar enamorado no impide

que en la relación-vínculo aparezcan temores, expectativas u otras emociones. Recordemos que hemos recorrido muchas vinculaciones y tal vez algunos desencuentros que nos han moldeado. La relación de pareja es además, una pasión, es éxtasis, sensación de eternidad y miedo a la finitud. Es como señala Lian (1961) “un ente menesteroso e hiperbólico, porque su menester comporta una ambición orientada hacia el “todo” y, desde ahí, vive de una manera absorbente y exaltada la necesidad de comunión física y espiritual con la persona amada”<sup>16</sup>. A lo largo de la vivencia del vínculo como proceso dinámico, experimenta diversas intensidades y momentos, correspondiéndose con su portador. Así experimentara momentos de plenitud, exacerbación, tensión, de estancamiento, de plenitud o de involución, pérdida o muerte.

Cuando nos vinculamos con otro ser humano, no sólo vamos a hacer ese puente con su persona, sino que reelaboramos nuestra propia vinculación con nosotros mismos y formamos un tercer vínculo entre los dos.<sup>17</sup>

La relación de pareja o es una relación de ayuda (en el sentido de ayuda al crecimiento del otro, con la consiguiente evolución de la propia pareja y de uno mismo - afirmación de la identidad-) o no es sino un mero juego de encubrimiento de las propias deficiencias, y una utilización egoísta del otro, salpicada a veces de detalles sutiles, pero que acaba por revertir negativamente sobre cada uno de los miembros y sobre la pareja en cuanto tal.

El adulto maduro sabe que en el ser humano está mezclado el trigo y la cizaña y debe estar dispuesto a asumir esa realidad en sí mismo y en los otros a fin de ayudar a desarrollar lo mejor del otro y a superar sus deficiencias, así como a dejarse a ayudar por el otro en la propia evolución. Siempre desde la perspectiva conjunta de que, ayudando a evolucionar al otro, evoluciona uno mismo y evoluciona la pareja. Recordemos que finalmente los sentimientos, afectos, emociones, es decir ese puente que nos une al otro (pareja), “es el más preciso y cruel de los espejos: único vínculo donde podrían reflejarse de cerca mis peores y mis mejores aspectos” (Bucay, 2004)

### **1.3. Establecimiento de vínculos**

Vincularnos nos habla de las relaciones que entablamos con las personas, pero estas relaciones son para quien las vivencia de un alto grado de significado; cuando hacemos referencia a la pareja, esta vinculación se da de una manera diferente, cuenta como ya

---

<sup>16</sup> Cf. Teoría y realidad del otro, Revista de Occidente, Madrid (1961), Vol. II, 208-219.

<sup>17</sup> El amor que une a los amantes liga indisolublemente incluso a la parte “enferma” de los dos individuos. Por esto podemos decir que la relación de pareja (...) puede hacer surgir en forma dramática la zona de las sombras. Sin embargo, en la relación amorosa actúan elementos ocultos o desconocidos que son sacados a la luz por la fuerza arrolladora de las emociones (Carotenuto, 1994).

hemos visto anteriormente la manera en que establecimos relaciones primarias, los aprendizajes familiares, sociales y culturales sobre lo que es una pareja y sobre todo cuenta mucho la propia concepción de lo que deseamos y esperamos. Como en todo vínculo que iniciamos en un principio esta relación nos proporciona sentimientos de seguridad y cuando una persona se ve privada de la relación se siente sola o inquieta. Es decir, echamos de menos a la persona a quien amamos (llamada en psicología figura de apego). Así en las relaciones de pareja muchas de las veces se trasladan las “huellas” de nuestras primeras vinculaciones (generalmente con la madre o el padre), así vemos que según lo referido por Muñoz<sup>18</sup> existen tres tipos de vinculación en los adultos y que se pueden trasladar a la vinculación en la pareja:

**Vínculo afectivo seguro:** Estas personas se sienten a gusto en las relaciones, las valoran y pueden mostrar tanto intimidad como autonomía. No temen a la proximidad y son los que más probabilidades tienen de sentirse felices y confiados en sus relaciones, experimentan baja ansiedad ante la posibilidad de una ruptura. Se sienten cómodos con la dependencia que suele implicar una relación íntima. Sus relaciones se caracterizan por una mayor duración, confianza, compromiso e interdependencia que en los inseguros.

**Vínculo afectivo evasivo:** Estas personas temen la proximidad, desconfían de los demás y no se sienten a gusto con la intimidad y la dependencia. Para ellos es muy importante la independencia y la autosuficiencia. Sin embargo, aunque estas personas dan poco, piden poco y huyen de la intimidad, esto no quiere decir, necesariamente, que algunos de ellos no deseen las tres cosas. Simplemente se trata de estrategias defensivas debidas a que en el fondo esperan ser rechazados tarde o temprano.

Dentro de este patrón se han descrito dos categorías, debido a que se vio que se utilizaban principalmente dos formas distintas de evitación, que recibieron el nombre de estilo temeroso y estilo devaluador. Si bien ambos tienden a evitar la intimidad por temor al rechazo, las personas del primer grupo viven esto con una ansiedad alta y temen que sus parejas les hagan daño, mientras que los devaluadores adquieren este patrón para mantener una sensación de autosuficiencia e independencia y tienen un nivel de ansiedad bajo.

---

<sup>18</sup> <http://www.cepvi.com/articulo/6apego.shtml> [consultado: 7 de abril de 2007]

**Vínculo afectivo ansioso-ambivalente:** Las personas con este tipo de vinculación suelen manifestar emociones más intensas, tanto positivas como negativas: más celos, más pasión y mayor deseo de fundirse con la pareja, siendo más proclives a los extremos emocionales. Tienen un gran deseo de proximidad y sienten gran ansiedad ante la posibilidad de un rechazo. Sienten más rabia y hostilidad hacia sus parejas después de un conflicto.

### **1.3.1. Afectivos**

El afecto (del lat. *affectus*) según el diccionario lo define como “cada una de las pasiones del ánimo, como la ira, el amor, el odio, etc., y especialmente el amor o el cariño”<sup>19</sup>

Así pues, la afectividad es aquel conjunto del acontecer emocional que ocurre en la mente del hombre y se expresa a través del comportamiento emocional, los sentimientos y las pasiones. La afectividad es el conjunto de sentimientos inferiores y superiores, positivos y negativos, fugaces y permanentes que sitúan la totalidad de la persona ante el mundo exterior.

#### **Características de la Afectividad (Arroyo, 2004)**

- Polaridad.- Consiste en la contraposición de direcciones que pueden seguir de lo positivo a lo negativo, del agrado al desagrado, de lo justo a lo injusto, de la atracción a la repulsión.
- Intimidad.- Expresa subjetividad como una situación profunda y personal
- Profundidad.- Grado de significación o importancia que le asigna el sujeto al objeto.
- Intencionalidad.- Porque se dirige hacia un fin sea positivo o negativo.
- Nivel.- Unos son mas bajos y otros elevados
- Temporalidad.- Esta sujeto al tiempo todo tiene un inicio y un final.
- Intensidad.- Los afectos experimentan distinto grado o fuerza, como por ejemplo: sonrisa, risa, carcajada...
- Amplitud.- Los procesos afectivos comprometen a toda la personalidad del individuo.

### **2.2.2. Emocional**

La emoción (del lat. *emotio*, *-ōnis*) es la “alteración del ánimo intensa y pasajera, agradable o penosa, que va acompañada de cierta conmoción somática”.<sup>20</sup> Es una

19 Tomado de [http://buscon.rae.es/drae/SrvltConsulta?TIPO\\_BUS=3&LEMA=vínculo](http://buscon.rae.es/drae/SrvltConsulta?TIPO_BUS=3&LEMA=vínculo) [consultado: 10 abril de 2007]

20 Tomado de [http://buscon.rae.es/drae/SrvltConsulta?TIPO\\_BUS=3&LEMA=emoción](http://buscon.rae.es/drae/SrvltConsulta?TIPO_BUS=3&LEMA=emoción) [consultado: 10 abril de 2007]

reacción afectiva que surge súbitamente ante un estímulo, duran un corto tiempo y comprende una serie de repercusiones psicocorporales.

A) Características de las emociones (Arroyo, 2004):

- Corta duración y elevada intensidad
- Genera modificaciones fisiológicas significativas
- Aparecen por un estímulo en un contexto específico
- Comunes al hombre y al animal

B) Categorías básicas de las Emociones:

- Miedo
- Aversión
- Tristeza
- Ira
- Sorpresa

C) Clasificación de las Emociones:

- Asténicas o pasivas: Se caracterizan por la inhibición o disminución de la actividad del sujeto.
- Esténicas o activas: Se produce un incremento de la actividad y excitación por parte del sujeto

D) Componentes de las emociones

- Componente subjetivo
- Respuesta fisiológica
- Conducta expresiva

### **2.2.3. Sexual**

El término “sexualidad” se refiere a una dimensión fundamental del hecho de ser un ser humano: basada en el sexo<sup>21</sup>, incluye al género, las identidades de sexo y género, la

---

<sup>21</sup> El término “sexo” se refiere al conjunto de características biológicas que definen al espectro de humanos como hembras y machos

orientación sexual, el erotismo, la vinculación afectiva y el amor, y la reproducción. Se experimenta o se expresa en forma de pensamientos, fantasías, deseos, creencias, actitudes, valores, actividades, prácticas, roles y relaciones. La sexualidad es el resultado de la interacción de factores biológicos, psicológicos, socioeconómicos, culturales, éticos y religiosos o espirituales.

Si bien la sexualidad puede abarcar todos estos aspectos, no es necesario que se experimenten ni se expresen todos. Sin embargo, en resumen, la sexualidad se experimenta y se expresa en todo lo que somos, sentimos, pensamos y hacemos.

La sexualidad es una dimensión, un valor, que en el momento que constituye al ser humano, evoluciona y se desarrolla en los distintos momentos de la vida del ser sexuado. No es un algo estático o un añadido como se suele creer. La sexualidad es un tema central en la pareja porque es donde el sentido del Yo se pone en juego. Por lo tanto, es importante tomarla en cuenta en toda relación de pareja. En el contacto con el otro, el hombre se percibe a sí mismo, saliendo fuera de sí. El vínculo sexual se impregna de Eros y le permite expresarse sin dificultad. Busca la unión de los cuerpos como medio de borrar la distancia y la diferencia que nos constituye. Cuando existe un problema en la pareja, el cuerpo es el que devela el drama. Por esto, cuando se está en la relación sexual cuerpo a cuerpo el drama se manifiesta, ya que éste no puede negarlo. De esta manera, se sincera el Yo, apareciendo los temores. Esto se debe a que las personas tienen diferentes mentalizaciones de su cuerpo, por eso cuando las parejas tienen muchos conflictos lo primero que se ve entorpecido es la sexualidad, señalando que se llevan bien en todo menos en ello.

La práctica de una sexualidad con nuestra pareja no sólo es el acercamiento de dos cuerpos, es la vinculación de deseos, fantasías, temores, pero sobre todo de intimidad emocional y física. Desnudamos los cuerpos y desnudamos las almas, iniciamos el ritmo del coito a través del ritmo de las emociones, de lo que nos dicta la comunión con ese otro. Cuando digo "sexo", no solo me refiero quizás a una relación erótica, coital, a una experiencia en efecto relacionada con lo sexual, pero también involucra nuestras emociones, gustos, comportamientos e identidades; igualmente cuando digo "hacer el amor", no necesariamente hablo de ese encuentro de almas unidas en lo corpóreo.

Vincularnos emocional, afectiva y sexualmente en la pareja es un aspecto íntimo, recóndito y profundo. Tiene correspondencia con la vida cotidiana, en la cual debiera haber un espacio de relación donde un otro me da la oportunidad de conocerme y

conocerle, de exponerme y exponerlo. Donde yo hablo de mí ante el otro y el otro me conoce, permitiéndome conocerme. De esta manera, se construye la identidad del Yo. Y nuevamente repito, que el establecimiento de vínculos lo hacemos desde dos vías lo cognitivo y lo emocional (lo interno y lo externo) y lo expresamos en conductas.



# **CAPÍTULO 2**

## **-TANATOLOGÍA-**

## **2. TANATOLOGÍA**

En la mitología griega, **Tánatos** (en griego Θάνατος *Thánatos*, 'muerte') era la personificación de la muerte no violenta, hijo de la noche (Eufrone o Eubolia "madre del buen consejo"), su toque era suave, como el de su hermano gemelo Hipnos o Somnus, el sueño<sup>1</sup>. Y **logía** (en griego λογία – tiene varios significados palabra, razón, estudio, tratado, discurso, sentido, ciencia, *etc.*)<sup>2</sup>. En el arte, Thánatos era representado como un hombre joven que lleva consigo una guadaña (símbolo de cortar la vida, sesgarla como se hace con la cosecha), un ánfora (sirve para guardar las cenizas) y una mariposa (que se eleva como símbolo de esperanza en otra vida).

### **2.1. Desarrollo**

Para adentrarme a la exposición de qué es la tanatología y su evolución es importante revisar la historia para comprender el proceso que ha tenido el concepto de muerte – enfermedad y como ello ha influenciado el objeto de estudio de la disciplina. En casi todas las culturas de la humanidad, la vivencia de la muerte se presenta como una experiencia horrible y terrorífica que inspira miedo, las diferentes culturas han tratado de darle un significado a este acontecimiento, desde el pensamiento más primario de nuestros antepasados hasta lo más racional y científico el hombre a pretendido dar explicación y significado a un proceso natural. Sin embargo a pesar de todas las explicaciones posibles como grupo humano, la muerte se vive de diferentes maneras, es una abstracción personalísima que se ve influenciada por la cultura, las creencias, *etc.*, la muerte es un tema del que nadie quiere hablar, genera un sentimiento de dolor, porque nunca nos enseñaron a perder. La muerte es pérdida y ausencia. Así mismo el concepto de enfermedad no es unánime dada su característica multiplicidad y el contexto multidimensional que abarca, incluso el devenir histórico ha planteado diferentes concepciones sobre ella; desde las explicaciones míticas hasta el castigo divino por desobediencia, han situado a quien padece de una enfermedad un papel desde condena hasta de mártir, según Riehl-Sisca (citado en Ferreras-Rozman, 2000) un enfermo "es un ser humano que padece una enfermedad, sea consciente o no de su estado y define el rol del enfermo como la posición que asume un apersona cuando se siente enferma", así

---

<sup>1</sup> La muerte violenta era el dominio de sus hermanas amantes de la sangre, las Keres, asiduas al campo de batalla.

<sup>2</sup> La gran mayoría de los filósofos griegos le daban la acepción de sentido, mismo que se retoma en este trabajo para darle un significado a la palabra tanatología como "ciencia o sentido de la muerte"

tenemos que la forma en que se percibe la salud y enfermedad es algo complejo y particular de cómo los sujetos reaccionan en conjunto o de manera individual y afrontar las situaciones propias de su enfermedad.

Así entonces, la tanatología conocida como "la ciencia de la muerte" término acuñado en el año de 1901 por el médico ruso Elías Metchnikoff, quién en 1908 recibió el Premio Nobel de Medicina; en sus orígenes la tanatología<sup>3</sup> fue considerada como una rama de la medicina forense que trataba de la muerte y de todo lo relativo a los cadáveres desde el punto de vista medico forense. En 1930 como resultado de grandes avances en la medicina empieza un período en el que se confina la muerte en los hospitales<sup>4</sup>, ya para la década de los cincuentas esto se va generalizando cada vez más y así el cuidado de los enfermos en fase terminal es trasladado de la casa a las instituciones hospitalarias, dando por resultado que la sociedad de esa época "escondiera" la muerte en un afán de hacerla menos visible para que no le recordara los horrores de la guerra que acababa de terminar. Después en la década de los sesenta se realizaron estudios serios, sobre todo en Inglaterra que demostraron que la presencia de los familiares durante la muerte de un ser querido proporcionaban menos sufrimiento al enfermo. Durante esa época se hace creer a todos que la muerte es algo sin importancia ya que al ocultarla se le despojaba de su sentido trágico convirtiéndola en un hecho ordinario, tecnificándola y programándola, se le relega y se le considera insignificante. A mediados del siglo pasado los médicos psiquiatras Kart Eissler en su obra *El Psiquiatra y el paciente moribundo* (1975) y Elisabeth Kübler Ross en su libro *Sobre la muerte y los moribundos* (1969) dieron otro enfoque a la tanatología, justamente es la Dra. Kübler quién se da cuenta de los fenómenos psicológicos que acompañan a los enfermos en fase terminal durante el proceso de muerte, Hacia 1958 inicia una investigación sin tener conocimiento previo de los enfermos terminales y de psiquiatría, sin embargo buscaba realizar la observación de los pacientes y aprender de ellos, así la Dra. Kübler inicia un seminario en 1967, donde platicaba con los enfermos mientras su equipo conformado por cuatro seminaristas tomaban nota del proceso, esta serie de experiencias la llevaron a descubrir una serie de cuestiones tanto en los enfermos como en su equipo de trabajo<sup>5</sup>, de su labor inicial en el

---

3 Esta ciencia, en ese primer momento giraba alrededor del enfermo terminal. La Tanatología distingue la productividad científica y la posición de la sociedad ante la muerte, cuenta con una base interdisciplinaria constituida por la medicina, la enfermería, psicología, asistencia social, jurídica y ética, por mencionar algunos.

4 Desde la época medieval, las órdenes religiosas eran las que proporcionaban consuelo y atención a los enfermos en los monasterios, posteriormente se forman los primeros hospicios donde se cuidaban a los enfermos más graves, pero no es sino hasta el siglo XIX (1842) en Francia cuando se abren los primeros hospicios para enfermos de cáncer y ya después en Inglaterra a partir de 1948 es que empiezan a funcionar los primeros hospicios, todos siempre abocados al cuidado del enfermo terminal.

5 Observa en los pacientes terminales cinco estados psicológicos en el proceso que finaliza con la muerte, donde predominan ciertas emociones y estas son: negación, rabia, negociación, depresión y aceptación, así mismo observo como en sus estudiantes ocurría lo siguiente: se hacían conscientes de la necesidad de considerar la muerte como una posibilidad real, no solo de los pacientes, sino de su propia muerte; se observaron procesos de desensibilización, identificación, es decir los propios estudiantes manifestaban mecanismos de defensa y también observo que conforme más se iban conociendo e interactuando los miembros del grupo los temas dejaban de ser tabú y las intervenciones se convertían en una especie de terapia de grupo.

Hospital Billings hacia 1969 la doctora logra que se dé el primer curso acreditado por la escuela de medicina y el seminario de teología, en este año la Dra. Kübler define a la tanatología “como una instancia de atención a los moribundos” (Kübler Ross, 1969). Por lo anterior es que se le considera la fundadora de esta ciencia. Es ella a través de su labor quien hace sentir a los moribundos miembros útiles y valiosos de la sociedad, y para tal fin crea clínicas cuyo lema es “ayudar a los enfermos en fase terminal a vivir gratamente, sin dolor y respetando sus exigencias éticas” (Kübler Ross, op. cit.). De igual manera gracias al movimiento conocido como *hospice* desarrollado en 1967 por la enfermera inglesa Cicely Saunders, se da otra concepción al enfermo, específicamente del enfermo terminal, así se hablaba de que la persona que va a morir puede y debe ser atendida para aliviar el dolor, los síntomas físicos y psíquicos producidos provocados por la enfermedad, los hospicios no son sólo un lugar donde el enfermo va a morir, sino también es una instancia que tiene una actitud de apoyo frente al paciente y su familia.

Entonces la tanatología percibía al hombre como un todo, con sus necesidades y con sus realidades físicas, psicológicas, espirituales, sociales y culturales; contemplando primero al enfermo terminal y luego a quienes le rodean, el objetivo principal de la Tanatología era ayudar al hombre a morir con dignidad, plena aceptación y total paz<sup>6</sup>.

