



UNIVERSIDAD NACIONAL AUTÓNOMA DE MÉXICO

FACULTAD DE PSICOLOGÍA

T E S I N A

PROCESO DE DUELO POR DIVORCIO DESDE EL ENFOQUE
GESTALT

QUE PARA OBTENER EL TÍTULO DE
LICENCIADA EN PSICOLOGÍA

P R E S E N T A:

MARIA DEL CARMEN PONCE HERNANDEZ

DIRECTORA DE LA TESIS:

MTRA. BLANCA ELENA MANCILLA GÓMEZ

COMITÉ DE TESIS:

DRA. CLAUDETTE DUDET LIONS

LIC. DAMARIZ GARCIA CARRANZA

MTRO. SOTERO MORENO CAMACHO

LIC. JORGE ALFONSO VALENZUELA VALLEJO



Ciudad Universitaria, D.F.

Mayo, 2014



Universidad Nacional
Autónoma de México

Dirección General de Bibliotecas de la UNAM

Biblioteca Central



UNAM – Dirección General de Bibliotecas
Tesis Digitales
Restricciones de uso

DERECHOS RESERVADOS ©
PROHIBIDA SU REPRODUCCIÓN TOTAL O PARCIAL

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

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

AGRADECIMIENTOS

Gracias a ti Señor por darme la dicha de vivir, de crecer, de amar, de ser madre y de amar mi vocación.

Agradezco infinitamente a mi esposo Felipe por su ayuda y comprensión en éste arduo proceso.

Gracias a la maestra Blanca Elena Mancilla Gómez por su asesoramiento y apoyo para la realización y culminación de mi tesina, que Dios la bendiga siempre.

Gracias a mi gran amiga “Gina” que sin su apoyo no hubiera sido posible la culminación de éste proyecto.

Gracias a la DEC, en especial al Lic. Juan Manuel Gálvez por su asesoría y acompañamiento en la realización de mi tesina.

Gracias a mis maestros que conforman el Centro Universitario Vasco de Quiroga de Huejutla, quienes influyeron con sus lecciones y experiencias en formarme como una persona de bien, y prepararme para los retos que pone la vida, a todos les dedico cada una de estas páginas de mi tesina.

DEDICATORIAS

Antes que a nadie, te doy las gracias a ti mi esposo Felipe Torres, este trabajo es una muestra de lo mucho que te amo y admiro; para mí lo importante no es ir atrás ni adelante de ti, sino ir siempre a tu lado.

A mi hija Helen, pequeño amor mío, realizo éste paso en mi vida para que te sientas orgullosa de mi, y cuando leas este trabajo sepas que lo importante en la vida es alcanzar nuestras metas.

A mi madre por todo el esfuerzo y sacrificio para brindarme todo el amor, la comprensión, el apoyo incondicional y la confianza en cada momento de mi vida y sobre todo en mis estudios universitarios. Gracias MAMÁ.

Esta tesina se la dedico a mis hermanos Rafael, Rosa, Vicky y Alejandro, porque de una u otra forma con su apoyo moral me han incentivado a seguir adelante a lo largo de toda mi vida.

INDICE

Resumen	1
Abstract	1
Introducción	2
Capítulo I Relación de pareja	4
1.1 Factores que determinan el éxito en una relación de pareja	4
1.2 Ciclo vital de la pareja	5
1.3 El papel de la mujer en la relación de pareja	8
1.4 Crisis en la relación de pareja	10
1.4.1 Tipos de crisis en la relación de pareja	10
1.4.2 ¿Por qué no duran las relaciones?	13
Capítulo II Divorcio	15
2.1 Familia y divorcio	15
2.2 Etapas de la ruptura	16
2.3 tipos de divorcio	17
2.4 Causas que favorecen el divorcio	18
2.5 Crisis en el divorcio	23
2.6 Características del matrimonio	24
2.7 Defensas frente al dolor de la separación	24
2.8 Impacto del divorcio	25
Capítulo III	27
3.1 Definición de duelo	27
3.2 Elementos que propician la existencia de un duelo	27
3.3 Tipos de pérdidas	28
3.4 Proceso de duelo	29
3.5 Expresiones del proceso de duelo	32
3.6 Efectos posibles por una pérdida importante	33
3.7 Factores que intervienen en el proceso de duelo	34
3.8 Tipos de duelo	35
3.9 Tareas del duelo	35
Capítulo IV Enfoque Gestalt	37
4.1 Fundamentos filosóficos de la Gestalt	37
4.2 Psicoterapia Gestalt	40
4.3 Conceptos básicos	41
4.3.1 Aquí y ahora	41
4.3.2 Darse cuenta	41
4.3.3 Responsabilidad	42
4.3.4 Contacto	42