Hoy día la nueva Tanatología se considera como la ciencia encargada del estudio y sentido de la muerte, en el sentido más amplio de la palabra, es el estudio de la muerte vista desde el punto de vista psico social, tal como se percibe comúnmente, relacionada con el sufrimiento de los enfermos terminales. A Partir de 1998 sin embargo la tanatología ha hecho énfasis en ampliar su campo de acción al trabajar con los duelos producidos por las pérdidas por las que atraviesa el ser humano, no solo con la muerte, dado que las pérdidas significativas de todo ser humano inciden proporcionalmente en su concepción de la vida y la muerte<sup>7</sup>, específicamente en nuestro país el precursor de la materia es el Dr. Alfonso Reyes Zubiría quien fuera alumno de la Dra. Kübler Ross, en 1988 funda la Asociación Mexicana de Tanatología (AMTAC), y es justamente hacia 1990 cuando se reconoce el trabajo de la disciplina en el apoyo en los procesos de duelo por pérdidas significativas del ser humano, igualmente gracias a los esfuerzos y trabajo por parte del Dr. Reyes es que la ciudad de México se considera como la capital mundial de la

---

6 La crisis que provoca conocer la proximidad de la propia muerte, puede hacer sentir la necesidad de reorganizar planes o actividades, reevaluar la vida, tomar decisiones y despedirse: Estos procesos son difíciles de vivir, hay muchos pendientes, el tiempo es corto, el dolor físico aumenta y surgen necesidades emocionales y espirituales. La tanatología funciona en estos momentos: busca respaldar al moribundo, trabaja con él, lo escucha, lo acompaña y lo apoya en su proceso de muerte.

7 Tomemos en cuenta en este punto lo que la teoría gestalt menciona sobre el duelo y las pérdidas.

tanatología y donde su estudio ha buscado una profesionalización para la preparación de los tanatólogos.

Sin embargo, desde una visión personal, la tanatología, más que abarcar el solo trabajo de apoyo al enfermo terminal y a los sobrevivientes o en este nuevo enfoque de trabajar con las pérdidas significativas de los individuos, tiene como finalidad educar para vivir plenamente la vida, en el aquí y ahora, hacernos conscientes de nuestra finitud y así asumir el papel protagónico que cada uno tiene en su propia vida, asumiéndonos responsables.

## **2.2. Áreas de acción**

La tanatología ha dividido su campo de acción en cuatro áreas:

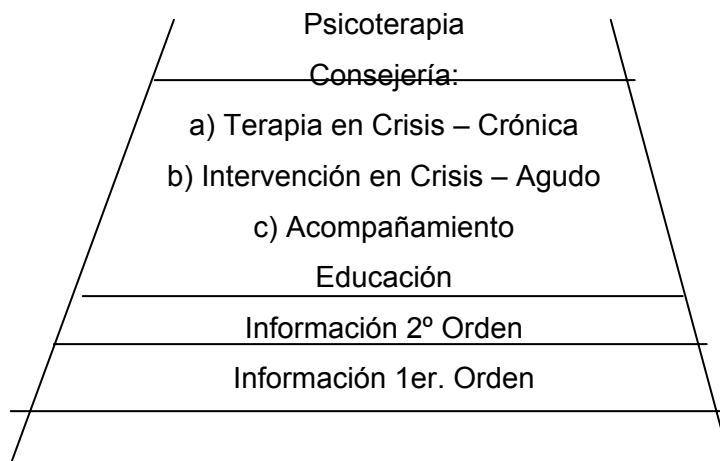
**Cuidados paliativos:** son los destinados a aliviar los sufrimientos, sin tener por ello como finalidad la curación, con ello se busca mejorar la calidad de vida del enfermo, procura aliviar el sufrimiento y mejorar la calidad de vida para pacientes con enfermedad avanzada y sus familias. El cuidado paliativo desde la tanatología puede funcionar en carácter independiente, trabajando en equipo convencional, o ser la unidad básica para el desarrollo de un programa más completo que puede ir desde consultas, intervención directa con el paciente y familiares en el proceso de diagnóstico, desarrollo de la enfermedad terminal o aguda, crisis, remisión o muerte, dinámicas grupales, asistencia en la organización de asuntos pendientes y decisiones difíciles, interrelación con el equipo de salud.

**Bioética:** de los vocablos griegos *bios* (vida) y *ethike*(ética), es la ética aplicada a la vida, consiste “en el estudio sistemático de la conducta humana en el campo de las ciencias biológicas y la atención de la salud, en la medida en que esta conducta se examina a la luz de los valores y principios morales” (INMEXTAC, 2006), así la bioética se ocupa de tratar, investigar, debatir y apoyar en temas como donación de órganos, embarazos asistidos, transplantes de órganos, pérdida de órganos, etc., favoreciendo la reflexión sobre la importancia de la vida y la dignidad humana

**Acompañamiento:** se basa en la compañía que se ofrece al enfermo terminal, a los familiares del enfermo o a toda aquella persona que este pasando por un proceso de pérdida y que requiera de la compañía de un ser humano con quien dialogar y exponer sus temores, inquietudes, necesidades, etc., el acompañamiento tiene como característica primaria ocuparse del nivel emocional que se suceden a los largo del proceso de la

pérdida, por ello el acompañamiento tanatológico al igual que la consejería solo se brindan si y solo si son requeridos por el paciente.

Consejería tanatológica: se entiende como la práctica o servicio profesional para guiar<sup>8</sup> por un período breve de tiempo a un individuo a un mejor entendimiento de sus problemas y potencialidades, utilizando principios psicológicos, técnicas y métodos especiales para recopilar datos históricos y significativos de su propia vida; analizando intereses y actitudes. Desde el punto de vista tanatológico, la consejería es un servicio que guía al individuo que vive un proceso de duelo, hacia un mejor entendimiento, aceptación y resolución de su pérdida, mediante entrevistas y técnicas tendientes a alcanzar la congruencia necesaria en su sentir, pensar, decir y actuar, de manera que se le conduzca a resolver en forma positiva sus pérdidas, en el caso de enfermos terminales apoya al enfermo a poner sus cosas en orden, preparándolo para irse, ayuda al enfermo y a los familiares a despedirse, facilita la expresión de los diversos sentimientos, apoya frente a las ansiedades surgidas ante la inminencia de la muerte, es decir mejora la calidad emocional de la vivencia de la muerte. Se entiende como una relación de ayuda<sup>9</sup> y para diferenciar claramente la separación que existe entre esta y el trabajo psicológico se presenta la siguiente información (Bonilla, 2002).



Todos los niveles de intervención Psicossocial son relaciones de ayuda

<sup>8</sup> Ya anteriormente se había hecho énfasis en que desde una perspectiva personal, la consejería tanatológica, la interpreto más como un acompañamiento y una promoción en el proceso de transformación.

<sup>9</sup> Desde la tanatología se maneja cuando al menos una de las partes (en este caso el tanatólogo) intenta promover en el otro el crecimiento, desarrollo y la capacidad de retomar la funcionalidad después de la pérdida.

## **Información**

- Primer Orden: Promover o dar a conocer un servicio (folletos, trípticos) en donde se da una información general.
- Segundo Orden: Es más específica esta información. Está dirigida a alguien en particular.
  - Características de la Información.
    - Unidireccional
    - Racional
    - Toma de Decisiones

## **Educación**

- Comunicación bidireccional
- El educando participa activamente
- Se pretende ampliar y reconceptualizar el conocimiento sobre algún tema
- Adquisición de habilidades, actitudes
- Formación integral del ser humano

## **Consejería (sesiones determinadas)**

- Contacto directo
- Privado y personal
- Análisis de su conflictiva
- Meta: buscar alternativas de solución a su conflicto

## **Psicoterapia (años)**

- Inadaptación al medio
- Incongruencia consigo mismo
- Se analiza desde la raíz
- Se traslada del pasado hacia el presente

### **2.3. Técnicas de la consejería tanatológica**

La relación de ayuda se caracteriza por un propósito claro: la elaboración del duelo, con la consigna de que la relación se va a brindar por un acto voluntario de la persona que solicita un apoyo y este se brindará hasta donde el aconsejado lo permita. La labor del consejero no es simple pues debe poner de lado sus propios conflictos (estas necesidades o conflictos del consejero tienen que buscar ser resueltas en otro lado, buscando el apoyo de un psicólogo o bien de otro consejero)<sup>10</sup> y en ningún caso esta permitido juzgar o aconsejar.

Enumerar las técnicas utilizadas por el tanatólogo resulta complejo debido a que muchas de estas han sido rescatadas de la psicología, específicamente de la psicología *Gestalt*, o bien de la consejería teológica.

La primer y principal herramienta con la que cuenta el tanatólogo es la **entrevista**, entendiendo esta como “el procedimiento técnico tendiente a desarrollar un proceso de comunicación, en el seno de un vínculo interpersonal, cuya meta es el establecimiento de una relación de trabajo a través de la cual se busca esclarecer los conflictos presentes y pasados, que perturban el equilibrio actual del sujeto” (Bonilla, 2002).

Los objetivos de la entrevista son:

- Obtener información diagnóstica, biográfica y de antecedentes importantes.
- Obtener una idea general de la naturaleza del problema
- Obtener un panorama de la situación de la vida actual del sujeto y sus factores de stress y apoyo social
- Evaluar los mecanismos de enfrentamiento, su tolerancia al stress, su nivel funcional, su capacidad de introspección y auto objetividad.
- Transformar los pensamientos o ideas indefinidas y abstractas en ideas concretas
- Iniciar la toma de decisiones al buscar distintas alternativas a un problema
- Capacitarlo a seleccionar una alternativa particular
- Obtener las cogniciones específicas del sujeto, relacionadas con sus emociones y con su problemática
- Cerciorarse del significado que le da a un evento en particular
- Inducirle a examinar el criterio de sus auto apreciaciones negativas.
- Ilustrar la propensión para negar o descalificar experiencias positivas.

---

<sup>10</sup> Es muy importante señalar que antes de dedicarse a la labor de consejería se tuvo que haber pasado por un proceso terapéutico, de otra manera no se puede ofrecer una labor de ayuda.



- Abrir y explorar ciertas áreas de la problemática

### **Procedimiento de la entrevista**

- Se inicia con un saludo y presentándonos ante él. (la omisión de la presentación favorece la confusión en el sujeto, esta presentación permite realizar una observación de como camina, como es su actitud, como es su expresión facial, constitución integridad corporal, conducta e indumentaria).
- Se le invita a pasar y sentarse sin asignarle un lugar concreto (si se puede debemos disponer de varios asientos y que seleccione libremente el que desea, así notaremos: la distancia que establece con el entrevistador, su interés por la comodidad, la posibilidad de huida).
- Si permanece en silencio debemos preguntar el motivo de la consulta.
- Dejar que hable, prestando importancia a los objetivos que anteriormente ya se señalaron.

De las técnicas llamadas de abordaje se encuentran:

**Atención:** el consejero trata de dar completa atención al aconsejado y se auxilia del contacto visual (mirada) “a través de mirar directamente se transmite interés, entendimiento” (Collins, op. cit); postura, es importante mantener un lenguaje corporal relajado, de proximidad con el aconsejado, el acercamiento es cercano sin invadir el espacio y hasta donde él se muestre sereno y cómodo; gestos con ellos se transmite sin necesidad de la palabra a fin de no interrumpir en momentos en que se pueda estar vertiendo información relevante o de un alto grado de significado.

**Escucha:** implica más que darse cuenta de forma pasiva o a medias las palabras del aconsejado, se escucha de manera activa, se auxilia de prestar atención centrada, es decir que mientras se escucha también entra el proceso de contacto visual, se debe estar atento de no hacer gestos o expresiones que puedan enviar un mensaje de desaprobación o juicio ya sea de manera verbal o no verbal, de igual manera deberán detectarse los mensajes que manda el sujeto, desde modulaciones de voz, posturas, gestos y otras claves que nos indiquen como se va encontrando el aconsejado. Es muy importante el proceso de escuchar, puesto que a partir de que el sujeto que se haga acompañar de un tanatólogo y se sienta lo suficientemente comprendido y aceptado con su carga emotiva producida por su pérdida, podrá de una manera más fácil comenzar con su trabajo de duelo.

**Respuesta**(palabra): el tanatólogo nunca asume una postura pasiva, por el contrario su tarea es activa, pero nunca intrusiva, para ello se auxilia de la dirección de la

comunicación, a través de preguntas o frases va guiando la información del aconsejado para obtener información útil; reflejo, es una forma de hacer saber al aconsejado que se esta con él y que entendemos lo que piensa o siente pero que es él quien debe expresar y asumir esa emoción, este proceso de reflejar permite hacer un resumen de la información recabada y al mismo tiempo estimula la exploración del aspecto emocional; preguntar, esta herramienta le resulta de vital importancia al tanatólogo ya que si se hace con habilidad se obtiene información útil y que ayuda a realizar la tarea de elaboración de duelo, es preferible elaborar preguntas que requieran como respuesta dos o tres oraciones para responder, al hacer esto se evita caer en la elaboración de demasiados cuestionamientos y de parecer que se esta enjuiciando al sujeto; confrontar, la confrontación no es atacar o condenar, se presenta una idea al aconsejado sobre algún tópico donde el consejero ha percibido que pueda existir alguna inconsistencia, actitud dañina, un posible auto engaño o algo que no permita avanzar al sujeto, esta técnica debe ser usada de manera muy delicada ya que si lo que se busca es que el individuo rescate algo significativo que le permita avanzar en su proceso, muchas de las veces la confrontación genera culpa, resistencia o negación, lo que puede crear una resistencia en continuar con el trabajo tanatológico, por ello es muy importante ser muy observadores y emplear las otras técnicas antes mencionadas; informar, involucra dar hechos a la gente que requiere información igualmente se debe prestar mucha atención en filtrar la información y la manera en que se transmite, es necesario ahondar en el por qué y para qué se quiere saber la información; interpretar, involucra explicar al aconsejado lo que su conducta o actitud transmiten a su medio, es una técnica que permite al aconsejado verse a sí mismo y el cómo afronta las situaciones, sin embargo el consejero ha de tener mucho tacto en comunicar la interpretación, puesto que al ser información que muchas veces no es conciente para los individuos puede ocasionarles un retroceso por la carga emocional o intelectual que la información les proporciona: alentar, es una parte muy importante en la situación de consejería, especialmente al principio cuando se tiene una carga de conflictos y necesidades que pueden ser “descargados” en el consejero, alentar incluye guiar al aconsejado a darse cuenta de sus recursos (morales, espirituales, psicológicos, familiares, etc.) animarles a la acción, y ayudarles con cualquier problema o fracaso que pudiera resultar de esta acción.

Aquí vale la pena detenerse para aclarar que la consejería tanatológica no tiene por objeto dar consejos.

**Rapport:**<sup>11</sup> relación empática entre el que acompaña y el usuario el cual se caracteriza por la cooperación, confidencialidad anonimato y respeto mutuos.

**Asociación libre:**<sup>12</sup> es indicativo de las funciones yoicas del sujeto. El paciente puede expresar todos sus pensamientos, ideas, imágenes, emociones, tal como se le presentan, sin selección, sin restricción, aunque el material le parezca incoherente, impúdico, impertinente o desprovisto de interés. Estas asociaciones pueden ser inducidas por una palabra, un elemento de un sueño o cualquier otro objeto de pensamiento espontáneo.

**Resumen:** debemos hacer una síntesis de todo lo visto en la sesión primera o entrevista con el objeto de clasificar lo que ha dicho el paciente en ella. Se deben mencionar datos importantes, información estratégica y sentimientos expresados

**Alianza de Trabajo:** es el momento en que el sujeto empieza a trabajar en su beneficio. El *rapport* Inicial lo convertimos en alianza de trabajo, es una identificación parcial y temporal que el sujeto tiene hacia el acompañante. A través de esta identificación me alío con el “yo racional” de él, o sea su parte consciente para trabajar para su beneficio. Ej.- Para que este trabajo lo llevemos a cabo juntos, necesito que usted hable de todo lo que ocurra respecto al problema y yo lo voy a escuchar y acompañar en la búsqueda de alternativas.

**Objeto vehicular:** tomada de las técnicas de terapia breve<sup>13</sup>, se usa cuando el sujeto se encuentra en crisis y consiste en darle una almohada al individuo, mediante la cual tratará de sacar su sentimiento de la manera que crea más conveniente, golpeándola, abrazándola, etc., de manera que se reestablezca de su estado de crisis.

**Valores verdaderos:** se retoma el trabajo de la terapia de la realidad de Glasser<sup>14</sup>, a fin de que el sujeto asuma la responsabilidad de sus actos, esta enfocada en el comportamiento y no en los sentimientos, con ello se busca que el sujeto examine la realidad de su comportamiento y como este ha influido en su vida en el momento presente.

---

11 La palabra rapport proviene del francés “relación”, es por eso que se dice que el rapport es una de las características inconscientes más importantes de las relaciones humanas

12 La asociación libre es un método constitutivo de la escuela psicoanalítica adoptada en 1898 y fue sustituyendo al método catártico, este método se basa en que el paciente debe expresar, durante la cura, todo lo que se le ocurre sin ninguna discriminación, más allá que le parezca inadecuado o inapropiado.

13 La terapia breve es un modelo de terapia que busca solucionar los problemas de la manera más rápida, eficiente y poco dolorosa. Busca atacar el problema que determine el paciente como el causante de su conflicto “aquí y ahora”. En contraposición al psicoanálisis tradicional que su enfoque se basa en el pasado, la terapia breve acude al pasado únicamente en dos casos: cuando el paciente lo considera importante para solucionar su problemática actual, o cuando el terapeuta estime obtener recursos adicionales y útiles para ampliar la gama de posibles soluciones al problema planteado. Su principal enfoque involucra cambiar de una forma de pensar lineal (causa-efecto) a uno sistémico (sistemas, subsistemas y sus interacciones), es decir, no se trata al individuo y su problema en forma aislada, sino que lo considera dentro de su contexto actual y sus interrelaciones.

14 Este método lo originó William Glasser. En 1965, publicó un libro intitolado: Terapia de realidad, en el que aparece su teoría. Es una protesta contra el interés de la psicología freudiana en el pasado. La terapia de la realidad tiene que ver con la realidad del presente y su énfasis sobre una conducta de responsabilidad. Tiene que ver más con la conducta que con las actitudes. El fin de la terapia de realidad es capacitar a las personas a funcionar en una conducta caracterizada por el deseo de aceptar responsabilidad por sus acciones. La terapia de realidad busca ayudar a las personas a enfrentarse con la vida tal como es y ayudarles a enfrentarse a las consecuencias de su propia conducta.

**Interrogatorio:** uso eficaz de las preguntas, elaboración de preguntas que sugieran respuestas más largas a un monosílabo, que le permitan al consejero obtener más información y al aconsejado expresarse, ¿qué es lo que sientes?, ¿cómo te gustaría expresar tu sentimiento?, nos auxiliamos del parafraseo, Déjeme ver si entiendo....., creo que lo que me quiere decir es... Es la técnica más difícil del proceso de acompañamiento. Al sujeto voy a detenerlo en su discurso y hacer una síntesis de lo que me ha dicho. Esta síntesis es para organizar y clarificar lo dicho por él.

**Peregrinaje:** cuando es posible y se cree conveniente el individuo puede realizar viajes de regreso a los sitios de alto grado de significación, con ello se pretende reorganizar los pensamientos, las emociones, los sentimientos generados.

**Inventario de vida:** es un proceso de reminiscencias que ayuda a las personas a prepararse para “dejar ir”, mediante la evaluación del significado de su vida, de las concepciones que tienen de esta, le permite a la persona ver el significado de su permanencia en este mundo, de valorar de la manera más adecuada y precisa lo que es y lo que tiene.

Así, al trabajar el tema de la muerte y separación, observamos que los seres humanos atravesamos por algunas “muertes significativas” (pérdidas), que tendrían como función brindar una oportunidad de crecimiento emocional para enfrentar la pérdida más significativa que ha de atravesar cualquier ser humano: la propia muerte -la propia pérdida más valiosa y personal-. Observamos entonces que la tanatología posee un aspecto más amplio que abarca no sólo al moribundo, sino al sobreviviente y a cualquier persona que vive un trabajo de duelo ocasionado por las pérdidas que debe enfrentar. Por lo anterior para el trabajo pedagógico retomaremos la consejería y el acompañamiento tanatológicos como las principales herramientas que nos permitirán sustentar el trabajo propuesto.

#### **2.4. Perfil del tanatólogo en México**

La tanatología en México, ha carecido de un proceso de selección y certificación de las instituciones que ofertan los diferentes procesos educativos en el área, es comprensible que las mismas instituciones educativas carezcan a su vez de un perfil bien delineado de ingreso de sus estudiantes. El auge surgido en nuestro país por la disciplina tanatológica se lo debemos principalmente al Dr. Reyes Zubiría como ya se ha referido anteriormente, sin embargo no es sino hasta inicios del siglo XXI, que los medios de comunicación prestan atención al trabajo que realiza el tanatólogo, esta promoción de la labor tanática abre las puertas para que comience una proliferación de nuevos centros e instituciones

que ofrecen diplomados, cursos, talleres para la formación de cuadros, sin tener en cuenta el proceso pedagógico que debe seguirse.

De las instituciones que brindan una formación tanatológica y que han buscado la profesionalización de la disciplina se encuentra: la Asociación Mexicana de Tanatología (AMTAC), quien desde sus inicios busco el respaldo de las universidades a fin de respaldar su labor educativa, siendo la Universidad Iberoamericana quien certifico a sus primeros estudiantes, posteriormente es la Universidad Nacional Autónoma de México (UNAM), a través de la Facultad de Medicina quien certifica su programa de estudios y tiene opción a maestría; actualmente la asociación esta llevando a cabo el proceso para abrir la licenciatura en tanatología, y es actualmente una de las instituciones que mejor delineado tiene el perfil de ingreso y egreso de sus estudiantes. Cabe señalar además que a raíz de los trabajos tanatológicos realizados por el Dr. Zubiría posteriormente se funda la Asociación Mexicana para el Estudio y la Prevención del Suicidio y del Suicida. En el 2001 fundó el Colegio de Tanatólogos de México, el cual preside actualmente y cuyo principal objetivo es profesionalizar a la Tanatología, sobre todo organizando cursos de actualización anuales y certificando a quienes trabajan en estos campos.

Por otra parte tenemos al Instituto Mexicano de Tanatología (INMEXTAC), quien también tiene la validación de su programa educativo (cursos, diplomados y seminarios) por la UNAM igualmente que en el caso anterior por la Facultad de Medicina y son reconocidos como estudios de post grado; su perfil de ingreso es más flexible que la institución antes señalada, para incorporarse a los diplomados se lleva a cabo una entrevista con los interesados a fin de conocer el por qué de estudiar tanatología, y su perspectiva sobre el posible ejercicio pero no hay objeción o restricción respecto a un área de estudios específica, se requiere tener como mínimo el bachillerato concluido. Su presidenta la Lic. Teresita Tinajero es también considerada una de las pioneras en el ámbito tanatológico en México, cabe señalar además que el INMEXTAC, es el único de los centros que pertenece al Consejo Nacional de Ciencia y Tecnología (CONACYT), llevando a cabo proyectos de investigación tanatológicos orientados principalmente a la clínica y el proceso de morir.

El Centro de Estudios de Desarrollo Humano y Capacitación (CEDEHC), inicia sus actividades en 2003, su directora académica la Lic. Mercedes Bonilla sin embargo ya tenía un reconocimiento como una de las principales tanatólogas en nuestro país, al igual que las dos instituciones anteriores, cuenta con el reconocimiento de su programa de estudio de la máxima casa de estudios pero a través de la Facultad de Psicología, su

programa esta orientado más al apoyo desde el acompañamiento y la consejería, a diferencia de las dos instituciones anteriores, desde el diplomado en tanatología se aborda el campo de acción de la consejería tanatológica, sin embargo al igual que las otras instituciones, se requiere haber completado el diplomado en tanatología para cursar el diplomado en acompañamiento y consejería. Es la institución que proporciona un menor número de requisitos para el ingreso de sus estudiantes. Esta institución cuenta además con la validación de sus programas académicos de otras universidades, como lo son: Universidad Regional del Sureste (URSE), la Universidad Autónoma del Estado de México (UAEM), así como la Secretaría de Trabajo y Previsión Social (STPS), lo que a nivel competitivo resulta muy favorecedor para sus egresados. Al igual que la AMTAC, CEDEHC, buscó ofrecer como licenciatura la tanatología, para ello sostuvo algunos acercamientos con la Sociedad Española e Internacional de Tanatología (SEIT), a fin de establecer el marco educativo sobre el perfil del tanatólogo, sin embargo no se concreto.

Es necesario aclarar que en el caso de que los estudios realizados tengan la opción a especialidad o maestría, el perfil de ingreso esta debidamente señalado por la UNAM, sin embargo la oferta educativa se amplía a otro sector de población que no cuenta con los estudios mínimos para optar a grado académico debido a la validación de otros instancias reguladores.

Cabe señalar además que todas las instituciones tienen a su vez convenios específicos de colaboración y validación de organismos de salud, como lo son, la Secretaría de Salubridad y Asistencia (SSA), Instituto Mexicano del Seguro Social (IMSS) e Instituto de Seguridad y Servicios Sociales para los Trabajadores del Estado (ISSSTE), así mismo cada institución ha realizado acuerdos con instituciones privadas del sector salud para la formación de tanatólogos, y abrir en sus hospitales o clínicas despachos tanatológicos donde se apoya directamente tanto al personal de salud, así como a los pacientes terminales y sus familias.

**CAPITULO 3**  
**-LA SEPARACIÓN**  
**Y EL DUELO-**

### **3. LA SEPARACIÓN Y EL DUELO**

El fenómeno de la separación amorosa es tan complejo como complejas son las personas que se unen y se separan. Hablamos de separación a cada momento, a cada instante, nuestras elecciones diarias son separaciones, son elecciones, pero cuando la separación mueve nuestro mundo interno, la elección (a veces imposición) se vuelve más difícil (acaso más conciente), la disociación de la pareja amorosa, nos habla de la irrupción de la muerte en la conciencia, que se vivencia en un plano físico, así movemos todo nuestro aparato psíquico, algunos autores mencionan que "la relación amorosa se basa en una necesidad patológica de cada miembro de la pareja, y cada amante representa la enfermedad o vicio del otro." (Carotenuto, 1994), si damos por cierto lo anterior, observamos que al hablar de separación, se habla de la "irrupción de la muerte psíquica en la vida de dos seres humanos y este dolor finalmente producido por esa separación es, en última instancia un dolor narcisista" (Caruso, 1970).

El duelo que se experimenta tras una separación de pareja con una carga altamente significativa para nosotros, vuelve patas arriba nuestro mundo y es una de las experiencias más dolorosas por la que los seres humanos tenemos que atravesar y claro superar. Puede ser extraño, terrible o sobrecogedor. A pesar de ello, es parte de la vida que hemos de afrontar. La intensidad del duelo no depende de la naturaleza del ser perdido, sino del valor que se le atribuye en nuestra vida. Nos duele la definitividad de la pérdida. En el proceso de duelo, uno siente dolor de cuerpo y dolor del alma. Nos duele el pasado, el presente y el futuro, que en estos momentos vemos incierto. No estamos de duelo sino por alguien de quien podemos decirnos "Yo era su falta".

El duelo es una experiencia común y dolorosa. Tiene lugar tras cualquier clase de pérdida. Tarde o temprano todos experimentamos este sentimiento. Para nosotros, la pérdida suele tener un lugar sombrío en nuestras vidas. Por esta razón, no tenemos muchas oportunidades de aprender sobre el duelo -cómo sentirse, cómo obrar correctamente, qué es "normal" o sobre cómo superarlo. A pesar de ello, no nos queda más remedio que afrontar la ausencia de nuestra pareja cuando esta finalmente se produce. No es un sentimiento único, sino más bien una completa sucesión de sentimientos que precisan de cierto tiempo para ser superados, no siendo posible el acortar este período de tiempo.

Para aquellos que lo precisen, este trabajo puede suponer un elemento inicial de apoyo para superar este sentimiento.



### **3.1. Separación física y separación emocional**

La separación física es la más palpable, empieza por el alejamiento y distanciamiento en compartir actividades que antes se realizaban en pareja. Ahora no hay tiempo o espacios comunes para llevar a cabo una interacción con el otro. Se evita el contacto físico porque a nivel de percepción es lo que ata lo que mantiene unida a la pareja, así pues creo conveniente citar lo siguiente: “Hay un aspecto del amor del cual se habla mucho: la utilización de otro ser humano. El amante se siente invariablemente, como un objeto (...). El cuerpo se convierte en el símbolo de este conflicto. Hay un momento en la vida en que nos damos cuenta que estamos hechos de carne, algunos dicen que esto lo sentimos más profundamente a través del dolor, pero el deseo también nos hace descubrir el cuerpo, lo cual no sólo nos objetiva sino que también revela nuestra corporalidad. Así podemos comprender lo que significa psicológicamente para alguien descubrir que ha dejado de ser amado: es como si de repente uno se hubiera tornado invisible. Cuando aquellos ojos ya no me desean, esas manos ya no trazan ni acarician mi forma física, mi cuerpo “se apaga”, no existe” (Carotenuto, 1970).

Así pues, la experimentación de la separación a nivel físico genera dolor. A veces la palabra dolor solo la atribuimos a un nivel físico, por ello juzgué apropiado usar la palabra alemana *schmerz*<sup>1</sup>, cuando se habla de dolor, porque su definición más amplia incluye el dolor físico que mucha gente experimenta y el dolor emocional y conductual asociado a la pérdida.

**La separación emocional:** Separar (del lat. *separāre*). Es según el diccionario “establecer distancia, o aumentarla, entre algo o alguien y una persona, animal, lugar o cosa que se toman como punto de referencia” o bien, “considerar aisladamente cosas que estaban juntas o fundidas” y una última acepción dice “renunciar a la asociación que se mantenía con otra u otras personas y que se basaba en una actividad, creencia o doctrina común.”<sup>2</sup>

Cuando se inicia una relación de pareja difícilmente pensamos en separarnos, sobre todo cuando nos sentimos profundamente enamorados. Como ya se ha mencionado anteriormente los motivos que llevan a una pareja a empezar una relación son muy diversos y profundos. Así pues, cuando abordamos la separación de una pareja ello

---

1 Esta palabra alemana hace referencia al dolor no sólo desde lo físico o corporeo, hace referencia al dolor primigenio, que abarca lo mental y emocional, que tiene que ver con la propia existencia del ser humano, de ahí que algunos grupos góticos ocupen en sus lírica comúnmente esta palabra. (<http://www.elementos.buap.mx/num46/htm/25.htm>) [consultado: 25 de junio de 2007]

2 [http://buscon.rae.es/draeI/SrvltConsulta?TIPO\\_BUS=3&LEMA=separación](http://buscon.rae.es/draeI/SrvltConsulta?TIPO_BUS=3&LEMA=separación) [consultado: 25 de junio de 2007]

implica diversos aspectos (legales, físicos, sexuales, etc.). Sin embargo, uno de los que más cuesta disolver es el emocional, ya que psicológicamente muchas parejas tienden a crear una dependencia mutua. Lo primero que debe explorarse es la motivación detrás de la conducta de las personas que no pueden separarse emocionalmente de sus parejas. Si bien es cierto que la emoción que se vivencia a lo largo de la relación con nuestra pareja nos habla de la adquisición de emociones anteriores<sup>3</sup> que nos siguen brindando un medio de contención, también es cierto que ese anclaje muchas veces nos impide evaluar objetivamente nuestras necesidades reales, y no aquellas que encubren creaciones y fantasías.

La separación emocional puede aparecer mucho antes que la separación física. Comienza cuando uno de los miembros de la relación observa el deterioro de la misma e intenta ponerle remedio, pero no lo consigue. Poco a poco, el individuo en crisis pierde la esperanza de que las cosas mejoren y comienza a imaginar que no vale la pena mantener el vínculo. Emociones diversas empiezan a llenar la mente de ambos integrantes —el vacío, temor, odio, celos, indignación son reacciones de defensa ante el dolor y la angustia que sienten. Muchas veces esta serie de sentimientos se actúan y suscitan mayor conflicto al ya de por sí desgastado vínculo; y así los compañeros que son dejados por el otro, pero que aún siguen unidos en el aspecto emocional, son quienes con más dificultad viven la separación. Como se niegan a aceptar el final, muchos de ellos intentan exorcizar el dolor y acusan al ex compañero o al mundo; alimentan deseos de venganza y acumulan ira y resentimiento.

Para algunos el final de una relación es un episodio intolerable e inadmisibles; un fracaso que genera graves sentimientos de culpa. Este fenómeno aparece en particular cuando sólo uno de los individuos quiere romper la unión, y el otro, que acaso no ha percibido el proceso de deterioro de la relación, es sorprendido por esta decisión. Cuando no se ha roto por completo con el pasado, esta sombra no permite nuevas, sanas y mejores relaciones de pareja.

---

<sup>3</sup> Recuérdese lo expuesto en el tema de vínculos emocionales

### **3.2. Concepto de Duelo**

Del latín *dólus* (dolor), *duellum* (combate), es la respuesta emotiva a la pérdida de alguien, se manifiesta en el proceso de reacciones personales que siguen a un desapego. En condiciones ideales, debe reservarse el uso de la palabra duelo para hacer referencia a los sentimientos y el afecto subjetivos precipitados por la pérdida.<sup>4</sup>

Existe una diferencia entre duelo, pesar y aflicción, es importante señalarlo debido a que en el trabajo de la consejería es necesario distinguir claramente en qué proceso se encuentra el paciente. Al hablar de aflicción, se hace referencia a los procesos (duelo activo) por los que se resuelve el duelo. Es cualquier expresión física/conductual de demostración de dolor. Pesar, indica el estado asociado al proceso de aflicción. Es la emoción más plausible y, por lo general, la más común tras una pérdida.

Ya que toco el concepto de pérdida vale la pena recordar que, toda pérdida principal viene acompañada de pérdidas secundarias y toda pérdida física de otras simbólicas.

Precisemos en este punto nuestro recorrido: partimos del objeto de amor dado que él es potencialmente el objeto de duelo. Freud (1917) dice que si el objeto no tiene una importancia tan grande no será objeto de duelo, ni de melancolía. El objeto de amor habrá de constituirse dentro de determinadas condiciones de estructura y la condición fundamental es que este objeto de amor –potencialmente de duelo- es el mismo efecto de un duelo<sup>5</sup>.

La descripción más precisa de lo que constituye una definición de duelo, se encuentra en la obra de Freud *Duelo y melancolía* (1917). Aunque no comparto totalmente su interpretación del mismo, sí considero que su descripción clínica es muy precisa. Freud, destaca como las características propias del duelo:

A. Reacción a la pérdida de un ser amado o de una abstracción equivalente (la patria, la libertad, el ideal, etc.).

B. El duelo es un afecto normal paralelo a la melancolía (depresión); excepto en una característica: en el duelo no está afectado el "amor propio" (autoestima).

C. Conlleva la convicción del sujeto de ser castigado por una culpa cometida por él.

Aunque existen muchas variaciones en las pautas halladas en los individuos que experimentan duelo, existen suficientes similitudes que justifiquen la caracterización del duelo como un síndrome que tiene un curso con una resolución esperada. El duelo inicial

---

4 En la clasificación psiquiátrica Americana se considera el duelo como la reacción a la muerte de una persona querida, dándose por hecho que en la mayoría de los casos se da una reacción estimada como "normal", misma que puede variar considerablemente en su duración y expresión entre los diferentes grupos culturales (DSM IV, 1995).

5 Es decir que el es una representación de otras vivencias (pérdidas según la tanatología) o gestalts no resueltas.

se manifiesta a menudo como un estado de choque que puede expresarse en una sensación de entumecimiento y perplejidad, una sensación de estar aturdido. Esta aparente incapacidad para comprender lo sucedido puede ser breve, seguida de expresiones de sufrimiento y malestar generalmente indicados por el llanto y los gemidos. “La preocupación con ideas relativas a la persona perdida constituye un rasgo específico identificado en el duelo, pues la persona revive experiencias compartidas con el o bien intenta evitar toda idea que contenga a éste”. (Kaplan & Sadock, 1999)

### **3.3. El duelo como proceso**

La psicodinámica del duelo, la aflicción y el pesar está vinculada esencialmente, igual que la de cualquier síntoma o síndrome, con la significación funcional de los aspectos emocionales y motivacionales de la conducta, que incluyen determinantes conscientes o inconscientes. “La magnitud y naturaleza de la pérdida, puramente relacionada con las motivaciones e influencias conscientes, tiene una relación directa con el tipo de reacción suscitada por ella”. (Kaplan & Sadock, op. cit.).

¿Por qué es tan doloroso un proceso de duelo? Pregunta esencial a través de la cual se fueron enhebrando las diferencias entre el duelo y la melancolía. Así, aunque Freud reconoció la dificultad de explicar el duelo en términos de la psicodinámica individual, propuso un modelo congruente con su teoría de la libido de aquella época, explicando el duelo como algo similar a la melancolía en cuanto ambos producían una retirada de la libido de su vinculación al objeto perdido, una cuestión dolorosa porque nunca es fácil ubicar las posiciones libidinales.

En el duelo, la pérdida se percibe claramente y por último prevalece el sentido de realidad, aunque ello requiere el paso del tiempo porque la retirada de la libido no tiene lugar de forma íntegra, sino por medio de cada recuerdo o expectativa a la que esta vinculada la libido. Sin embargo, en la melancolía la pérdida no se percibe claramente. Es decir, la persona no reconoce por completo lo que se ha perdido, incluso cuando se es consciente de quién es a quien ha perdido. Por ello, el duelo del melancólico parece excesivo tanto para el observador externo como para la propia persona.

La mayoría de los síntomas de duelo pueden ser entendidos como intentos para buscar y recuperar el objeto perdido, esfuerzos que cumplen una finalidad efectiva en la mayoría de las separaciones reuniendo a la persona con el objeto de vinculación. Es decir, las expresiones de llanto o cólera servirán para evocar tiempos y escenas pasadas (retrotraer) al amante perdido, así pues sólo cuando la separación deriva de una pérdida

irreversible esta conducta parece absurda, aunque sea realizada con los mismos objetivos conscientes o inconscientes que las separaciones temporales en las que la conducta muy probablemente es continuamente reforzada.

Es desde allí que se pueden aislar tres tiempos en el trabajo de duelo. Un momento inicial, donde el sujeto queda hundido en el vértigo del dolor, de oposición frente al dictamen del examen de realidad: el objeto ya no existe más. Un segundo momento donde esta observación de desinterés del objeto se cumplirá de un modo transaccional: pieza por pieza. Y un tercer momento de cierre donde la libido quedará disponible para nuevas aplicaciones, tras ese largo y penoso paréntesis del duelo.

El duelo implica la pérdida de un objeto y el re-examen sucesivo de la significación de lo desaparecido. El duelo tiene como función simbolizar la pérdida del objeto y operar una redistribución de la libido. Este término se entiende como el interés, la atención y carga afectiva puesta sobre el objeto. Es de esperar que este proceso esté acompañado de manifestaciones depresivas, específicamente en el momento en que realiza la pérdida y efectúa la separación.<sup>6</sup> La depresión es el afecto que acompaña dicha separación.