4.3.5. Neurosis	43
4.4 Ciclo de la experiencia	44
4.4.1 Bloqueos en el ciclo de la experiencia	44
4.5 Técnicas de la Gestalt	45
Método	48
Planteamiento del problema	48
Objetivo general	49
Objetivos específicos	49
Propuesta	50
6.1 Objetivo general	51
6.1.1. Asistentes	51
6.1.2 Número de asistentes	51
6.1.3 Duración	51
6.1.4 Escenario	51
6.1.5 Procedimiento	51
6.1.6 Perfil del facilitador o colaborador	51
Cartas descriptivas	52
Conclusiones	57
Alcances y limitaciones	60
Referencias bibliográficas	61
Anexos	

RESUMEN

La presente investigación gira en torno al proceso de duelo en el divorcio. Partiendo de temas como divorcio el cual conlleva inevitablemente a un proceso de duelo; éste viene acompañado por una serie de sentimientos de tristeza, dolor, vacío, impotencia ansiedad, miedo, culpa entre otros. Cuando se produce una pérdida no sólo se tiene que elaborar la pérdida de la persona amada, sino también todas las expectativas y esperanzas que se han visto frustradas.

De esta forma surge la idea de presentar una propuesta cuyo objetivo se centra en brindar a las mujeres divorciadas técnicas que ayuden a elaborar el duelo.

El taller titulado “como enfrentar la separación o divorcio” pretende que los asistentes expresen sentimientos y emociones, acepten la realidad de su pérdida, perdonen y elaboraren un proyecto de vida.

Palabras clave: Divorcio, pérdida, elaboración de duelo.

ABSTRACT

This research revolves around the grieving process in divorce. From issues like divorce which inevitably leads to grieving process, it is accompanied by a series of feelings of sadness, pain, emptiness, helplessness, anxiety, fear, guilt and others. When a loss not only has to establish the loss of a loved one, but all the expectations and hopes have been dashed occurs.

Thus the idea of submitting proposal whose focus is on providing techniques to help divorced women to mourn arises.

The workshop titled “how to deal with separation or divorce” is intended that participants express feeling and emotions, accept the reality of their loss, forgiveness and a life elaboraren.

Keywords: Divorce, loss, grief processing.

INTRODUCCIÓN

En la historia de la humanidad los individuos hemos aprendido a desarrollarnos dentro de un primer grupo social que es el de la familia, el cual puede ser considerado como el más importante y representativo, ya que es donde los miembros de este grupo adoptan una serie de creencias valores y costumbres que determinan su formación.

Cuando se produce la ruptura matrimonial o divorcio, se genera una situación traumática tanto para la pareja que ha decidido terminar su relación, como para los hijos que experimentan la pérdida significativa de su núcleo familiar de diversas formas.

Lo cierto es que en algunas circunstancias el divorcio puede ser una medida necesaria cuando una relación de pareja se ha tornado demasiado conflictiva y hasta violenta y teniendo graves repercusiones en los hijos y habiéndose agotado todos los recursos para solucionar la situación. No obstante en algunos casos es la solución a la problemática de pareja; sin embargo el divorcio implica pérdida de sueños, vivencias, sentimientos, proyectos y metas compartidas que dieron inicio a la relación; como toda perdida trae consigo baja autoestima y sentimientos intensos como miedo, culpabilidad, tristeza, ira, angustia, dolor, entre otros; que en ocasiones es necesario la ayuda de un terapeuta para superar todo este proceso de separación.