A partir de 1892, Freud establece la "dimensión estructural" cuando propone "para el status nervosus en general" la presencia primaria de la desazón (depresión) padecimiento inherente a la constitución subjetiva, que Lacan llamará "dolor de existir" como afecto normal.<sup>7</sup>

El duelo tal como lo plantea Freud implica en principio una pérdida, pérdida real aunque no siempre se trate de una muerte real. En su obra *Duelo y Melancolía* (1917) nos dice que la pérdida puede ser, por ejemplo, un ideal, ideal perdido que implica la pérdida de cierta posición del sujeto en relación a este ideal. El desencadenamiento del duelo se produce ante la evidencia de que el objeto ya no existe y se impone que la libido abandone sus ligaduras con el mismo, pero, nos advierte que va a surgir una oposición ya que el hombre no abandona con gusto las posiciones de su libido aún cuando haya encontrado ya una sustitución.<sup>8</sup>

---

6 el corazón de todo duelo estará siempre en juego el duelo del propio sujeto

7 Es de destacar que algunas formulaciones como la noción de libido, (que aparece por primera vez en este período) la noción de pérdida, representación psíquica y la construcción del objeto se van haciendo en un período preanalítico. Se establece la diferencia entre la neurosis de angustia: acumulación de tensión física, y la melancolía: acumulación de tensión psíquica, destacando la "añoranza por el amor en su forma psíquica". Posteriormente pasa de los grupos de representaciones a "grupo sexual psíquico" figurado a través del esquema sexual donde establece una intersección entre lo somático, lo psíquico y la realidad.

8 En *Inhibición, síntoma y angustia* (1926), Freud puntualiza, distintas lecturas acerca de la pérdida, en tiempos instituyentes. Por ejemplo nos dice allí, que la pérdida de la percepción de objeto resulta equiparada, luego, a la pérdida del objeto y posteriormente a la pérdida del cariño, o sea, a la pérdida del objeto de amor. Recordemos que, en un primer tiempo, el objeto es asimilado al yo, el yo es el objeto; entonces, la pérdida del objeto recaerá también sobre el yo, por lo que toda pérdida que viene al lugar de esta originaria, también comportará la pérdida de una parte del yo, colapsando, de esta manera, aquella íntima relación que instituye para el sujeto su conexión con la realidad. A las salidas mencionadas más arriba debemos agregar, ahora, la de la angustia, correlato inseparable de la pérdida del objeto, del peligro ante la pérdida del objeto. Habrá, pues, objeto perdido en tanto la angustia lo pre-escenifique y renueve en su caída el dolor psíquico del desvalimiento primigenio. Propongo, entonces, que si la angustia no es sin objeto, el duelo no es sin sujeto. O sea, el concepto de duelo resulta solidario al de sujeto.

Y describe entonces el "trabajo de duelo". "Se ejecuta pieza por pieza con gran gasto de energía de investiduras y entretanto la existencia del objeto perdido continúa en lo psíquico. Cada uno de los recuerdos y cada uno de las expectativas en que la libido se anudaba al otro son clausurados, sobre investidos y en ellos se consume el desasimiento de la libido". (Freud, 1917) Es decir, el vínculo con el objeto perdido está representado por centenares de recuerdos separados. La disolución del vínculo se va operando separadamente para cada uno de estos recuerdos, y esto requiere tiempo. La realización de este trabajo, sin duda, es una tarea difícil y desagradable que muchas personas tratan, además de retardar, aferrándose a la ilusión de que la persona perdida aún existe y postergando con ello el necesario trabajo de duelo<sup>9</sup>.

Finalmente, "perder a alguien, es perder un trozo de sí". Toda persona en trance de duelo trata de simplificar su tarea mediante la creación de una especie de objeto sustituto dentro de sí una vez que el objeto real ha desaparecido (el fondo se torna figura y aparecen los mecanismos de defensa). Utiliza para esto el mismo mecanismo que emplea toda persona que ha sufrido un desengaño: la regresión del amor a la incorporación, de la relación de objeto a la identificación. "Se puede observar a menudo que una persona que está de duelo empieza a parecerse, en un detalle o en otro, a la persona que motiva el duelo" (Fenichel, 1999).

Todo lo anterior da fundamento a lo que Freud (op. cit.) formulaba: "bien puede ser que la identificación sea la condición general bajo la cual el ello habrá de abandonar sus objetos". O bien como lo señala la escuela Gestáltica "cuando nuestro compromiso con otra persona la ha convertido en parte de la *Gestalt* de nuestra experiencia, parte de nosotros mismos... su desaparición nos abre repentinamente a un contacto con el vacío originado; miramos hacia un abismo y nos llenamos de tristeza y perdición" (Latner, 1994).

Dejando de lado los fundamentos propuestos por Freud sobre el duelo y la melancolía y retomando la psicología *Gestalt*, se hará referencia al proceso de duelo desde esta corriente. El duelo se compone de dos actos: el primero consiste en llevar a cabo la introyección, el segundo en poner fin a la "ligación" con el objeto introyectado. Es decir, el sujeto tiene que poner a funcionar toda su estructura para dar cierre a su *Gestalt*. Así, la proyección del enojo en otros puede limitar seriamente el contacto con el propio enojo

---

<sup>9</sup> "La ilusión y los sueños constituyen un escape para la agresión contra el compañero separado y, en esta forma, una ganancia secundaria de placer. Este último se presenta bajo un ropaje: se crea la posibilidad de soñar con el objeto separado -lo produce por encanto- y al mismo tiempo dispone de una defensa contra ese objeto". (Caruso, 1970).

hacia la pareja perdida. La retroflexión acentuada puede llevar a sentimientos de culpa exagerados, a tensiones y malestares psicossomáticos. Las actividades de deflexión pueden llevar a tratar de solucionar en otros un problema similar, sin enfrentarnos a la situación original de pérdida. La deflexión puede evitar el contacto con sentimientos amenazadores y la constatación de la realidad. El aislamiento puede prolongar el retraimiento del mundo, necesario inicialmente para la elaboración interna de la pérdida, complicando las cosas al limitar el contacto con los recursos externos que se pudieran obtener. Cada persona puede utilizar temporalmente sus patrones típicos de protección y defensa ante situaciones impactantes. El duelo, como todo proceso, implica necesariamente un movimiento, que va confrontando gradualmente con cada aspecto necesario para la resolución de la pérdida, por lo que despierta las formas específicas en que una persona se protege habitualmente de un contacto doloroso, además de aquellas que requiera la situación. Así tenemos que cuando se habla de la pérdida de un ser querido implica una alteración fundamental en el campo organismo-ambiente, al faltar uno de sus componentes, y exige una reconfiguración del campo tanto en sus elementos externos como internos. ¿Cómo se altera y cómo se reconfigura el campo? A esto se le conoce como reconfiguración del campo en el proceso de duelo.

El campo organismo-ambiente: Desde la perspectiva de la terapia *Gestalt*, todo organismo vive en íntima relación con su ambiente, formando entre ambos una unidad complementaria e independiente: el campo. Ambas partes, organismo y ambiente forman un campo. Se necesitan una y otra recíprocamente para su definición y su existencia. No se puede imaginar un organismo abstraído de su medio ambiente, ya que este contribuye a dar significado a su existencia y a su experiencia.

Surgimiento de figuras diferenciadas: De una "fotografía interna" que teníamos (formada desde hace muchos años), y con la serie de respuestas afectivas suscitadas por su presencia, formamos una *Gestalt* interna (de ahí la importancia y el valor que damos a la figura de nuestra pareja), es ante esta imagen a la cual reaccionamos que al momento de su partida se nos hace tan terriblemente doloroso asumir su ausencia (finalmente formaba parte de nuestro campo). Cuando mi sujeto externo se va, cuando deja de existir, es evidente que falta la parte externa del mismo, y deja un hueco o vacío real (y al mismo tiempo la figura interna se desbalancea). Esto necesariamente implica un reacomodo en el subcampo externo, cuando falta uno de sus objetos clave. Se tiene que reconfigurar toda la *Gestalt* de ese campo externo, donde necesariamente se alteran las constantes: los sentimientos, las relaciones, los roles, las actividades, las expectativas, relacionados con esa figura.

El trabajo de duelo corresponde a esta necesidad de reconfiguración del campo, tanto de lo externo como de lo interno. Primero, el campo externo nos confronta con la pérdida real del objeto externo. Al faltar la mitad externa del objeto, la otra mitad interna se ve de pronto amenazada e incompleta y necesita reconfigurarse. En el duelo, la función de este apoyo es efectuado esencialmente por el entorno social, mediante los ritos y ceremonias sociales, que sirven de soporte temporal, tanto para la aceptación de esa pérdida de un elemento clave en la configuración gestáltica externa, como para el proceso interno que se sigue. El trabajo de duelo activa algunos modos de relación específicos, necesarios para el manejo de los sentimientos intensos suscitados, para el reacomodo con la realidad externa y para el proceso interno de reconfiguración del vínculo roto. En general, podríamos considerar que se activan las formas de confluencia, introyección y proyección, para preservar como bueno el objeto perdido, dotándolo de características positivas y destituyéndolo de lo negativo, que se negaría en él y se proyectaría en los otros o en uno mismo.

La confluencia e introyección, como parte de los procesos de idealización e identificación con el otro, permiten resaltar y conservar lo bueno e ir asimilando gradualmente las características del otro que se tomarán antes de destruir una *Gestalt* representativa de esa persona, *Gestalt* que tiene que modificarse. La proyección permite quitar las características negativas al objeto interno, y ponerlas temporalmente en otros recipientes, que pueden ser otras personas o uno mismo. A la vez, permite manejar la intensidad del enojo, la frustración y los sentimientos hostiles, dirigiéndolos hacia blancos alternativos, algo menos amenazador que atribuirlos a la relación con la persona cuyo aprecio y aceptación se desea conservar. Estos elementos participan también en el hecho de culpar al exterior (a otras personas, al destino, o incluso a Dios) y dirigir la furia y el reclamo contra ellos, o bien en el culparse a sí mismo mediante la retroflexión.

Los procesos de retroflexión y deflexión, relacionados también con el manejo del enojo y con los sentimientos de culpa y restauración, ayudan al trabajo reparatorio para la constitución del objeto como bueno. El deseo de no haber lastimado al otro, y de complacerlo, contribuyen a garantizar una reconfiguración de la relación del otro como buena.

En el proceso de duelo se activan estas formas de relación como partes de un proceso necesario para la reconfiguración del vínculo roto. Además de ello, pueden surgir formas defensivas de tipo personal con una función de resistencia, complicando y prolongando la



labor de duelo. Estas formas pueden tener un carácter funcional, cuando permiten avanzar en la resolución de la pérdida (formas de relación), o bien constituirse en una maniobra defensiva que entorpece contactar con los aspectos externos e internos de la situación (formas de evitación). Kepner (1992) considera que el proceso de cierre de una *Gestalt* lleva intrínsecos sentimiento de pérdida. Incluso la culminación de sucesos felices puede estar paradójicamente ligada a una sensación de tristeza y duelo, por la experiencia que se termina. Con mayor razón, aquellas situaciones donde el contacto se interrumpe de manera abrupta y no deseada por alguno de sus participantes pueden producir fuertes sentimientos de vacío, abandono y pérdida.

El duelo como ciclo de experiencia: El duelo constituye un ciclo de experiencia con ritmo, tiempos y características específicos. Delacroix (1998) señala que “toda destrucción de una *Gestalt* supone encontrarse con el vacío, la muerte y el duelo”. Y qué destrucción más importante que la destrucción misma de un objeto externo significativo, que deja un hueco real, sentido como vacío. Para Delacroix el duelo es “una cuestión de postcontacto. Es un espacio de recogimiento y soledad donde se procesa la experiencia de la pérdida”.

El proceso de autorregulación orgánica, visto como la secuencia de pasos que lleva a un organismo a estar en contacto con su ambiente, buscando la satisfacción de sus necesidades, parte del surgimiento de una figura que va resaltando contra el fondo que organiza la conducta, lleva al contacto con el entorno para completar la necesidad que surge, concluye y retrocede al fondo, permitiendo el surgimiento de la siguiente figura de interés.

En relación con la intensidad y naturaleza del contacto en el que se ha participado, se da un paso necesario de retroceso, de retraimiento hacia el sí mismo, para desvincularse del exterior, restablecer los límites de sí, asimilar la experiencia y cerrar la *Gestalt*, dejando la atención y energía libres para la formación de nuevos ciclos. Contactos más intensos y significativos requieren una fase mas prolongada de retroceso. Para balancear la energía y atención que se invirtieron en el contacto con el exterior, se requiere posteriormente de una energía y atención proporcional hacia la otra parte de la relación, o sea hacia el sí mismo, para asimilar la experiencia, integrándola al previo marco de referencia que ahora será modificado por ella.

El trabajo de duelo queda comprendido en esta última fase de ese ciclo relacional. Y las tareas a realizar, tanto en la fase general de retroceso, como en la elaboración del duelo,

son similares: aceptación de la finalización del contacto, desvinculación del exterior, recogimiento para redefinición de los límites propios, procesamiento y asimilación de la experiencia y conclusión o cierre de ese ciclo.

Entre esta terminación abrupta de un ciclo de experiencia debido a la destrucción de un objeto externo y la disposición a captar y recibir nuevamente la novedad asimilable en el medio ambiente, se da un espacio. En ese guión, entre la fase de retirada (a la que Delacroix se refiere como post contacto y Kepner como retroceso) y la reinstauración de la disposición a captar y recibir la novedad asimilable en el ambiente, se da un ciclo de experiencia, el proceso de duelo, en tres tiempos, correspondientes cada uno de ellos al cierre de un ciclo gestáltico.

Un **primer tiempo** corresponde a la primera fase del duelo, que va del momento en que se tiene conocimiento de la ruptura del vínculo (el hasta aquí). La aceptación de la ausencia física (pérdida del objeto externo) y la despedida ceremonial (con el apoyo de los elementos vinculantes del campo externo), constituyen el cierre de este ciclo gestáltico.

Un **segundo tiempo** corresponde a la fase intermedia del proceso de duelo. El procesamiento interno que lleva a la confrontación y reconocimiento de la ausencia definitiva del otro, física y psicológica, se cierra con su aceptación. Reconocer y aceptar que la pérdida del otro es definitiva permite reconfigurar el objeto interno y reacomodarlo en el mundo interior. El vacío interno se cierra al soltar la imagen obsoleta. La destrucción de esta vieja *Gestalt* da paso a la formación de una nueva imagen actualizada. Un segundo ciclo gestáltico se cierra al completarse este procesamiento interno de la pérdida.

El **tercer tiempo**, fase final del proceso de duelo corresponde a la reincorporación responsable al medio externo. Este ciclo se cierra cuando se reconoce y asume que el mundo externo es diferente, cuando se configura esta nueva Gestalt con un elemento ausente, que obliga a una reconfiguración del mundo externo y a un reacomodo de nuestra actuación en él.

Estos tres ciclos componentes del gran ciclo "proceso de duelo", constituyen un ajuste creativo a la situación de pérdida de una persona significativa, al llevar a una

reconfiguración tanto interna como externa del medio y del si mismo, que permite vivir en el mundo actualizado.

### **3.3.1. Etapas del duelo**

Ha habido múltiples intentos de describir las manifestaciones psicológicas del duelo o etapas por las que pasa una persona que pierde a un ser querido. En la Tabla 1 se ha hecho corresponder las etapas de diferentes autores, aunque exista una equivalencia parcial entre ellos, hay una progresión de fases que son comunes a todos y que considero convenientes resaltar ya que según su estudio llevan a la resolución del duelo.

Se atribuye a Freud el haber delineado el estudio de los procesos psicológicos del duelo durante el siglo XX. Lindemann (1944) refuerza el modelo propuesto por Freud y define etapas del duelo en base a observaciones de personas que perdieron a sus familiares en forma trágica. Bowlby, propone su primer modelo sobre las etapas del duelo en 1961, basado principalmente en los influyentes trabajos de Freud y Lindemann. Originalmente plantea la existencia de tres etapas: añoranza y búsqueda de la persona perdida, desorganización y reorganización, posteriormente (1969, 1980) Bowlby describe la etapa de embotamiento. Esto como consecuencia de los resultados de un trabajo en el que entrevistó a un grupo de 22 mujeres viudas en cinco oportunidades durante el duelo (Parkes, 1964; Bowlby & Parkes, 1970). Las ideas sobre el duelo propuestas en estos trabajos guardan gran similitud con su conocida teoría del apego (1969, 1973, 1980). En ésta, Bowlby teorizó que los niños pequeños forman temprano en su vida un lazo con la figura materna, cuya ruptura lleva a la ansiedad de separación. Los mecanismos para afrontar esta separación serían sustancialmente los mismos que son observados cuando un niño mayor o un adulto pierden a una figura amada. El duelo implica la pérdida de un objeto y el re-examen sucesivo de la significación de lo desaparecido. El duelo tiene como función simbolizar la pérdida del objeto y operar una redistribución de la libido. Este término se entiende como el interés, la atención y carga afectiva puesta sobre el objeto. Es de esperar que este proceso esté acompañado de manifestaciones depresivas, específicamente en el momento en que realiza la pérdida y efectúa la separación. La depresión es el afecto que acompaña dicha separación.

A continuación se describen brevemente los aspectos de cada fase del duelo en los que hay acuerdo entre seis diferentes autores, señalando cuando son necesarias las diferencias entre ellos.

**Tabla 1**  
**Manifestaciones psicológicas del duelo**

AUTOR	FASE DE EVITACIÓN	FASE DE CONFRONTACIÓN	FASE DE ACEPTACIÓN O REACOMODO
Rando (1984)	- Rechazo, shock, estupor y negación	- Confrontación	- Acomodación
Lindemann (1944)	- Conmoción e incredulidad	- Duelo agudo	- Resolución
Bowlby (1961, 1980)	- Embotamiento de la sensibilidad	- Añoranza y búsqueda - Desorganización y desesperanza	- Reorganización
Parkes (1973)	- Reconocimiento intelectual y explicación de la pérdida	- Aceptación emocional de la pérdida	- Adquisición/ nueva identidad
Kübler Ross (1969)	- Negación y rabia	- Negociación y depresión	- Aceptación
Grollman (1987)	- Shock	- Sufrimiento	- Recuperación

**Fase de evitación:** La persona está agobiada por el impacto, se siente embotada, incrédula, desorientada, confundida, incapaz de comprender lo que pasó. Existe un deseo de evadir el terrible hecho de haber perdido al ser amado, una reacción de shock debido a que no es posible asimilar la realidad de la pérdida. También suele producirse una interrupción de los aspectos automáticos y cotidianos de la vida. La mayoría de los autores incluye en la fase de evitación tanto el shock o embotamiento como la negación ante el reconocimiento inicial de lo sucedido. Después del shock se produciría el comienzo de un darse cuenta intelectual. Este hace aparecer la negación, que también es natural y, en este punto, terapéutica, al permitir ir absorbiendo la realidad lentamente, previniendo el verse superado. Parkes y Weiss (1983) agregan que “el doliente desarrolla

una explicación de la pérdida, identificando alguna causa inevitable de la muerte, lo que le permitiría bajar la vigilancia y ansiedad de enfrentar una nueva pérdida”.

**Fase de confrontación:** En esta fase se sienten las emociones más intensas, aunque la expresión de estas es variable. “Se caracteriza por una motivación poderosa de recuperar el objeto perdido y por la presencia de rabia” (Bowlby, 1980). Existe un estado de excitabilidad psicológica aumentada, que se manifiesta como irritabilidad, ansiedad, tensión y que formaría parte de la conducta de búsqueda. “El doliente repasa obsesivamente todos los hechos de la vida del ser perdido, las circunstancias de su ausencia, qué se pudo y no pudo haber hecho”. Según Parker y Weiss (1983), ésta es la característica más típica del duelo. Incluso se puede manifestar de manera física, a través de dolores y visiones. Se describe una sensación de sentir la presencia del ser querido y de sueños vívidos. Se fluctúa entre esta búsqueda y el desengaño repetido, la esperanza intermitente, la rabia y la culpa. “Pero al mismo tiempo, en forma paralela a este proceso, habría una tristeza profunda, añoranza, congoja y accesos de llanto, como una forma de reconocer que la recuperación es imposible” (Bowlby, 1980).

“Existen dos emociones habitualmente presentes en esta fase y que causan problemas por la respuesta social que es aceptable” (Rando, 1984). La rabia, emoción que siempre se espera como respuesta a la privación de algo deseado y que se considera la emoción más importante de esta etapa (Bowlby, 1980). Se puede dirigir a otras personas o cosas y es común que sea contra el ausente -lo que es mal visto por la sociedad-. La otra emoción difícil de acoger por los demás como normal y esperable es la culpa. Incluso el hecho de llorar puede generar culpa, si se percibe como una pérdida del control.

Se puede sentir pánico o ansiedad generalizada, que se debería a una aprensión por lo desconocido de la situación que se vive. También se presenta una sensación de vulnerabilidad causada por la pérdida actual y los recuerdos de separaciones y pérdidas previas.

**Fase de restablecimiento:** Sólo si se tolera la emoción de la etapa previa se puede llegar a aceptar que la pérdida es permanente y a moldear la vida con una nueva forma. Esta redefinición de sí mismo implica renunciar definitivamente a toda esperanza de recuperar a la persona perdida (Bowlby, 1980). Esta fase es una gradual declinación del duelo, marcando el inicio de la reinserción emocional y social al mundo cotidiano. El individuo empieza a examinar su nueva situación y a considerar las posibles maneras de enfrentarla. La pérdida no se olvida, pero se pone en un lugar especial y la energía emocional se reorienta hacia nuevas relaciones (Bowlby, 1980; Worden, 1982).

Lindemann (1944), a pesar de que es el que habla originalmente de “trabajo de duelo”, lo define como un proceso psicológico relativamente pasivo y universal. Sucede algo que la persona no desea, la muerte de un ser querido, que produce en los deudos una secuencia de reacciones psicológicas que estos no eligen, pero que serían las que permiten elaborar el duelo. Esta elaboración consiste fundamentalmente en retirar la energía desde el objeto significativo que se ha perdido, para dedicarla a nuevas relaciones. En este autor, como en otros que basan su posición en el psicoanálisis, el desapego, que significa emanciparse del lazo con el fallecido, es el objetivo central del trabajo de duelo.

La idea del duelo, como un proceso de etapas relativamente universales, también la encontramos en Kübler-Ross, en su conocido libro *Sobre la muerte y los moribundos* (1969), menciona la negación, rabia, negociación, depresión y aceptación. Estas etapas ayudan a comprender el proceso por el que pasa el enfermo terminal al vislumbrar su propia muerte o, mejor dicho, la pérdida de la propia vida. Este es el objetivo para el que fueron originalmente propuestas por la autora. Sin embargo, también se han usado para describir el proceso que ocurre en el deudo, no siempre teniendo en cuenta la diferencia entre los dos procesos.

Worden (1982) y Rando (1984) conciben el duelo como un proceso más activo, se cambia la idea de pasar por fases o etapas a la de realizar “tareas”, para que haya un trabajo de duelo efectivo. Las tareas de Worden son: “aceptar la realidad de la pérdida; experimentar el dolor de la pérdida; adaptarse a su medio, en el que ahora falta el ser querido, y retirar la energía emocional desde la persona que falta, reinvirtiéndola en otras relaciones”. Rando (1983), además enfatiza que se debe tomar en cuenta la idiosincrasia de cada duelo, la que estaría determinada por una combinación única de factores psicológicos, sociales y fisiológicos, como los que menciono más adelante como condicionantes del duelo. Como vemos, para estos dos autores el trabajo de duelo es más activo y particular. Recientemente ha surgido un nuevo modelo teórico del duelo, que puede verse como una alternativa o como producto de la evolución de la corriente teórica clásica, que he expuesto. Niemeyer (2000) realiza un análisis del proceso del duelo desde una perspectiva constructivista.<sup>10</sup> En términos del trabajo de duelo, este nuevo enfoque plantea, al igual que la postura más tradicional, que se necesita reconocer la realidad de la pérdida y abrirse al dolor. La diferencia se presenta principalmente en lo que se ha llamado fase de reorganización o restablecimiento, cuyo objetivo está determinado en forma importante por la concepción de lo que es un duelo elaborado. La propuesta de

---

<sup>10</sup> Define duelo como una reconstrucción de significados y destaca lo particular y lo activo en el proceso de duelo, a diferencia de lo universal y pasivo de los autores más tradicionales. La elaboración del duelo está determinada no solo por las emociones, sino también por el contexto relacional y los significados únicos del doliente, los que tienen que ser reconstruidos después de la pérdida.

Niemeyer fundamentalmente permite una mayor amplitud en los procesos que llevan la elaboración. Esta amplitud significa, por una parte, que no necesariamente el deudo debe “dejar ir” o renunciar a la relación con la persona desaparecida. Esto implicaría que no es necesario distanciarse de los recuerdos del ser querido, sino “convertir una relación basada en la presencia física en otra basada en la conexión simbólica”. Conservando esta relación que fue fundamental para nosotros en el pasado, podemos dar continuidad a una historia vital interrumpida por la pérdida, emprendiendo el duro trabajo de inventar un futuro lleno de sentido” (Niemeyer, 2000).

Por último, la amplitud en la elaboración del duelo permite incluir el crecimiento. El mundo de la persona queda transformado por la pérdida. La reconstrucción de un nuevo mundo de significados que tenga sentido no necesariamente lleva a la “normalidad” previa a la pérdida, sino que da la oportunidad de llegar a un estado de mayor desarrollo personal.

### **3.3.2. Mecanismos de defensa**

Son diversas formas de defensa psicológica, con lo cual el sujeto evita sentir angustia por medio del retiro de los estímulos cognitivos que la producirían. Los mecanismos de defensa fueron propuestos dentro del psicoanálisis, tanto por Sigmund Freud como por otros como Karl Abraham, pero han entrado ya al acervo común de la psicología en general. Más recientemente, el DSM-IV, de la Asociación Psiquiátrica Americana, los ha recogido en una “escala de mecanismos de defensa” (como eje diagnóstico para estudios posteriores) y les ha dado un apelativo alterno de "estrategias de afrontamiento".

Freud, en el capítulo IV de *Más allá del principio del placer (1920)*, desarrolla el concepto de un sistema de paraexcitación como un medio de mantener a distancia la sobreexcitación externa que podría resultar traumática en la medida que no es asimilable por el psiquismo, lo que conlleva la movilización de los mecanismos de defensa<sup>11</sup>.

Igor Caruso (1970), habla de mecanismos de intercambio, y dice que estos contribuyen a la destrucción del otro en la propia conciencia<sup>12</sup>, y dice que su “objetivo es evitar el displacer y la angustia; los mecanismos de defensa sirven como mediadores entre las instancias del aparato psíquico” -es decir del mundo exterior e interior-.

Las defensas del yo se pueden dividir en:

- Defensas exitosas, que dan lugar a la cesación de lo que se rechaza, y

---

<sup>11</sup> Recuérdese que anteriormente ya se habían tratado los mecanismos desde el enfoque Gestáltico.

<sup>12</sup> Los mecanismos de defensa mantienen vivo al Yo(...) mediante el asesinato simbólico del otro Yo y del propio Yo (Caruso, 1970)

- Defensas ineficaces, que obligan a una repetición o perpetuación del proceso de rechazo, a objeto de evitar la irrupción de los impulsos rechazados.

Todos recurrimos a estos mecanismos con el fin de evitar la angustia o ansiedad que nos producen las frustraciones los conflictos de nuestro psiquismo. Algunas características generales:

- Son dispositivos del Yo.
- Son inconscientes
- Consisten en arrojar fuera de la conciencia algún aspecto de la realidad, ya sea física o psicológica.
- Su objetivo último es evitar la angustia o dolor psíquico que esos conflictos provocarían en la conciencia.
- Los mecanismos de defensa son utilizados por todas las personas, no sólo por aquellas que padecen trastornos psíquicos.

Los más comunes mecanismos psíquicos de defensa son los siguientes:

- El rechazo o negación: Se niega la realidad. Uno se resiste a afrontar experiencias dolorosas. “La aptitud de negar partes displacientes de la realidad es la contraparte de la “realización alucinatoria de deseos”. Este tipo de negativa de reconocimiento del displacer en general fue denominado por Anna Freud “etapas previas de defensa”. El desarrollo gradual de la capacidad de “juicio de realidad”, hace imposible esta falsificación global de la realidad” (Fenichel, 1999). Sin embargo, estas tendencias a la negación tratan de mantenerse en vigencia. Donde se imponen mejor es allí donde se trata de ciertas percepciones internas, aisladas, de carácter doloroso.
- La proyección: consiste en sacar algo propio al entorno, generalmente las proyecciones no son efectuadas a la aventura, sino que se dirigen a cierto punto de la realidad.
- La introyección: “la incorporación es el más arcaico de los fines dirigidos hacia un objeto” (Fenichel, 1999), así tenemos que la introyección supone que el entorno o parte de él entra en el individuo. Es la única manera de aprender.
- La represión: Es la remoción, en el ámbito de la conciencia, de hechos o estados de ánimo que comportan ansiedad. El mecanismo impide que los sentimientos salgan a flote. Consiste en el olvido intencional (inconsciente) de impulsos internos o de hechos externos, en no darse cuenta de los mismos, esto tiene como propósito aminorar los efectos reales, así como el dolor que implicaría el hacerse consciente de los mismos.
- La fijación: Es un patrón en el desarrollo evolutivo, que se manifiesta con ideas obsesivas.



- La racionalización: Es un mecanismo que se adopta frecuentemente para controlar la dimensión emotiva; quien lo usa, privilegia la dimensión racional y no permite que emerjan los sentimientos.
- El aislamiento: La persona tiende a retirarse y se niega a establecer relaciones con los demás. El aislamiento se encuentra también en el mismo interior de la persona cuando se da una separación entre sus planos emotivo e intelectual.
- La regresión: Vuelta a un estadio de comportamiento anterior. Cada vez que una persona sufre una frustración, surge en ella una tendencia a añorar períodos anteriores de su vida, en que sus experiencias fueron más placenteras, y tipos anteriores de satisfacción, fueron más completos.
- La somatización: Es un mecanismo por el que la tensión no es liberada, sino absorbida por el organismo, el cuerpo, paga el precio por la incapacidad del individuo de canalizar sus energías y emociones al exterior. Finalmente la somatización es agresividad y esconde el reproche.
- La identificación: Es un proceso psíquico de unificación con el otro, la persona no vive su historia o proyecto existencial, sino el del otro.

Los mecanismos de defensa tienen una función saludable en el desarrollo de las personas. El recurso al uso de uno u otro depende de la situación y del sujeto. La finalidad no es removerlos o desmantelarlos, sino el comprender su función.

Retomando lo anteriormente expuesto en los mecanismos de defensa desde la Gestalt, dado que el individuo es un organismo que se nutre y relaciona con su entorno, creo que como bien lo sentenciaba Caruso, la idealización<sup>13</sup> puede considerarse finalmente el mecanismo de defensa más fuerte y el más frecuente, y precisamente como viene de una formación interna es más difícil dejarla morir, finalmente se pone en juego el Yo real vs. el Yo ideal (tanto el propio como el de nuestra pareja).

### **3.4. Patologías del duelo**

El mayor peligro para el sujeto en duelo, es la vuelta contra sí mismo del odio hacia la persona amada perdida, que puede transformarse en un perseguidor. Es posible pensar que todo duelo (más aún cuando éste acontece en un momento crucial de la vida de un

---

13 Finalmente transferencia -idealización narcisista del objeto de amor- (Caruso,1970)

sujeto) pone a prueba la estructura, ya que confronta al sujeto con aquel duelo estructural que se produce a partir de la separación del otro primordial.

Según los estudios sobre el duelo y su trabajo de recuperación un duelo no ha de rebasar un máximo de dos años en su elaboración, sin embargo creo que establecer períodos de tiempo, lejos de poder facilitar la recuperación del doliente, las más de las veces lo obliga a apresurar ciclos que aún no le resultan del todo plenos y concientes. Dentro de los duelos patológicos encontrados en los tratados referidos al tema están:

**Anticipado:** en caso de muertes (separaciones) anunciadas.

**Retardado:** opera principalmente en aquellas personas que “se controlan”, o escapan al dolor y a la realidad de la muerte del ser querido mediante una saturación de actividades y auto demandas. Durante meses o incluso años, cualquier recuerdo o imagen, desencadena el duelo no resuelto.

**Crónico:** que arrastra el doliente durante años, absorbido por los recuerdos, incapaz de reincorporarse a la vida normal.

**Patológico**, caracterizado por un agotamiento nervioso, síntomas hipocondriacos, identificación con el fallecido o dependencia de los fármacos o el alcohol. Requiere ayuda profesional. “Elaborar el duelo significa emprender el proceso de diferenciación; expresando simplemente la diferenciación entre el muerto y el viviente” (Caruso, 1970).

“Todos los pasos del ciclo antes revisado tienen su función de protección, restauración y crecimiento, por lo que no sería recomendable ni su omisión ni su apresuramiento. Es necesario vivir inclusive las fases dolorosas o angustiantes. El pleno contacto con cada una de ellas lleva a su experimentación y resolución. En un proceso que se vive de esta forma, las fases se suceden una a otra de manera fluida. Por razones defensivas, se puede detener, entorpecer, acortar, alargar el proceso, o brincarse etapas (como sucede en la ausencia de duelo, en los duelos crónicos, en los duelos que se convierten en cuadros depresivos severos, en los duelos que entorpecen los modos de relación familiares, etc.). A la vez, el medio externo puede interferir con el proceso de duelo, si no ofrece el suficiente apoyo y permisividad para el reconocimiento y expresión de los sentimientos y necesidades surgidas” (Hernández, 1999). Las expresiones interrumpidas en su curso natural, pueden tomar las características de un asunto inconcluso.

El duelo como asunto inconcluso: Cuando una experiencia no se puede olvidar ni resolver de manera satisfactoria, se torna en un "asunto inconcluso". “Estas *Gestalten* incompletas generalmente se relacionan con experiencias traumáticas que no se han podido integrar; derivadas de situaciones relacionales en las que no se satisfizo una necesidad básica

(seguridad, confirmación, inclusión, aprobación), se van acumulando en emociones incompletas e interrumpidas” (Merino, 1999). “Todo asunto inconcluso habla de una necesidad no satisfecha; el individuo se siente obligado a repetir en su vida cotidiana lo que no logra concluir en forma satisfactoria” (Perls, 1976)

Tradicionalmente se ha supuesto que el duelo dura de uno a dos años. Sin embargo también se ha puesto de manifiesto que los signos y síntomas de pesar pueden durar mucho más de 1 o 2 años, y en ocasiones el sujeto puede tener sentimientos, síntomas y conductas relacionadas con el duelo durante toda su vida, sin que ello le impida retomar un estado de productividad y de bienestar.

Algunos autores han distinguido fases en la secuencia del duelo, que serían las siguientes: choque, descarga emocional, depresión profunda, soledad, sensación de aislamiento, síntomas físicos de malestar, angustia, culpa en relación con la pérdida, hostilidad, intentos iniciales para volver a las actividades normales, superación del duelo y readaptación. La sobre investidura de las huellas relacionadas al objeto perdido es lo que da al duelo su carácter rememorativo. Un duelo cumplido inscribe la pérdida.

**CAPÍTULO 4**  
**-RECUPERACIÓN**  
**DE LA PERSONA-**

## **4. RECUPERACIÓN DE LA PERSONA**

Inicia el camino de reencontrarse y de revalorar la vivencia, es el camino más difícil, tal vez porque se volverán a experimentar momentos vividos, sin embargo es el camino de la liberación, del dejar ser: dejarse ser uno mismo y permitirse perdonar, perdonar al otro, pero sobre todo a uno mismo, entender que la vida es mágica y es un momento único e irrepetible a cada instante a cada momento, a partir de aquí, de hoy iniciamos un recorrido de aprendizajes, de conocimiento de uno mismo, es un buen momento para detenerse y poder reflexionar, de desengancharnos del pasado y sabernos libres, conscientes y responsables de nuestra vida, nuestros sentimientos, pero sobre todo de nosotros mismos.

### **4.1. Enfoque constructivista**

El constructivismo como corriente dentro de la psicología de la educación, propone que el sujeto cognoscente realice un acto de aprendizaje, mediante la construcción de una serie de representaciones – interpretaciones, sobre la realidad, es decir el sujeto lleva a cabo un proceso absolutamente personal que obedece a sus propias estructuras, el conocimiento pues depende en un mayor grado del individuo y del contexto donde él se desenvuelve.

Como lo explican Botella y Feixas (1998), “la psicología cognitiva representó una reacción a la inadecuación de los modelos conductistas de estímulo-respuesta, el nuevo lema fue “aprender a aprender”, así en este nuevo panorama, la figura del profesor es una guía para el estudiante, a fin de que este sea constructor de su propio aprendizaje, así al final del proceso, el conocimiento que el alumno obtenga será el resultado directo de una construcción individual desarrollada en un proceso interior”.

La corriente constructivista parte de la premisa de que, “exista o no una realidad externa al observador, el significado de ésta es sólo accesible mediante la construcción de dimensiones de interpretación<sup>1</sup>. El conocimiento se concibe como construcción, y la relación entre éste y la realidad es de adaptación entendida como viabilidad” (Botella y Feixas, 1998). Así, los sujetos construyen activamente modelos de significado sobre el mundo y sobre si mismos, que van evolucionando dependiendo de las experiencias y de los intercambios sociales.

---

1 “El conocimiento es altamente dependiente del sujeto y del contexto en donde se genera, el ser humano pasa a ser entendido como un constructo activo ya se trate de estructuras, esquemas, estrategias, redescripciones, representacionales, discursos o formas de pensamiento” (Hernández Rojas, 2006).

“Es posible hablar de un conjunto de teorías o paradigmas constructivistas que se adhieren, en lo general, a la idea del sujeto como constructor de conocimiento (...). Pero las diferencias comienzan a aparecer cuando se observan las explicaciones que se esgrimen sobre quién es el que construye, qué es lo que construye y cómo es que construye” (Martí 1997, Marshall 1996, citado en Hernández Rojas, 2006).

El mismo autor nos refiere, “es posible hablar de un conjunto de teorías o paradigmas constructivistas (...). Hoy, sin duda, podemos identificar varios constructivismos en psicología y, particularmente, en psicología de la educación, con distintas implicaciones educativas”. Para este estudio retomaremos la teoría histórico cultural de Lev S. Vigotsky, cuya teoría podríamos resumirla en aprender de los otros y con ellos, desde una perspectiva que integra las dimensiones psicológicas y culturales.

#### **4.1.1. Teoría histórico cultural**

Lev. S. Vigotsky, es el fundador de la teoría historico-cultural, su obra en la psicología se desarrolló especialmente desde inicios de los años veinte hasta la fecha de su muerte en 1934, esos años bastaron a Vigotsky para desarrollar uno de los esquemas teóricos más innovadores en psicología, en el que intento articular acertadamente los procesos psicológicos y los factores socioculturales. (Hernández Rojas, op. cit.).

Más que hablar de una construcción interna por parte del sujeto, este paradigma sostiene que la construcción es con los otros y con los artefactos, es decir una auténtica “construcción conjunta”, o “como diría Valsinier una auténtica co-construcción mediatizada culturalmente por los otros” (citado en Hernández Rojas, op. cit).

El aprendizaje se logra por la mediación, que no es según Cole (1997) sino “la actividad del sujeto sobre los objetos, pero también de la influencia de los mediadores sobre el sujeto”. Podemos distinguir dos tipos de mediadores, los materiales, que están orientados hacia el exterior y están destinados a ser utilizados para interactuar con la realidad física provocando cambios en ella, y los psicológicos, también llamados signos, que están orientados al interior y median entre los procesos psicológicos del ser humano para influir de primera instancia en los demás y después en uno mismo, los mediadores de este tipo son recursos simbólicos.