El amor y el dolor a menudo, sino, siempre están unidos: la experiencia de amar se vincula inevitablemente a la experiencia de pérdida: aceptar el amor es aceptar la posibilidad de pérdida y atreverse a pesar de ella.

Lo que se experimenta ante la pérdida de algún ser querido se le conoce como dolor psíquico y se resuelve elaborando el duelo, sin embargo éste no solo se presenta frente a la muerte sino también con relación ante situaciones que impliquen evidencia de dejar atrás algo y que no volverás a recuperar, pero que deja siempre un recuerdo.

A lo largo de su existencia el ser humano, se encuentra con innumerables pérdidas que causan algún tipo de daño, el cual solo el tiempo y las vivencias de emociones es decir el duelo puede resolver.

Es por ello que en la presente investigación se pretende comprender el concepto de pérdida ante situaciones de difícil manejo por su complejidad intrínseca y sus repercusiones a nivel personal y familiar, tal es el caso de los procesos de cambio en nuestras vidas que están relacionadas con experiencias laborales, económicas, mudanzas, enfermedades crónicas, divorcio o infidelidades que altere nuestro desarrollo personal.

El trabajo quedó organizado de la siguiente manera:

En el primer capítulo se refirió a la relación de pareja, separación y conflictos.

En el capítulo II se abordó el tema de divorcio, sus principales características, los tipos de divorcios, causas y consecuencias.

En el capítulo III se desarrolló el tema proceso de pérdida y el duelo, así como sus principales características y etapas.

En el capítulo IV se hizo referencia al tema de psicoterapia Gestalt, antecedentes y técnicas.

Finalmente en el capítulo V se desarrolló la propuesta del taller.

CAPITULO I RELACIÓN DE PAREJA

La relación de pareja puede ser una de las más importantes en la vida, no solo por el tiempo e intimidad que se comparte; sino porque ayuda a crecer como seres humanos.

La relación de pareja ha sido definida de diversas formas:

Escardo (1974), “ la relación de pareja es una asociación de dos personas con un propósito familiar común o concurrente, una identidad peculiar, autónoma y específicamente diferenciada que es más que la suma de sus componentes, es una identidad psicológica y social absolutamente inédita, que fija los principios y cánones de su funcionamiento y actuación mediante una combinación de experiencias”.

Díaz (Loving), 1990 considera que es una organización social basada en normas y principios, los cuales forman parte de una cultura que se transmite de generación en generación, a través de un proceso de socialización.

Macías (1994) sostiene que la unión de la pareja se da cuando dos adultos maduros y consientes, deciden establecer un compromiso de vida juntos, pero para que este compromiso sea legítimo y verdadero, es necesario que juntos posean un proyecto de vida personal con metas y objetivos con los cuales se realicen como seres humanos.

Según Rojas (1995), la relación de pareja es un acuerdo único que alude amor, unión sexual y convivencia. El medio donde se establecen las relaciones más íntimas, generosas y seguras y duraderas.

1.1 factores que determinan el éxito en una relación de pareja

Una relación de pareja es un éxito cuando ambos cónyuges se sienten altamente satisfechos y deciden perdurarla en el tiempo.

Raimon Gaja (2005), todas las parejas se encuentran aproximadamente ante los mismos problemas, la diferencia, lo que marcara el éxito o fracaso de la relación será si ésta posee o no los siguientes cuatro grupos de habilidades.

- Habilidades comunicativas: La mayoría de los problemas en la relación de pareja surgen por una mala comunicación o por falta de ésta. Es decir no se escuchan uno al otro o se dejan de hablar adecuadamente, se atacan, se humillan, gritan, etc.
- Habilidades de resolución de problemas: Son muchas las parejas que llegan al matrimonio con unas expectativas falsas de lo que es la convivencia en pareja. Estas expectativas incluyen mitos como “el amor es lo único que cuenta”, “con amor todo se resuelve por sí solo”, etc. De ahí cuando surge el primer problema de convivencia los cónyuges no saben cómo resolverlo. Carecer de habilidades de resolución de

problemas provoca que la pareja actúe ante ellos en retirada, en cambio poseer estas habilidades proporciona a la pareja la posibilidad de afrontar el problema, superarlo y continuar construyendo una relación exitosa.