Así creo conveniente rescatar, justamente que los conceptos que se abordan en el taller propuesto más adelante, son constructos principalmente edificados mediante el orden

social, como lo son: pareja, separación, relación de pareja, etc., de ahí la importancia de los intercambios e interacciones que ocurren entre los conceptos que los sujetos tienen de su propia vida y las prácticas culturales. Así, puede decirse que este paradigma propone que la mediación sociocultural es una categoría clave en la explicación de lo psicológico, es decir los artefactos (lenguaje principalmente) que la cultura proporciona, así como las prácticas socio culturales en las que se desenvuelve el sujeto desde su nacimiento, son aspectos centrales que lo influyen de manera decisiva en su actuar.

Los seres humanos: con ellos podemos intercambiar puntos de vista y al mismo tiempo apropiarnos del uso de instrumentos psicológicos. El proceso educativo que pretendemos alcanzar con la teoría vigotskiana, es justamente hacer la vinculación de los contextos socioculturales y la interacción del desarrollo personal (afectivo, cognitivo, etc.) con relación a las relaciones de pareja y pérdida. Es importante señalar que desde las distintas prácticas culturales, cada uno de los participantes (tanto pedagogo como participante), traen consigo una carga y una serie de instrumentos que se han vuelto necesarios para vivir en su entorno físico y social, mismos que de no ser reconceptualizados oportunamente pueden entorpecer la evolución de los individuos (el caso específico del concepto de pareja, pérdida, puede llevar a no permitir a los sujetos a elaborar su proceso de duelo). Así la necesidad de que sean ellos mismos quienes apoyados por un sujeto más capaz (en este caso el pedagogo), a través de su ayuda y participación puedan construir aprendizajes creativos, innovadores que les permitan ir generando nuevos conceptos y en este caso particular llevar a cabo su propio proceso y resolución de duelo. El concepto de educación que propone la teoría vigotskiana es simple: “la educación es un hecho consustancial al desarrollo humano. Es a través de esta práctica sociocultural que se transmiten conocimientos acumulados y culturalmente organizados por generaciones y se entretajan los procesos de desarrollo social con los del desarrollo personal” (Hernández Rojas, op. cit.).

La meta educativa desde el constructivismo según Wells (2001) consiste básicamente en dos actos: “Una primera meta es dirigirse a promover que los alumnos se apropien de los artefactos culturales –materiales y psicológicos- participando en actividades sociales definidas por la cultura. Una vez aprendidos dichos artefactos, los alumnos pueden llegar incluso a mejorar o transformar dichas prácticas sociales y una segunda meta relevante de la educación se dirigirá a garantizar la continuidad cultural mediante la transmisión generacional de los instrumentos y saberes culturales que son la herencia del pasado”;

para los fines de este trabajo la meta educativa con la que más afinidad existe, es la primera, la de apropiación y transformación.

## **4.2. Trabajo pedagógico**

Aquí la labor pedagógica es una labor de asesoría y consejería, tan válida tanto para nuestro quehacer profesional, como para el doliente que requiere completar, cerrar las cuestiones inconclusas, entender y manejar los sentimientos que provocan dolor y que no permiten el avance, por ello, porque nuestra formación y posterior labor -cuando es enfocada al área de educación para la salud nos permite *diagnosticar, analizar, interpretar y evaluar los problemas educativos*<sup>2</sup> sumaría yo uno más intervenir-, nos permiten brindar un apoyo profesional, que le permita a esas personas trabajar sus emociones, conflictos y llevar a cabo su trabajo de duelo.

El pedagogo es un mediador entre el sujeto y los conocimientos a construirse, ya que como agente de cambio, el pedagogo facilitará el proceso de aprendizaje mediante la negociación y el compartir significados, a través de la organización estratégica de las sesiones programadas, por ello ha de considerarse como muy importante que a través de esta interacción y esta construcción conjunta entre pedagogo y sujeto, la estructura de las actividades pueda ser modificada para que los procesos de andamiaje se lleven a cabo, lo anterior en ningún momento hace que las actividades pierdan su estructura, por el contrario se deja ver que el pedagogo ha de estar completamente atento a la guía y orientación de las mismas a fin de no interrumpir el proceso de internalización del sujeto. El trabajo pedagógico es un trabajo grupal, se lleva a cabo en grupos, debido a que el trabajo desde este enfoque nos permite partir de la enseñanza-aprendizaje desde lo actual y presente, así mismo permite colocar a los participantes como coautores de los resultados de su aprendizaje, haciéndose cargo de sus potencialidades como ser humano, retomo algunas consideraciones que hace Lobrot (1998) acerca de la conducción y el papel del *animador de grupos*, rescato la consideración que hace del papel del pedagogo en donde su trabajo aunado a los recursos de los sujetos facilitarán la participación y comunicación grupales, "El método se revela eficaz. La gente se pone a cambiar, a evolucionar, a resolver sus problemas simplemente volteando sobre sí misma, al expresarse, al exteriorizar su vida interior [...], lo que es importante, por el contrario, es la dinámica que se hace posible por las estimulaciones del medio, es el dispositivo

---

<sup>2</sup> Cfr. Con el objetivo y descripción de la Carrera de Pedagogía de la Facultad de Filosofía y Letras (<http://www.filos.unam.mx/LICENCIATURA/Pedagogia/>)



pedagógico o terapéutico que suscita esta dinámica y que permite entrever, a través de la acción presente, aquí y ahora, nuevas acciones”. (Lobrot, op. cit.).

Recordemos y hay que mantener presente que la finalidad de la educación desde esta visión es promover los procesos de crecimiento personal, desde un marco contextual socio-cultural, este aprendizaje que pretendemos lograr no se llevará a cabo sin que suministremos las ayudas necesarias para que el alumno genere una actividad mental constructiva, así entonces como lo sentenciaba Coll (citado en Díaz Barriga y Hernández, 1998) “la finalidad última de la intervención pedagógica es desarrollar en el alumno la capacidad de realizar aprendizajes significativos por si solo en una amplia gama de situaciones y circunstancias (aprender a aprender).

Tomando como punto de referencia lo antes citado, queda claro que dentro de las metas pedagógicas a alcanzarse con este trabajo, esta la promoción de la responsabilidad y la apropiación de los artefactos culturales útiles y significativos a través de la mediación dirigida por el pedagogo (generación de zonas de desarrollo próximo o ZDP)<sup>3</sup>, así como garantizar que el individuo pueda generar alternativas de solución en situaciones de conflicto.

La meta de aprendizaje no esta centrada en productos acabados<sup>4</sup> (nivel de desarrollo real), sino en los procesos de desarrollo que aún no acaban de consolidarse<sup>5</sup> (nivel de desarrollo próximo), pero que están en camino de serlo (recordemos que el trabajo de elaboración de duelo es un proceso largo); el resultado se dará entre lo que el alumno es capaz de hacer hoy y lo que será capaz de hacer mañana, y no entre él y su pasado, retomando la corriente *Gestalt*, completar sus ciclos e ir abriendo otros, viviendo el momento presente.

Finalmente la tarea educativa que se va a realizar es reevaluar los sentimientos, las emociones y la propia experiencia de vida: el pasado no es destruido, sino reevaluado. El pedagogo incorpora otros elementos que estructuran al sujeto y que le permiten construir aprendizajes, el aprendizaje antecede temporalmente al desarrollo real del sujeto, y es precisamente en este sentido donde el pedagogo actúa, mediante un proceso de

---

3 Vigotsky definió la ZDP como “la diferencia entre la ejecución de una persona ante un atarea determinada valiéndose de sus propios medios y posibilidades cognitivas ya desarrolladas (nivel de desarrollo real) y la ejecución que puede conseguir gracias a los apoyos de otras personas que saben más” (Vigotsky 1979 y 1993, citado en Hernández Rojas, 2006). En este caso la zona de desarrollo próximo es el propio trabajo de duelo, aquí el pedagogo va a utilizar todas las técnicas y herramientas psico pedagógicas destinadas a que el sujeto pase de una fase de dolor y sentimientos encontrados a una aceptación de la separación, a una revaloración de su propio concepto de pérdida y de su propio proceso.

4 Resolución del duelo

5 Pesar, aflicción, enojo, etc..

internalización, entendiendo este proceso como una re-construcción del sujeto cognoscente ayudado por un profesional con características específicas en su labor ya no solo como pedagogo, sino incorporando una labor tanática.

De igual manera dentro de las consideraciones que creo apropiadas, resulta muy importante para el pedagogo haber llevado a cabo el mismo un proceso terapéutico antes de iniciar la tarea del trabajo de consejería, porque “al trabajar con personas en duelo nos puede hacer conscientes también a veces de manera dolorosa, de nuestras propias pérdidas [...] si esta(s) pérdida(s) no se ha resuelto de manera adecuada en la vida del asesor, puede ser un obstáculo a la hora de hacer una intervención significativa y útil”. (Worden, 1991), así como reconocer el tipo de personas con las que no nos sentimos a gusto trabajando, conocer nuestras propias limitaciones, nos habla de una madurez y una responsabilidad hacia nosotros y al ejercicio de nuestra profesión. También es importante recalcar que el pedagogo en este sentido cuenta además con una formación tanatológica, para ello es conveniente volver a insistir en lo que ya se había comentado en el capítulo 2, el trabajo lo deben llevar a cabo profesionales preparados, siendo incluso necesario el trabajo interdisciplinario, puesto que si bien es cierto que hablamos de un profesionalista con una formación tanática, también es cierto que él no es psicólogo y no realiza en ningún momento una labor psicoterapéutica, dado que no tiene la instrucción ni las herramientas para llevar a cabo una tarea de este nivel.

A continuación propongo un cuadro de las estrategias discursivas que promueven el aprendizaje basándome en lo propuesto por Mercer (2001) y Coll y Onrubia (2001).

Clasificación	<p><b>Exploratorias:</b> Ayudan a establecer puentes cognitivos entre los conocimientos previos de los alumnos, ayudando a establecer puentes cognitivos entre conocimientos previos y la información nueva.</p>	<p><b>Afirmación:</b> Sirven de guía para los alumnos, apoyan a encontrar sentido a las nuevas experiencias pedagógicas que se van presentar.</p>	<p><b>Experiencia:</b> Están dirigidas a hacer progresar el proceso de compartición de representaciones o significados entre mediador y alumno.</p>
Tipo de estrategia	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Marco social de referencia: el mediador apela a vivencias, experiencia o conocimientos previos que él supone que los alumnos comparten, los cuales tienen una cierta relación con el contenido o tarea que se va a desarrollar y aprender a continuación</li> <li>• Marco específico de referencia: Es una estrategia que el mediador utiliza para considerar ciertas vivencias, experiencia o conocimientos que él sabe que se han compartido previamente, a fin de continuidad y apoyar la comprensión de los nuevos significados que se presentan.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Confirmar: destacar la validez de lo que un alumno ha dicho.</li> <li>• Repetir: incorporar al discurso lo dicho por un alumno y que resulta oportuno.</li> <li>• Reformular: se ordena y da mayor congruencia a lo expresado por un alumno sin la suficiente habilidad o destreza en un tema.</li> <li>• Rechazar: se da cuando las respuestas u opiniones de los alumnos son incorrectas, inexactas o inapropiadas.</li> </ul> <p>Uso de meta enunciados: son aseveraciones que el mediador puede emplear para informar sobre lo que va a ocurrir de manera más o menos inmediata en la actividad conjunta, anunciando las tareas, contenidos o acciones que van a introducirse.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Caracterización del conocimiento compartido: consiste en usar expresiones basadas en el uso sistemático de la primera persona del plural, a fin de que los alumnos perciban que han logrado compartir una serie de conocimientos.</li> <li>• Reelaboración de aportaciones de los alumnos: el mediador responde a las aportaciones de los alumnos, reelaborando, reorganizando, descartando, matizando o destacando algunos aspectos de sus componentes.</li> <li>• Categorización y etiquetado: se va introduciendo a los alumnos a un uso de conceptos más elaborados y específicos.</li> <li>• Perspectiva referencial: Abreviación de expresiones: "son mecanismos semióticos que implican una condensación de las expresiones que se utilizan en relación con determinados objetos, acontecimientos y acciones" (Coll y Onrubia, op. cit.)</li> </ul>

#### **4.2.1. Taller “La maestría de amar: un nuevo comienzo”**

El trabajo se va a realizar como un taller educativo, dada su modalidad formativa, que tiene un sustento práctico, basado en la teoría, permitiendo establecer un aprendizaje colaborativo y mayormente significativo para los participantes y el propio facilitador.

Propósito del Taller:	Integrar un espacio de trabajo que brinde apoyo pedagógico en la elaboración y resolución de duelo por separación amorosa de pareja, facilitando a los participantes el proceso de identificación de experiencias y reconceptualización de las mismas.
Objetivo de aprendizaje:	El participante analizará y valorará su manera de establecer relaciones interpersonales, al tiempo que va elaborando su trabajo de duelo a través de compartir su experiencia personal de separación de pareja.
Recursos:	2 personas de apoyo para realizar trabajo de contención, salón, sillas, mesas, cojines, pizarrón, cañón, lápices, colores, hojas de color, rotafolios, gafetes, plumas, revistas, tijeras, pegamento, grabadora, pañuelos desechables, botellas de agua.
Técnicas:	El trabajo básicamente se realizará con el apoyo de técnicas de enseñanza exploratorias y de experiencia, así como las técnicas de la consejería tanatológicas expuestas anteriormente.
Selección de participantes:	Para poder participar del taller, es necesario que el asistente este conciente de su problemática y sea el quien asuma que requiere un apoyo, para poder dar cierre a su relación de pareja <sup>6</sup> Se va a llevar una selección de participantes, a través de una entrevista previa, de manera individual con cada uno de los participantes a fin de recabar datos personales de los mismos, para valorar que su proceso de duelo no tenga visos de caer en un proceso patológico o bien que el propio participante requiera de un apoyo diferente al que se va a brindar en el taller.

<sup>6</sup> No se habla aún de proceso de duelo, puesto que para muchas personas no es conciente que una pérdida significativa, conlleva un proceso de duelo.

Taller: "La maestría de amar: un nuevo comienzo"	<b>HOJA :</b>	1	<b>DE</b>	13
--	---------------	---	-----------	----

Objetivo general:	El participante analizará y valorará la manera en que establece relaciones interpersonales, al tiempo que va elaborando su trabajo de duelo, a través de compartir su experiencia de separación de la pareja amorosa.	Dirigido a:	Hombres y mujeres que han atravesado por una separación de pareja y que la han vivenciado de manera dolorosa. Debe haber transcurrido por lo menos un período de 6 meses y no exceder un período mayor a 2 años de la ruptura.		
Unidad didáctica	Curso-Taller	Duración:	Días: 3	Horas 14	H.T.:4 H.P.:10

Responsable del curso:	Laura Conde Olivares	Cupo:	Mínimo 6 máximo 12 personas.
------------------------	----------------------	-------	------------------------------

**SESIÓN 1**

<b>UNIDAD</b>	<b>CONTENIDO TEMÁTICO</b>	<b>OBJETIVOS POR UNIDAD</b>	<b>ACTIVIDAD</b>	<b>ESTRATEGIAS</b>	<b>PROCEDIMIENTO</b>	<b>TIEMPO</b>	<b>MEDIOS DE EVALUACIÓN</b>
Encuadre y presentación	Expectativas Reglas de oro	Los participantes conocerán los alcances del taller y expondrán los motivos de formar parte de el, mientras identifican las expectativas que tienen sobre el objetivo del mismo.	Presentación del facilitador y de cada uno de los participantes. Exposición de motivos y expectativas personales de los participantes Exposición de las reglas de oro y lectura de "junto a ti" (anexo 2)	Presentación personal Enunciación de objetivos Factores motivacionales	Se inicia la presentación dando su nombre, como le gusta que lo llamen y contando brevemente lo que le gusta sobre sí mismo, cada uno de los participantes hace su presentación. Se pide a los participantes que enlisten los objetivos o metas que se abordaron en la entrevista inicial, se establecen alcances y límites de los mismos y se enlistan expectativas respecto a los objetivos.	20'  45'	Esta unidad no se evalúa.
I. La Pareja y motivación.	Concepto de pareja	Los participantes analizarán el concepto de pareja planteado por diversos autores e identificarán las motivaciones presentes en su elección de pareja.	Exposición, análisis y debate.	Lluvia de ideas Preguntas insertadas Texto de colección	Se anotan los conceptos que el grupo tenga de: PAREJA posteriormente se cita lo referido por algunos autores. Se inicia un debate sobre lo expuesto por los participantes y los conceptos de los autores revisados. Se forman 2 grupos, se reparten una serie de cuentos, cada grupo discute sobre ellos, realizan listado de identificación de motivaciones: personales, sociales e ideológicas de cada uno de los cuentos, cada equipo expone su ejercicios y se anotan los "puntos rojos" <sup>7</sup> Individualmente cada participante realiza su texto de colección, organizando asociativamente alrededor del concepto "pareja real" y de ahí se articulan de manera subordinada todas las características particulares (afectivas, emotivas, sexuales, sociales, etc.) <sup>8</sup> , se presenta y explica frente al grupo.	20'  45'  30'	

<sup>7</sup> Considero puntos rojos como aquellas variables que más frecuentemente se repiten con relación a los conceptos analizados: pareja, motivaciones sociales y personales (p. ej. Edad, apariencia física, status económico, etc.).

<sup>8</sup> Ver ejemplo en anexo 3

**SESIÓN 1**

<b>UNIDAD</b>	<b>CONTENIDO TEMÁTICO</b>	<b>OBJETIVOS POR UNIDAD</b>	<b>ACTIVIDAD</b>	<b>ESTRATEGIAS</b>	<b>PROCEDIMIENTO</b>	<b>TIEMPO</b>	<b>MEDIOS DE EVALUACIÓN</b>
RECESO						15´	
II. Vínculos	Afectivo Emocional Sexual Ciclo de la experiencia	El participante analizará la manera en que establece vínculos afectivos, emocionales y sexuales en pareja.	Exposición Elaboración conceptual mediante el ciclo de la experiencia <sup>9</sup>	Referencias Uso de categorías Técnica "línea de vida" <sup>10</sup> (anexo 4)	Se inicia la exposición mediante la aportación de los participantes sobre lo que entienden por vínculo y la importancia de estos en nuestra vida, a partir de ahí se establecen categorías mediante la diferenciación entre vínculos afectivos, emocional y sexuales. Se lleva a cabo la técnica de la línea de vida, se comparte con el grupo la experiencia y finalmente se expone el tema del ciclo de la experiencia, cada participante elabora su diagrama.	55´	
				Recapitulación	Se pide a 1 miembro del grupo que haga un resumen de lo visto en la sesión y a 1 más que responda a las dudas de los compañeros.	10´	

<sup>9</sup> Se formula una serie de preguntas, estructurada a partir de la técnica de valores verdaderos, se analiza el comportamiento frente a situaciones y el modo de reacción.

<sup>10</sup> Esta técnica es una adaptación de la técnica de peregrinaje.