- Habilidades instrumentales: La convivencia de pareja se regula por una serie de normas a partir de las cuales ambos cónyuges saben que deben de hacer en cada circunstancia concreta. Una de las características de las parejas armoniosas es que regulan las diferentes conductas instrumentales (roles, obligaciones y responsabilidades) según unos criterios flexibles que les permitan el cambio de papeles y la educación continua a nuevas circunstancias.
- Historia personal de cada cónyuge: Cuando dos personas empiezan a vivir juntas, cada una lleva su propia historia personal, es decir, la historia del aprendizaje que le ha ido moldeando hasta ese día y que incidirá en sus respectivas conductas futuras dentro del ámbito dentro de la relación de pareja. La pareja feliz es aquella que consigue conciliar las historias personales de cada uno de los miembros de la pareja y encontrar un objetivo común.

1.2 ciclo vital de la pareja

La formación de la pareja es uno de los aspectos más complejos y difíciles del ciclo de vida familiar por la enorme trascendencia que tiene esta decisión.

Rage Atala (1996), sostiene que en el ciclo de la pareja se tienen que lograr dos aspectos:

- 1) Cambiar los patrones que hasta entonces proporcionaron seguridad emocional.
- 2) Constituir un sistema de seguridad emocional interno, en el que se incluya a los dos miembros de la pareja; no solo yo-tu, sino nosotros.

En la investigación realizada por Reyes Álvarez (en Harley 1983), considera que los procesos por los cuales atraviesa una pareja son esenciales para poder realizar un trabajo terapéutico. Enfoca su trabajo en relación con la etapa en la que se encuentre la familia y postula que los síntomas familiares se dan cuando el ciclo se interrumpe, entendiendo que éstos son el resultado de las dificultades que la familia enfrenta para superar alguna atapa de su desarrollo.

Divide el ciclo de la pareja en seis periodos:

- Periodo de galanteo.
- La relación de pareja y sus consecuencias.
- El nacimiento de los hijos y el trato con ellos.
- Dificultades conyugales del periodo intermedio.
- El destete de los padres.
- El retiro de la vida activa y la vejez.

Rage Atala, (1996), presenta seis etapas por las que atraviesa la pareja y la familia a lo largo de su vida.

Etapa I

Constitución de la pareja: al formar una familia los cónyuges tendrán que examinar cada una de las creencias, modalidades y expectativas preconcebidas; y negociar para establecer su nueva identidad como una nueva pareja; aceptando las diferencias y manteniendo sus individualidades. En la evolución de la pareja habrá diferentes etapas, momentos de tranquilidad y otros de crisis.

Etapa II

Nacimiento y crianza: El nacimiento de un hijo crea muchos cambios tanto en la relación de pareja como en toda la familia, aparecen nuevos roles y funciones con el nuevo miembro.

La incorporación de un hijo en la familia provoca inevitablemente mucha tensión en la pareja, son frecuentes los reproches, la depresión, el cansancio de ambos padres, dificultad para ponerse de acuerdo en cómo y cuándo hacer las cosas.

Etapa III

Hijos en edad escolar: Es una etapa crucial en la evolución de la familia. Es el desprendimiento del niño en el seno familiar, es un momento donde se redistribuyen las responsabilidades del hogar.

Etapa IV

La familia con adolescentes: La adolescencia es una etapa de grandes crisis para la mayoría de los individuos y la familia.

En esta etapa los padres a su vez están pasando por la crisis de la edad media, momento en el cual aparece la incertidumbre de ya no ser joven, hay una evaluación de todo lo realizado hasta el momento en todos los planos.

Etapa V

Salida de los hijos del hogar: Con el desprendimiento de los hijos, la familia empieza a darse una dinámica especial, viven más tranquilos, en un sentido; pero al mismo tiempo comienzan a angustiarse porque se van quedando solos y se ven como extraños.

Esta etapa puede ser vivida como la evolución natural del ciclo familiar; con una aceptación del paso del tiempo. También es un momento de reencuentro de los padres, donde es posible realizar cosas que se postergaron durante la crianza de los hijos.

Etapa VI

Familia en edad avanzada: La pareja se enfrentara a nuevos desafíos, por un lado el reencuentro entre ellos dado por la salida de los hijos del hogar y por el cese laboral. Esta etapa puede ser de aflicción para aquellos padres que piensan que han fracasado.

Es el periodo donde se dan más los divorcios abandonos o separaciones afectivas; la pareja siente que ha perdido parte de su vida en la crianza de los hijos, entonces quiere recuperar el tiempo.

Sin embargo ésta puede ser una etapa muy importante porque los hijos empiezan hacer su vida profesional y afectiva. La llegada de los nietos se vuelve una experiencia muy agradable.

Solomon (1973), dividió el ciclo de la pareja en cinco etapas.

- Matrimonio.
- Nacimiento del primer hijo.
- Individuación (primer hijo va a la escuela).
- Partida de los hijos.
- Integración de pérdidas.

Tzeng (1992, en Loving 1999), plantea un ciclo octagonal en la relación de pareja compuesto por las siguientes etapas.

- Extraños:

Dos personas no se conocen, es decir son indiferentes uno del otro, no hay reacción en ninguna área.

- Amistad:

Tipo de unión afectiva, que se basa en la comunicación, el apoyo mutuo, la comprensión, el cariño y absoluta armonía entre dos individuos.

- Atracción:

Estado emocional que incluye cierto grado de atracción sexual recíproca, una intimidad muy especial y un fuerte compromiso mutuo. La principal característica de esta etapa es la proyección idealista del amor, descrito como enamoramiento.

- Romance:

Esta etapa incluye la aparición de sensaciones placenteras relacionadas con la felicidad, pasión, compañía, la exclusión de otros y absorción.

El romance es entendido como el periodo más alegre y feliz del enamoramiento, en el cual dos personas que forman la pareja están completamente dedicadas un a otro.

- Compromiso:

Etapas de elaboración particular de acuerdos entre dos personas que han decidido formar una pareja.

El compromiso es un componente de la relación romántica, hace referencia al interés y responsabilidad que se siente por una persona.

- Conflicto:

Esta se presenta cuando hay un decline del amor; cuando dos personas tienen metas incompatibles, o bien cuando la consecución de las metas del uno interfieren con la obtención de metas del otro.

El conflicto puede entenderse como una carga emocionalmente fuerte para presionar cambios en la relación desde la otra persona.

- Disolución del amor:

En esta etapa se da el rompimiento del compromiso; los conflictos en la relación de pareja debilitan la intensidad de varios componentes del amor, se generan emociones de frustración como enojo y odio.

Cuando el amor se extingue, la pareja puede estar junta físicamente; sin embargo no comparte los mismos intereses ni metas.

- Separación/divorcio:

En esta etapa se da la ruptura del vínculo matrimonial por las diferencias irreconciliables que suscitaron en la pareja. Desde el punto de vista legal y físico, la separación y divorcio terminan oficialmente la relación entre dos individuos.

1.3 El papel de la mujer en la relación de pareja.

Castro (2004), en lo referente a la vida amorosa el género femenino sufre fuertes presiones del medio familiar y social, que lo orientan hacia un vínculo de pareja que asuma la estructura del matrimonio tradicional; por lo que a continuación se mencionan algunas características de la mujer en el matrimonio tradicional.