**SESIÓN 2**

<b>UNIDAD</b>	<b>CONTENIDO TEMÁTICO</b>	<b>OBJETIVOS POR UNIDAD</b>	<b>ACTIVIDAD</b>	<b>ESTRATEGIAS</b>	<b>PROCEDIMIENTO</b>	<b>TIEMPO</b>	<b>MEDIOS DE EVALUACIÓN</b>
III. Separación	Qué es la separación Por qué nos separamos Separación afectiva, emocional y física	El participante reflexionará sobre las causas y motivos que propiciaron la separación de pareja y evaluará su conducta durante y tras la misma.	Análisis de conceptos y experiencias	Lluvia de ideas Mesas de trabajo Autobiografía Sensibilización Problematización	Se solicita a un participante del grupo que realice un resumen de lo visto en la sesión pasada, a partir de ello se establecen los puntos a trabajar. Se solicita que cada uno de los participantes aporten conceptos sobre la separación, se discuten de manera grupal. Se distribuyen 3 grupos de trabajo, donde se pide sean analizados los siguientes puntos: dolor, enojo, culpa, límites, separación, vínculos, afecto, emoción y sexualidad. Una vez concluido el trabajo en grupos se comparte frente al resto de participantes las conclusiones a las que llego cada equipo. Se lleva a cabo un ejercicio de relajación.	10'  20'  80'  15'	Elaboración de un cuadro sinóptico de doble columna
RECESO						10'	
				Resumen	Solicitamos a cada participante realizar su biografía, haciendo énfasis en destacar y detallar lo más posible los mejores y peores momentos atravesados en la relación de pareja, una vez concluido el ejercicio se vuelve a realizar un ejercicio de relajación, para finalmente concluir con la exposición de cada una de las autobiografías, ello posibilita la reflexión de la separación desde 3 ejes: afectivo, físico y emocional. Se pide a 1 miembro del grupo que haga un resumen de lo visto en la sesión y a 1 más que responda a las dudas de los compañeros.	100'  10"	



**SESIÓN 3**

<b>UNIDAD</b>	<b>CONTENIDO TEMÁTICO</b>	<b>OBJETIVOS POR UNIDAD</b>	<b>ACTIVIDAD</b>	<b>ESTRATEGIAS</b>	<b>PROCEDIMIENTO</b>	<b>TIEMPO</b>	<b>MEDIOS DE EVALUACIÓN</b>
IV. Pérdidas	Qué es una pérdida Qué es una ganancia por una pérdida	El Participante valorará su pérdida y las ganancias que le han resultado de esta.	Inventario de vida	Exposición Analogías	Se reparte el anexo 5 y 6	150´	No se evalúa
V. Duelo	Por qué estoy en duelo Resignación o aceptación	El participante expondrá que es un duelo y explicará su proceso de separación mientras evalúa los componentes presentes de su propio proceso.	Formulación de preguntas Análisis y discusión de lecturas <sup>11</sup> Técnica del abanico	Extrapolación y transferencia Escucha activa Confrontación	Se trabaja con formato de foro donde cada participante contará con 10 min., para exponer para él que significado tiene estar en duelo y qué significa perder, una vez expuestos todos las posiciones, el facilitador realiza una serie de preguntas y explica el tema de resignación vs. Aceptación.	90´	Mapa conceptual
<b>RECESO</b>						15´	
VI. Cerrando ciclos	Resistir es persistir Resentimiento y perdón	El participante evaluará los sucesos que considera han sido un obstáculo para la aceptación de su ruptura de pareja.	Análisis de proyecto personal	Categorización Marco de referencia Ejercicio de resentimiento y perdón	Con base al ejercicio de autobiografía, se solicita establecer categorías con relación a lo deseable en el plano afectivo, emocional, sexual, social, familiar, etc., al momento de establecer una relación y lo indeseable, se confronta los participantes para que expresen su sentir actual a la vivencia de la pérdida y su auto imagen. Se lleva a cabo el ejercicio de resentimiento y perdón.	100´	No se evalúa
VII. Cierre					Se solicita a cada uno de los participantes que conteste el anexo 6 y que pase a exponer de manera breve sus consideraciones respecto al taller	20´	

<sup>11</sup> En la sesión 1 se les solicita a los participantes que lean Amarse con los ojos abiertos de Jorge Bucay y se les hace entrega de un juego de copias con relación a pérdidas y duelo.



## **5. CONCLUSIONES**

Trabajar con las personas, te dice –te permite darte cuenta- que el trabajo del duelo, es marcado por cada persona, que no existen tiempos establecidos para elaborarlo, que si bien es cierto que en muchos puntos las pérdidas se tocan y desde ahí las podemos estudiar, jerarquizar e identificarlas, también es muy cierto que al ser vivencias tan personales, requieren del tiempo y las circunstancias de cada ser humano para su elaboración, que si no tomamos en cuenta este principio, lo único que estaremos logrando es retardar o incluso anular la vivencia del doliente. Que en tu trabajo como facilitador del grupo, es muy importante manejarte con amor, apoyo y comprensión, que a veces es fácil salirte de control, se requiere disponibilidad y receptividad para permitir la entrada y salida de las partes más profundas de las emociones propias y de las de los usuarios, señalar que a veces se producirán momentos de intenso dolor, confusión, defensividad, pero no es algo personal, es parte del proceso de cambio y muy importante, es ofrecer un apoyo continuado, escuchar y comprender, pero también marcando los límites necesarios, para no crear dependencias, es muy importante que no olvidemos que somos el puente entre el conocimiento arcaico que no permite el avance y el nuevo aprendizaje, suscitado por la pérdida, que si él logra llevar a cabo su proceso, podrá reformular ese conocimiento y avanzar.

El papel del pedagogo es el de un agente de cambio que facilita una práctica orientada y que pretende potenciar aprendizajes, que le permitan a los sujetos comprender de una manera más apropiada la realidad, asumiendo un respeto por el proceso interno y personalísimo que cada uno de los individuos presenta al momento de construir significados (aprendizajes), ya que ellos implican, pensar, sentir y actuar. El trabajo pedagógico es muy importante, porque permite, educar y formar a las personas en una nueva concepción de sí mismas, de su papel transformador no sólo en su vida personal, sino como transformadores de la sociedad, la gente se da cuenta de distorsiones de la realidad que no los deja avanzar y que repiten a su vez, no permitiendo el avance de los otros, la labor del pedagogo se da a un nivel personal de los sujetos, de una reestructuración para conectarse con modelos educativos anteriores, permite la revaloración de ideas, conceptos, estilos, formas de vida, de verla y sentirla, de vivirla; la visión de formación se transforma, transformando, permite aprehender la realidad y la educación desde otra mirada.

El estudio es largo, necesita que el profesional se involucre a: estudiar a profundizar, a conectarse con las propias vivencias y las propias pérdidas, el trabajo obliga a tomar conciencia y responsabilizarte primero de ti mismo, después recomprometerte por investigar, por leer, por indagar de nuevas formas de aplicación de las teorías, de sus técnicas y herramientas de trabajo, de ser creativo, pero sobretodo de compartir, de poner el conocimiento al servicio de los demás, de conocer al ser humano en su complejidad, de apoyarlo en sus momentos de crisis, de conocer cómo se desenvuelven los grupos, de cómo logran sus objetivos y cómo se puede evolucionar a través del dolor.

Es muy importante que el pedagogo se involucre en la revisión de los programas educativos de la tanatología o de aquellas disciplinas que cada día se van sumando a lo relacionado con el trabajo y promoción del desarrollo humano, en el caso específico de la tanatología que se involucre en la delimitación del perfil de ingreso - egreso, las habilidades, aptitudes, etc., no sólo como pedagogo-tanatólogo, sino como el profesionalista encargado de analizar los procesos educativos. Este trabajo pretende no solo mostrar la labor pedagógica desde lo tanático, abrir el campo de acción pedagógico, pero al mismo tiempo iniciar un estudio sobre la pertinencia del pedagogo en esta área y de hacer una revisión del campo de acción de la tanatología y de las instituciones educativas que forman cuadros tanatológicos.

El pedagogo que se enfoca a una labor tanatológica, se conecta con las ganancias derivadas de las pérdidas, se conecta más con el proceso de vivir la vida y sus consecuencias; se conecta del momento presente y por ello logra valorar más el educar y formar al hombre para una vida plena, de reconceptualizar las significaciones de la vida y la muerte. El trabajo del duelo y su elaboración parte desde la propia pérdida y el propio cierre del ciclo, es necesario a nivel personal haber manejado nuestro propio proceso, máxime cuando se pretende apoyar a otros, una ventaja que se tiene cuando se ha pasado por una pérdida similar, es que las personas que participan del taller, no te ven como alguien que habla por hablar, cuando de una manera congruente y decidida decides compartir tu propia experiencia, la gente te lo agradece, y entonces, empieza a compartir, a dejarse fluir y a aceptar el apoyo que les brindas. Trabajar con un grupo, te permite también constatar que cada pérdida es tan personal y única, y por ello debes estar alerta, debes ir deteniéndote cada cierto tiempo, para ver que el grupo vaya logrando los objetivos como equipo de trabajo, pero más importante a nivel personal; también ahí se pone de manifiesto que el aprendizaje es personal y requiere su propio tiempo y depende

de la estructura cognitiva del sujeto, el trabajo permite observar que a veces las cosas planeadas, las técnicas no resultan como se programan, y que es necesario que en ese momento sea el propio grupo quien dirija el proceso desde lo educativo, sin que el pedagogo pierda la dirección.

Concluyo con lo siguiente y que tiene como fin cerrar con un proceso totalmente personal que sin embargo es aplicable al propio trabajo y proceso de duelo:

- Aceptar mi pérdida fue el principio, después comenzó el trabajo, una labor a veces agotadora, llena de miedos, incertidumbre, el proceso no sólo lo realice a nivel de elaboración de duelo, en conjunto me llevo a elaborar este trabajo, mi pérdida me ha traído mi mejor ganancia al poder aceptar la renuncia con madurez, a adaptarme a mi nueva realidad y al concluir hoy esta etapa.
- Nadie recorre el camino por ti, ese es un trabajo íntimo y personal. El camino para recorrer mi proceso, fue un camino en soledad –nadie nos puede hacer compañía mientras estamos sumergidos en el dolor-, sin embargo en ese camino siempre hubo el apoyo y la compañía de gente increíble y maravillosa a mi lado, a todos ellos, les quiero dar las gracias, por su paciencia, su escucha y sus abrazos, así es como yo aprendí a acompañar a la gente que me permitió entrar en su momento doloroso, sin duda tuve excelentes maestros.
- El dolor no acabo con la vida, ni con los sueños e ilusiones, finalmente sólo te detienes un momento y después revaloras todo eso desde otra posición, el dolor por la separación me permitió ver mis fortalezas, mis sueños truncados, el dolor me permitió ver que a veces existen días grises para poder ver la vida con otros ojos, para apreciar los colores con otra luz, para que cuando por fin salga el sol y el cielo este despejado, pueda reconocer las diferencias y de manera madura, responsable y conciente siga recorriendo mi camino.

## **6. REFERENCIAS**

- 📖 ARROYO, C. A. (2004), *Los procesos afectivos, Apuntes Diplomado en Tanatología: Módulo 4*, México.
- 📖 BOLWBY, J; (1976), *El vínculo afectivo*; Paidós, Madrid.
- 📖 \_\_\_\_\_; (1998), *El apego y la pérdida*; Paidós, Barcelona.
- 📖 BONILLA, M; (2004), *Apuntes diplomado en tanatología: Módulo consejería tanatológica*; CEDEHC, México.
- 📖 BOTELLA, L. y FEIXAS, G; (1998), *Teoría de los constructos personales: aplicaciones a la práctica psicológica*; Edit. Laertes, Barcelona.
- 📖 BUCAY, J, (2000), *De la autoestima al egoísmo, miedo, culpa, orgullo, límite*; Edit. Océano, México.
- 📖 \_\_\_\_\_, (2001), *El camino de las lágrimas*; Edit. Océano, México.
- 📖 \_\_\_\_\_, (2006), *Amarse con los ojos abiertos: el desarrollo personal a través de la pareja*; Edit. océano; México.
- 📖 CAROTENUTO, A;(1996), *Eros y Pathos: matices del sufrimiento en el amor*; Edit. cuatro vientos; Santiago de Chile.
- 📖 CARUSO, I; (1970), *La separación de los amantes una fenomenología de la muerte*; Siglo XXI editores; México.
- 📖 CASADO, L;(1991). *La Nueva Pareja*; Kairós. Barcelona.
- 📖 CASTELLS, P; (2006), *Los secretos del amor y el desamor*; Edit. Booket; España.
- 📖 CASTRO, I; (2004), *La pareja actual*; Edit. Lugar; Argentina.
- 📖 COLLINS, G. (1998), *Consejería cristiana efectiva*, Edit. Dime, California.
- 📖 DÍAZ BARRIGA, A. F; y HERNÁNDEZ, R. G; (1998), *Estrategias docentes para un aprendizaje significativo. Una interpretación constructivista*; McGraw-Hill, México.
- 📖 DÍAZ-LOVING, R; (compilador) (1999), *Antología psicosocial de la pareja*; Universidad Nacional Autónoma de México, México.
- 📖 FONNEGRA, I; (2001), *De cara a la muerte: cómo afrontar las penas, el dolor y la muerte para vivir plenamente*; Edit. Andrés Bello, Barcelona.
- 📖 FREUD, A; (1993), *El yo y los mecanismos de defensa*; Paidós, México.
- 📖 FREUD, S; (1986), *Obras completas*; Edit. Amorrortu, Buenos Aires, Vol. XIV
- 📖 GAGO H. A; (1977), *Elaboración de cartas descriptivas. Guía para preparar el programa de un curso*; México.
- 📖 GIORDANI, B; (1997), *La relación de ayuda: de Rogers a Carkhoff*, Edit. Desclée de Brouwer, España.
- 📖 GROLLMAN, E;(1986), *Vivir cuando un ser querido ha muerto*; Ediciones 29, España.
- 📖 HERNÁNDEZ R. G; (2006), *Miradas constructivistas en psicología de la educación*; Paidós, México.

- IBARRA AYALA, R; (2003), *Paseando por mi Gestalt*; Instituto de psicoterapia sistémica humanista y sexualidad, México.
- JOVER, F. S; (1979) *Algunas consideraciones psicológicas sobre la muerte y el morir*, Revista Rol de Enfermería, España, 12: 37-45
- JULICHER, J; (2005), *Todo volverá a ir bien, pero nunca será como antes: el acompañamiento en el duelo*; Edit. Sal Terrae, España.
- KAPLAN, H. & SADOCK, B; (1999), *Sinopsis de psiquiatría: conductas de la conducta psiquiátrica clínica*; Médica Panamericana, Madrid.
- KEPNER, J.I; (1992), *El proceso Corporal*; Manual Moderno. México.
- KUBLER ROSS, E; (1989), *Sobre la muerte y los moribundos*; Edit. Girjalbo, Barcelona.
- \_\_\_\_\_ ; (2000), *La rueda de la vida*; Edit. Luciérnaga, Barcelona.
- LATNER, J; (1994), *El libro de la Terapia Gestalt*; Cuatro Vientos. Santiago de Chile.
- LEE, C; (1995), *La muerte de los seres queridos: como afrontarla y superarla*; Plaza & Janés, México.
- LEMAIRE, J.G. (1986), *La pareja humana: su vida, su muerte; la estructuración de la pareja humana*; Fondo de Cultura Económica, México.
- LIAN, (1961), *Teoría y realidad del otro*, Revista de Occidente, Madrid, Vol. II, 208-219.
- LINDEMMAN (1944), *Sintomatología y manejo de la aflicción aguda*, American Journal of Psychiatry, Vol. 101, 141-148
- LOBROT, M; (1998), *Teoría alternativa del desarrollo humano I, de la pedagogía a la psicoterapia grupal*; Edit. Lumen/Humanitas, Buenos Aires.
- LORENZO, J; (1998), *Llorar, hablar, vivir*; Vida Nueva. N° 2.138. Madrid.
- ORLANDINI, A; (1998). *El enamoramiento y el mar de amores*; Fondo de Cultura Económica, México.
- PADILLA, G; (1993). *La pasión y el romance visto desde una perspectiva biopsicosociocultural en las relaciones de pareja*; Tesis de licenciatura. Facultad de Psicología, UNAM, México.
- PARKER, C. M; (1973), *La aflicción, estudios de la pena en la vida adulta*; International Press, New Cork.
- POCH, C; (2003), *La muerte y el duelo en el contexto educativo: reflexiones, testimonios y actividades*; Paidós, España.
- RAGE ATALA, E; (1996), *La pareja: elección, problemática y desarrollo*; Edit. Plaza y Valdés, México.
- RÍOS GONZÁLEZ. J. A; (2005), *Los ciclos vitales de la familia y la pareja: ¿crisis u oportunidades?*; Edit. CCS, España.
- RUIZ, M; (2001), *La maestría del amor*; Ediciones Urano, Barcelona.
- SALAMA, P. H. y CASTANEDO, (1991), *Manual de Psicodiagnóstico, intervención y supervisión para psicoterapeutas*; Manual Moderno, México.

- 📖 SEGAL, H. (1992), *Introducción a la obra de Melanie Klein*; Edit. Paidós, México.
- 📖 SHINODA, B. J. (1993), *Las diosas de cada mujer. Una nueva psicología femenina.*; Edit. Kairós, Barcelona.
- 📖 SINAY y BLASBERG (1995), *Gestalt para principiantes*; Edit. Era naciente, Argentina.
- 📖 STEVENS, J. O; (2000), *El darse cuenta sentir, imaginar, vivenciar*; Edit. Cuatro vientos & Cosmovisión ediciones, México.
- 📖 SUZUKI, D.T. y FROMM, E. (1964), *Budismo zen y psicoanálisis*; FCE, México.
- 📖 TIZON, J. L. (2004), *Pérdida, pena, duelo: vivencias, investigación y asistencia*; Paidós, España.
- 📖 TORDJAM, G. (1989). *La pareja: realidades, problemas y perspectivas de la vida en común*; Grijalbo, México.
- 📖 VALLEJO, J; BULBENA, A; GONZALEZ, A; GRAU, A; POCH, SERRALLONGA, J; (1985) *Introducción a la Psicopatología y psiquiatría*; Edit. Salvat, España.
- 📖 WORDEN, W. J; *El tratamiento del duelo: asesoramiento psicológico y terapia*; Edit. Paidós, España.
- 📖 ZINKER, J; (1979), *El proceso creativo en la terapia gestáltica*; Edit. Paidós, México.

#### Referencias electrónicas:

- 📖 <http://www.ucm.es/info/especulo/numero9/existenc.html>[consultado: 19 de mayo de 2007]
- 📖 [http://es.wikipedia.org/wiki/Psicolog%C3%ADa\\_humanista](http://es.wikipedia.org/wiki/Psicolog%C3%ADa_humanista) [consultado: 7 de abril de 2007]
- 📖 <http://lacomunidad.elpais.com/loitering-on-street-corners/2007/8/9/algunas-ideas-sobre-gestalt>[Consultado: 13 de mayo de 2007]
- 📖 [http://buscon.rae.es/drae/SrvltConsulta?TIPO\\_BUS=3&LEMA=vínculo](http://buscon.rae.es/drae/SrvltConsulta?TIPO_BUS=3&LEMA=v%C3%ADnculo) [consultado: 10 abril de 2007]
- 📖 [http://buscon.rae.es/drae/SrvltConsulta?TIPO\\_BUS=3&LEMA=emoción](http://buscon.rae.es/drae/SrvltConsulta?TIPO_BUS=3&LEMA=emoci%C3%B3n) [consultado: 10 abril de 2007]
- 📖 [http://buscon.rae.es/drae/SrvltConsulta?TIPO\\_BUS=3&LEMA=vínculo](http://buscon.rae.es/drae/SrvltConsulta?TIPO_BUS=3&LEMA=v%C3%ADnculo)
- 📖 <http://www.elementos.buap.mx/num46/htm/25.htm> [consultado: 25 de junio de 2007]
- 📖 [http://buscon.rae.es/drae/SrvltConsulta?TIPO\\_BUS=3&LEMA=separación](http://buscon.rae.es/drae/SrvltConsulta?TIPO_BUS=3&LEMA=separaci%C3%B3n) [consultado: 25 de junio de 2007]
- 📖 <http://www.filos.unam.mx/LICENCIATURA/Pedagogia/>



# **ANEXOS**

## FORMATO DE ENTREVISTA PARA SELECCIÓN DE PARTICIPANTES<sup>63</sup>

Nombre:

Edad:	Fecha de nacimiento:
Teléfono:	E-mail:
Domicilio:	

**INSTRUCCIONES:** Por favor completa el siguiente cuestionario respondiendo a las preguntas lo más sincera y ampliamente posible, recuerda que este documento es confidencial.