- Los acuerdos entre las partes establecen, de modo explícito e implícito condiciones desiguales para mujeres y varones en lo referente a los grados de autonomía. La desigualdad se refiere a los aspectos emocional y sexual, intelectual social y económico, y se hacen visibles en la asignación de roles. El ámbito familiar, con su centramiento en los vínculos y la intimidad es definido como específico en las mujeres.
- Está muy arraigada la creencia de que el área de los afectos y, por lo tanto de los vínculos, es su responsabilidad principal y exclusiva, especialmente en dar “felicidad”, además de la organización de la vida doméstica.
- El esfuerzo para adecuarse a los parámetros de la “buena madre”, cuyo rol es comprender y sostener funciones necesarias en relación a los hijos, las lleva a no percibir o minimizar conductas masculinas que generan trastornos de variada gravedad.
- La separación implica un “derrumbe” que las mujeres desean evitar a cualquier costo. La herida que provoca en la autoestima es difícil de superar. Asumir la total de responsabilidad por el vínculo de pareja hace que su ruptura sea vivenciada como un fracaso personal definitorio.
- Una de las creencias más fuertes que sostienen las mujeres tradicionales es la de que la pareja es la única posibilidad de encontrar la “felicidad”, ya que ésta reside el “amor para toda la vida”, con el hombre que la ha elegido.
- Controlar al hombre a través de los afectos; esto consiste en creer que intentando satisfacer todas las necesidades emocionales de su pareja, calmando sus angustias, alentándolos en sus proyectos o ante estados depresivos, dándole “felicidad”, serán indispensables y nunca las abandonaran.
- La pasión se confunde con el amor, habitualmente sucede que cuando un hombre manifiesta sentirse atraído sexualmente por una mujer, esta deduce que es amada y que él desea concretar un proyecto de pareja. Para que esto se vea facilitado, comienzan por aceptar lo que el hombre les propone.
- Sin él no puedo vivir; en muchas mujeres es muy potente la creencia de que sin tener un hombre al lado, no pueden vivir, porque es él quien las salvara de la marginación social y el aislamiento afectivo.
- La pareja es todo; es el sentimiento más relevante en las mujeres tradicionales; su objetivo en la vida es encontrar un hombre en el que esperan encontrar todo lo que necesitan en las diferentes áreas , emocional, sexual, social, material, etc. La pareja se convierte así en un vínculo de sobreexigencia hacia el hombre. Las mujeres en quienes sobre sale esta concepción, oscilan entre la alegría y la tristeza, la angustia y la confusión con un predominio de los estados displacenteros.

Con la convivencia diaria el valor de la relación se va haciendo más notorio y, en consecuencia, la atracción física o el sentimiento amoroso dejan de ser suficientes para mantener un grado alto de satisfacción en la relación.

1.4 Crisis en la relación de pareja.

Giraldo y Chaverra (2012), definen a la crisis de pareja como “todo conflicto en la relación en el que, de modo explícito o implícito se cuestiona la continuidad de la convivencia”.

Para Willi (1985) determina que la crisis de pareja es una situación molesta que se debe de eliminar, así mismo un sacrificio incomodo de los cónyuges para una madurez en conjunto.

Diaz Loving (1999) cita a Lamaire para quien un “proceso de crisis es un proceso dinámico, necesario, fundamental y no obligatoriamente el punto de partida de un desentendimiento o de una ruptura. Muy a menudo el instrumento mismo mediante el cual la pareja va a estructurar su funcionamiento propio”.

Rage Atala (1996), la crisis es “una circunstancia en la cual una dosis relativamente pequeña de energía correctamente aplicada puede encauzar la estructura en una nueva dirección y el conflicto puede generar una mayor estabilidad”.

Son muchos los factores que pueden detonar una crisis de pareja, de hecho en la mayoría de las experiencias de crisis se entremezclan diversas circunstancias que finalmente hacen insostenible una situación determinada.

1.4.1 Tipos de crisis en la relación de pareja

Tere Díaz (*s.f.*), describe tres tipos de crisis en la relación de pareja.

- Crisis circunstanciales; donde acontecimientos inesperados tales como accidentes o factores ambientales ajenos a la relación de pareja detonan una experiencia traumática que la desacomoda y desequilibra. Ej. Muertes, asaltos, enfermedades, desastres naturales, desempleo, etc.; donde se pueden incluir las crisis sociales, incluyendo los sucesos a nivel mundial.
- Crisis de desarrollo; estas incluyen el ciclo vital individual y evolutivo de la pareja. El desarrollo requiere de una serie de cambios de una etapa a otra; cada fase está caracterizada por ciertas actividades o tareas de crecimiento que el individuo y la pareja ha de cumplir. Cuando hay un tropiezo en su realización; es posible que sobrevenga una crisis por la incapacidad de integrarse a la siguiente etapa de la vida.
- Crisis de transición; cuando hay dificultad para realizar tareas relacionadas con cada etapa. La transición se convierte en crisis debido a la falta de conocimientos, disposición al riesgo, habilidades, recursos físicos y sociales, a la acumulación de acontecimientos en corto periodo de tiempo; porque la pareja no está preparada para los sucesos de cada etapa, o bien cuando los cónyuges se perciben fuera de tiempo de acuerdo a las exigencias de la sociedad.

Rojas (1998), considera que en la relación de pareja existen diez tipos de crisis.

- a) Conyugales, normales o fisiológicas.
- b) Por desgaste en la convivencia.
- c) De identidad.
- d) Conyugales por infidelidad.
- e) Por intromisión de la familia política.
- f) Conyugales por hipertrofia profesional.
- g) Por enfermedad psíquica de uno de los miembros de la pareja.
- h) La monotonía en la relación de pareja.
- i) Por ascenso profesional no compartido.
- j) Crisis sin salida (inmadurez en los miembros de la pareja).

Willi (1985), incluye los principios dinámicos correspondientes a cuatro esquemas fundamentales del conjunto inconsciente de los conyuges:

- "El amor como ser uno mismo", donde el conflicto surge cuando se pone en duda que el ideal de una relación es seguir los patrones de la familia primitiva.
- "El amor como preocupación el uno del otro", donde la tensión surge cuando se cuestiona el acuerdo en que el verdadero significado del amor es atribuirse cuidados mutuamente y de forma exclusiva.
- "El amor como pertenecerse el uno al otro", el conflicto surge en tanto que se ponga en discusión la idea de que la relación se terminaría si ambos se comportaran con libertad y autonomía, de ahí la centralidad en tanto a la lucha de poder.
- "El amor como afirmación masculina", donde el conflicto surge para evitar que se ponga en duda la idea compartida por los miembros de la pareja de que el esposo tiene que ser siempre fuerte y la mujer débil y necesitada de cariño y dirección.

Rage Atala (1996) cita trece factores que dificultan el ajuste en la relación de pareja, integrando las investigaciones de (Zapata, Stump, 1981 y McGoldrick 1988).

- 1.- Si la pareja se conoce o contrae matrimonio poco tiempo después de una pérdida importante.
- 2.- Cuando el alejarse de la familia primitiva es un factor determinante para contraer matrimonio.
- 3.- Si los antecedentes de cada miembro de la pareja son significativamente opuestos ejemplo religión, educación, clase social, cultura, edades, etc.
- 4.- Cuando en la pareja tiene conjuntos familiares incompatibles (muchos hermanos vs hijo único).
- 5.- Si la pareja vive muy cerca o muy lejos de la familia primitiva.

- 6.- Cuando el matrimonio es dependiente ya sea económica, física o emocionalmente de cualquiera de las dos familias de origen.
- 7.- Si se contrae matrimonio antes de los veinte años o después de los treinta.
- 8.- Si la pareja contrae matrimonio antes de un periodo de noviazgo de seis meses o después de los tres años.
- 9.- Cuando la ceremonia de boda ocurre sin familiares ni amigos presentes.
- 10.- Si la esposa se embaraza antes o durante el primer año de matrimonio.
- 11.- Cuando cualquiera de los miembros de la pareja piensa que su adolescencia fue infeliz.
- 12.- Cuando cualquiera de los miembros de la pareja tiene una mala relación con sus padres o sus hermanos.
- 13.- Si los patrones de la familia de origen fueron inestables. Rojas (1998), sostiene que la vida conyugal tiene una serie de etapas bastante estandarizadas que pueden llevar a situaciones de crisis para la pareja.