1. Enumera las 5 cosas que más te gustan de ti (pueden ser físicas, de actitud, aptitud, etc.)

- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_

2. Enumera las 5 cosas que menos te gustan de ti (pueden ser físicas, de actitud, aptitud, etc.)

- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_

3. Realiza una breve descripción de quien eres tú:

---

---

---

4. ¿Cómo crees que te ven los demás?

---

---

---

<sup>63</sup> El presente cuestionario se elaboró para recabar información en 4 categorías de análisis: autoconcepto, valoración de la pérdida, recursos personales y expectativas respecto al trabajo (taller), con la finalidad de poder encuadrar el trabajo y detectar problemáticas más profundas, que requieran otro tipo de intervención distinto al ofrecido en el taller, cabe recalcar que este instrumento junto a la entrevista inicial que se sostiene para la selección de participantes es la primera herramienta en que se apoya la intervención terapéutica.

5. ¿En qué ocasiones te has sentido feliz y pleno?, ¿Por qué?

---

---

---

6. ¿En que momentos te resulta más fácil demostrar tus sentimientos?

---

---

---

7. ¿Qué clase de personas me agradan?

---

---

---

8. ¿Qué clase de personas me desagradan?

---

---

---

9. Menciona 2 experiencias en que hayas obtenido éxito, de las cuales estés muy orgulloso y cómo te sientes al respecto.

---

---

---

10. Menciona 2 experiencias en que no hayas obtenido éxito y cómo te sientes al respecto.

---

---

---

11. ¿Qué significado tienen para mí las siguientes palabras?:

a. Pérdida: \_\_\_\_\_

---

---

b. Separación: \_\_\_\_\_

---

---

12. ¿Cómo he reaccionado ante la separación de las personas que amo?

---

---

---

13. ¿Qué sentimientos, ideas me genera la separación de mi pareja?

---

---

---

14. ¿Por qué crees que te esta costando tanto trabajo la separación de pareja?

---

---

---

15. ¿Qué tan fácil o difícil te resulta pedir ayuda ante un problema?

---

---

---

16. Cuando estás triste, ansioso, enojado, etc., buscas hablarlo con alguien o simplemente dejas que las cosas pasen?, ¿por qué?

---

---

---

17. Qué clase de temas puedes compartir con:

- a. Familia: \_\_\_\_\_
- b. Amigos: \_\_\_\_\_
- c. Profesores: \_\_\_\_\_
- d. Compañeros de trabajo: \_\_\_\_\_

18. ¿En caso de sentirte emocional y/o afectivamente inestable solicitarías el apoyo de alguien?, ¿de quién? y ¿por qué?

---

---

---

19. ¿Por qué estas interesado en participar del taller?

---

---

---

20. ¿Qué expectativas tienes del mismo?

---

---

---

21. ¿Qué problemas personales me interesaría resolver?

---

---

---

22. ¿Qué temas me interesaría comentar?

---

---

---

## ANEXO 2 "JUNTO A TI"

### "JUNTO A TI"

He de quitarme toda armadura, toda etiqueta, hoy me presento junto a ti en una relación de dos personas, de dos seres humanos que se encuentran y se acompañan, digo esto, porque al igual que tú, tengo emociones, sentimientos, dudas e incertidumbres, no voy a dejarlos fuera, los traigo conmigo, poniéndolos cerca, a un lado, ya que podría necesitarlos, para intercambiar, para compartir, para que veas que también estoy en proceso de aprender, y eso, lo que ya he aprendido, también lo pongo aquí al otro lado, así espero hacerte más comprensible el recorrido que hoy iniciamos juntos, a veces verás en mi, miradas que espero te transmitan más que mil palabras que te pueda decir, a veces por el contrario, serán mis silencios los que te acompañen, no te angusties, estoy presente, con mis otros sentidos, y si lo requieres y me lo permites también tengo un abrazo para ti.

El camino que iniciamos es conciente, pleno, vivo, importa el hoy, el momento presente, es una camino de autodescubrimiento, de aprendizajes

Gracias por permitirme acompañarte, por poner a tu servicio mi aprendizaje y por dejarme seguir creciendo, aprendiendo de ti, junto a ti.

## ANEXO 3 "TEXTO COLECCIÓN"

### Pareja real (Categoría principal)

#### Afectivo:

(Categorías secundarias o atribucionales, pueden incluirse tantas como se quieran)

#### Sexual:

#### Social:

#### EN UN PRINCIPIO:

- Usábamos palabras tiernas para llamarnos.
- En público no tenía muestras de cariño
- Cuando todo era "amor y dulzura" solía dejarme mensajes de amor, en el coche, la computadora
- Recuerdo que siempre se sintió complacido de que fuera yo quien lo invito a salir por vez primera.

#### DESPUÉS:

- Ocasionalmente él decía estar enfermo para que yo lo abrazara.
- Nos abrazábamos y besábamos sin problema delante de la gente.
- Cuando cai enferma siempre me compraba mis medicamentos y se preocupaba por mí.
- Los dos nos celábamos mucho, aunque ya casi al final de la relación, él ya no se interesaba demasiado en mí.

#### AL FINAL:

- Yo le hacía berrinches por cualquier cosa y él ya no me contentaba.
- Ocupaba mi asma para chantajearlo.
- Creía que el haberlo invitado a salir había sido para "engatusarlo"
- Cada vez lloraba más y me sentía menos compenetrada con él.

#### EN UN PRINCIPIO:

- Respeto mi decisión de no tener sexo hasta estar segura de mis sentimientos por él.
- Sexualmente me sentía complacida e identificada con él
- Experimentábamos toda clase de cosas, nuestra consigna era "el placer somos tu y yo"

#### DESPUÉS:

- No le gustaba que fuera yo quien iniciará el acercamiento sexual.
- Nos fuimos volviendo menos "agresivos" y más románticos
- Los encuentros eran más esporádicos.
- Ambos acordamos acudir con el doctor para no quedar "embarazados"

#### AL FINAL:

- Al final de la relación ya no me buscaba y cuando yo lo hacía decía que no era un objeto o máquina sexual.
- Ocasionalmente me llevo a preguntar sobre mis otras parejas sexuales.

#### EN UN PRINCIPIO:

- Lo presentaba a toda mi familia como solo un amigo.
- Mis amigas me decían que era un chavo muy alocado y que no me convenia andar con él
- Insistió mucho en que conociera a su familia, a sus hermanas no les caía bien.

#### DESPUÉS

- Para mi era un orgullo decir que era mi novio.
- Mi familia y su familia se llevaban bien, organizábamos reuniones.
- Sus hermanas y yo continuamente salíamos juntas.
- Tuvo una promoción importante en su trabajo
- Iniciamos planes para casarnos

#### AL FINAL

- Ya no me dejaba ir a las fiestas de su casa
- Sus hermanas me decían que hiciera "algo" para que él regresara conmigo
- Mis amigas me reiteraron que nunca me convino y que solo jugaba conmigo
- Tuvimos pelitos por las cosas que se habían pagado de la boda
- La familia de la "otra novia", me busco en mi trabajo para reclamarme.
- Su familia y mi familia siguen teniendo contacto, a pesar de que les he pedido que ya no me hablen.

#### Anexo 4 "Había una vez un hombre y una mujer" (línea de vida)

##### OBJETIVO

- I. Organización esquemática de las ideas que se tienen sobre una relación de pareja (atributos y características).
- II. Diagnosticar relaciones de pareja.

##### TIEMPO: 45 Minutos

**MATERIAL:** Hojas y plumas

##### DESARROLLO

- I. El Facilitador divide al grupo en subgrupos de 2 participantes. (En el caso de utilizar este ejercicio para parejas, cada pareja formará un subgrupo)
- II. El Facilitador les distribuye a los subgrupos el material (Revistas, tijera y pegamento).
- III. El Facilitador les indica que la tarea que deberán realizar es crear una historieta, auxiliados de las revistas, escogiendo imágenes de un hombre y una mujer.
- IV. Cada subgrupo recorta, de las revistas, varias imágenes o fotografías. Tratando de combinar todos los cuadros recortados para crear una historia de un hombre y una mujer.
- V. Al término el Facilitador solicita a los subgrupos que preparen una historia en base a los recortes que hicieron.
- VI. El Facilitador reúne al grupo en sesión plenaria y solicita a los subgrupos que presenten su historia.
- VII. Al finalizar las presentaciones, el Facilitador junto con el grupo comentan la experiencia vivida en el ejercicio.
- VIII. El Facilitador guía un proceso, para que el grupo analice como se puede aplicar lo aprendido a su vida.



## ANEXO 5 "El abanico"

### "EL ABANICO"

#### **OBJETIVO**

Explorar componentes de vinculación, afectivos, sexuales y diversos aspectos de una relación.

#### **TIEMPO: 120 Minutos**

**LUGAR:** Un cuarto lo suficientemente grande para generar un ambiente de privacidad.

**MATERIAL:** Un formulario por participante.

#### **DESARROLLO**

El folleto debe de prepararse de tal manera que se les presente a los participantes una oración a la vez.

I. El Facilitador discute la forma en la que las relaciones se fortalecen, mediante sesiones periódicas de auto descubrimiento y de retroalimentación.

II. Los participantes hacen pareja con otra persona con la que tengan cierta relación e interacción en el ámbito personal. Cada pareja se sienta lejos de las demás parejas.

III. Se distribuyen dos copias del abanico a cada pareja. El grupo mismo decide el tiempo necesario para llevar a cabo la actividad.

IV. Una vez terminada la dinámica, el grupo se reúne nuevamente. El Facilitador apoya durante la sesión, alentando a los participantes a compartir lo que han aprendido de sí mismos a partir de esta experiencia. (Es importante recordar que se debe establecer que lo que ahí se escucha es confidencial).

V. El Facilitador guía un proceso para que el grupo analice, como se puede aplicar lo aprendido en su vida.

## HOJA DE TRABAJO

### ABANICO

El Facilitador deberá preparar un folleto para cada participante con las páginas numeradas en la forma que más adelante se indica.

Lea en silencio. No trate de adelantarse en la lectura. No hojee este folleto.

El abanico de la pareja consiste en una serie de oraciones que tienen como objeto ayudarle a examinar su relación con otra persona y practicar nuevas formas de interacción. Esta discusión tiene carácter confidencial. (las preguntas son formuladas en tiempo presente, para generar un cambio en el hoy y ayudarte en tu recuperación emocional)

Uno de los conceptos sobresalientes de este folleto se refiere a que toda relación necesita una renovación periódica. Este programa proporciona una estructura sencilla para ayudarlo a encontrar tiempo en su diario ir y venir, para observarse a sí mismo, quién es y adonde va.

Un elemento importante en toda relación es la comunicación adecuada. Para facilitar esto, a intervalos que he creído convenientes, haga revisiones de escucha. Una revisión de escucha requiere repetir lo que dijo su compañero en nuestras propias palabras, para asegurarse de que ha oído correctamente.

También se proporcionan oportunidades para que usted hable acerca de sus sentimientos y para que se exprese en forma no verbal.

Es importante que usted:

1. Esté abierto y acepte las respuestas de su pareja.
2. Hable acerca de sus propios sentimientos. Use oraciones con el "YO" en lugar de "TÚ".
3. Siéntase con la libertad de saltarse algún tema
4. Use esta actividad para compartir información, más que para resolver problemas.

Esté dispuesto a tomar riesgos.

Nuevamente es importante que no mire adelante ya que el programa está diseñado para las respuestas sean espontáneas y de primera intención. Pensar lo que va a responder bloqueará la acción de escuchar la respuesta de su compañero.

#### INSTRUCCIONES

Ambas personas completarán cada oración. Cuente con la libertad de añadir lo que crea conveniente a cada oración. Uno de ustedes responderá inicialmente los temas de los números ones y el otro de los pares. (NO ESCRIBA EN EL FOLLETO).

La primera vez que nos encontramos fue...	1
El tiempo que llevamos de conocernos es...	3
La clase de relación que sostenemos es...	5
Un adjetivo que describe nuestra relación sería...	7
Algo en lo que nos parecemos es...	9
Algo en lo que somos diferentes es...	11
Si nuestra relación fuera una película, llevaría el título de...	13
Una experiencia notoria en nuestra relación fue...	15
Un lugar que me gustaría visitar contigo es...	17
Creo que tus amigos son...	19
Cuando conocemos gente nueva, yo...	21
Cuando estoy contigo en una relación social, yo siento...	23
Una de las cosas más divertidas que hemos hecho juntos es...	25
Las necesidades que tú me satisfaces...	27
Algunas de mis necesidades que no se ven completamente satisfechas son...	29
En estos momentos yo siento...	31
Una canción que me trae recuerdos tuyos es...	33
El tiempo que yo paso solo es...	35
VERIFICACIÓN DE ESCUCHA "¿ESTÁS DICIENDO QUE..."	
Una de tus mayores cualidades es...	37
Me siento orgulloso (a) cuando tu...	39
Algo en lo que tú me has ayudado a aprender de mí mismo es...	41
Uno de los sentimientos que más problema representa para mí es...	43
La forma en que he enfrentado mis sentimientos problemáticos hasta ahora es...	45
VERIFICACIÓN DE ESCUCHA: ¿LO QUE ESTOY OYENDO QUE TÚ DICES ES...?	

Las cosas que más me gusta hacer contigo son...	2
No me gusta hablar contigo de...	4
Algo de lo que generalmente me niego a hablar es...	6
Algo sobre lo que siempre hago fantasías es...	8
Pienso que me evitas cuando...	10
Un área en la que me gustaría sentirme con mayor igualdad a ti es...	12
Me siento inferior a ti cuando...	14
Me siento rebelde cuando...	16
TRATE DE QUE SU PAREJA SE RÍA SIN USAR PALABRAS	
Te necesito más cuando...	18
Para evitar ser herido...	20
Me lastima que...	22
Cuando te lastimo, yo...	24
Me siento desalentado o frustrado cuando...	26
Pienso que eres injusto cuando tu...	28
Cuando pones cara de enfadado, yo siento...	30
VERIFICACIÓN DE ESCUCHA: "ME SUENA COMO SI ESTUVIERAS DICIENDO QUE..."	
Las cosas que nos mantienen juntos son...	32
Uno de tus hábitos que más me molesta es...	34
Me pongo a la defensiva cuando tu...	36
Me siento muy enojado cuando tu...	38
Cuando peleamos...	40
Cuando siento como si yo hubiera perdido, yo...	42
En este momento me siento...	44
Siento que no me das oportunidad de...	46

Se espera a que todo el grupo finalice la contestación de estas preguntas y lee en voz alta las instrucciones referentes a **vinculación sexual**. Se reparte el formulario y se continúa trabajando.

## VINCULACIÓN SEXUAL

Esta hoja de auto conocimiento consiste en una serie de oraciones sin terminar que enfocan sus percepciones e ideas sobre sexualidad. La auto apertura en la información, a menudo ayuda a formar mejores bases para el entendimiento en las relaciones personales.

Ten en consideración los siguientes puntos:

- Considere que cualquier dato personal que usted dé es estrictamente confidencial.
- Responda a cada oración antes de continuar con la siguiente.
- Túmese siendo el primero para terminar las oraciones.
- Complete las oraciones en el orden en que aparecen.
- Puede declinar el contestar cualquier oración diciendo que usted prefiere abstenerse.
- Usted puede suspender la actividad si se llegara a sentir molesto. Trate de hablar sobre el origen de dichos sentimientos y continúe cuando lo considere apropiado.

Esté dispuesto a tomar riesgos.

1. El mejor aspecto de mi personalidad es...
2. La emoción sobre la que encuentro más dificultad para hablar es...
3. Siento que mi cuerpo es mí...
4. Lo que mis padres me dijeron respecto al sexo es...
5. Empecé a cambiar mis sentimientos acerca del sexo cuando...
6. Ahora yo pienso que el sexo es...
7. Es difícil para mí compartir pensamientos sexuales porque...
8. Si yo realmente fuera abierto y honesto en este momento yo diría...
9. La cualidad que más busco en mi pareja sexual es...
10. Para mí, sexo en una relación es...
11. Mantener más de una relación sexual es...
12. Cuando hablo acerca del sexo y de higiene personal, yo siento...
13. Nuestras actitudes sexuales son similares en que...
14. Algo nuevo que aprendí recientemente acerca del sexo es...
15. Me di cuenta que las relaciones sexuales de mis padres eran...
16. Nuestras actitudes sexuales son diferentes en que...
17. Para mí una relación sexual significativa consiste en...
18. Estar involucrado emocionalmente en una relación sexual es...
19. La satisfacción sexual significa...
20. Cuando yo estoy en una relación sexual, mis emociones...
21. Me siento más cerca sexualmente cuando...
22. El que yo disfrute sexualmente, está algunas veces determinado por...

23. Me siento más afectuoso cuando...
24. Los sitios donde más disfruto las caricias son...
25. Los pasos preliminares al sexo que tienen importancia para mí son...
26. Algo que realmente deseo hacer sexualmente es...
27. Algo que quiero de una relación sexual, y que yo siento que carezco es...
28. Mi manejo del sexo podría describirse como...
29. Algo que especialmente me gustaría conseguir en una relación sexual es...
30. Yo disfruto jugando el papel dominante (sumiso) porque...
31. Mi gran placer en el sexo lo obtengo de...
32. La primera experiencia que tuve, la podría definir como...
33. Pienso que mis experiencias sexuales me han afectado de...
34. Para mí el sexo generalmente cambia las relaciones por...
35. Por mi experiencia sexual, adivino que podría rendirme en medio de...
36. Concerniente a la masturbación, yo...
37. Yo me siento realmente inadecuado sexualmente cuando...
38. Algo que realmente me gustaría hacer en el sexo y que nunca se lo he dicho a nadie es...
39. Usualmente tengo problemas sexuales cuando...
40. Algunas veces tengo problemas sexuales...
41. No soy enteramente feliz con mi funcionamiento sexual cuando...
42. Una cosa que guardo de una relación sexual completamente satisfactoria es...
43. Una de mis fantasías recurrente es...
44. Para mí la importancia del orgasmo es...
45. Si yo no tengo orgasmo durante el sexo, yo...
46. Después de haber tenido sexo, algunas veces siento...
47. En el futuro, pienso que mis sentimientos acerca del sexo serán...
48. Mis sentimientos hacia ti en este momento son...
49. Lo que aprendí acerca de mi sexualidad en este ejercicio es...

Anexo 6 "Cuestionario de evaluación"

**INSTRUCCIONES:** Por favor contesta lo más detallada y honestamente posible el siguiente cuestionario, recuerda que tiene un carácter anónimo y confidencial y sirve para mejorar la calidad de las actividades. Gracias.

1. ¿Consideras que el taller cumplió con tus expectativas? ¿Por qué?

---

---

---

2. ¿Consideras que el taller cumplió con el objetivo planteado? ¿Por qué?

---

---

---

3. Del 1 al 5 ¿Cómo calificarías tu participación en el grupo? ¿Por qué?

---

---

---

4. Del 1 al 5 ¿Cómo calificarías la participación del facilitador? ¿Por qué?

---

---

---

5. ¿Sugerirías a alguien más participar de un taller como este? ¿Por qué?

---

---

---

6. ¿Consideras que el taller te brindó realmente un aprendizaje?, ¿Cuál y por qué?

---

---

---

7. ¿Qué fue lo que más te gustó del taller y lo que menos te gustó? ¿por qué?

---

---

8. En tu opinión y según tu criterio, ¿las actividades realizadas en el taller, tienen una repercusión importante para tu vida? ¿Por qué?

---

---

---

9. Comentarios

---

---

---

---