Etapa I

Formación de la estabilidad de la pareja: Corresponde a los primeros años de matrimonio; a través de los cuales se busca la uniformidad de los cónyuges y se descubren las aptitudes y los límites a seguir en la pareja. En esta fase se atraviesa la dificultad de estar consigo mismo a compartir la vida con la pareja.

Etapa II

Afirmación: La convivencia en pareja empieza a dar frutos, los miembros de la pareja se empiezan a conocer lo que dará pauta a una convivencia sana, puede darse el conflicto cuando uno de los cónyuges lucha por el poder en la relación de pareja.

Etapa III

De la mitad de la vida: La pareja hace un balance o un examen retrospectivo de lo que lo bueno y lo malo que se ha hecho a lo largo de la vida matrimonial, cuando la otra persona no acepta los acontecimientos realizados será motivo de conflicto.

Etapa IV

Etapa de la vejez: Cuando cada uno de los miembros de la pareja examina cómo ha sido la relación conyugal y si ésta se mantenido firme, entonces el amor se hace más dulce, auténtico y comprensivo.

1.4.2 ¿Por qué no duran las relaciones?

Quiroz Adame (2001), propone diez causas que hacen fracasar una relación.

- Uno de los miembros de la pareja no tiene su autoestima bien cimentada, carece de habilidades emocionales y existe falta de autoobservación; lo que hace decaer la relación.
- No existe control de sentimientos y emociones, es decir los dos miembros de la pareja viven dos realidades diferentes y no cuentan con todos los elementos para poder dialogarlo.
- Cuando en la relación de pareja no hay empatía ni sexualidad, es decir no hay una conexión de sentimientos o de relaciones interpersonales con el cónyuge ni con las demás personas. En lo que se refiere al sexo, este no es superior; hay carencia de sexo creativo, donde sus cualidades humanas no son enaltecidas.
- En la relación de pareja no existe comunicación, es decir, ocultan sus sentimientos al pensar que expresarlos puede incomodar al otro generando un círculo vicioso de silencio doloroso, lo que conduce gradualmente a la confusión.
- En el matrimonio no existe una sexualidad plena, por lo que no liberan prejuicios y dejan que la ignorancia y el temor ganen inseguridad por lo que limita que la intimidad se acrecenté.
- Carencia de satisfacción personal en la pareja, cuando los cónyuges no comprenden que darse sin reserva es la forma de alcanzar la felicidad; consiste básicamente en no hacer lo que se desea con quien se desea.
- Carencia de necesidades humanas, refiriéndose a que la relación de pareja carece de una o de las tres principales necesidades psicológicas y emocionales básicas: realizar una actividad, espacio personal y disfrutar de una compañía.
- No hay conocimiento mutuo; cuando no hay conocimiento de las motivaciones del otro, sus preferencias, sus capacidades, sus talentos y sus debilidades lo que generará un conflicto en la pareja.
- Inexistencia de estatutos negociables en la relación, refiriéndose a que en el matrimonio no establecen acuerdos ni se asientan los valores de convivencia. Tal es caso de la fidelidad, honestidad y dignidad que cualquier hombre o mujer que ha decidido formar una pareja.
- Carencia de igualdad; entre los cónyuges no hay unión en lo que se refiere a metas e ideales de realización.

Una de las características típicas de las parejas conflictivas es que mantienen un intercambio de refuerzos positivos insuficiente.

Raimon Gaja (2005), las causas que pueden llevar a una interacción deficitaria en la relación de pareja pueden ser:

- Las recompensas que proporciona uno de los cónyuges no son reconocidas por el otro miembro de la pareja.

- Los refuerzos que antes eran interpretados positivamente pierden su papel reforzante.
- El cónyuge no comunica a su pareja sus necesidades ni emite peticiones de cambio.
- Las peticiones de cambio emitidos por uno de los cónyuges no son recogidas o entendidas por el otro miembro de la diada.
- El intercambio de refuerzos no es recíproco, provocando que el sujeto dador disminuya la emisión de refuerzos positivos.
- Uno de los cónyuges intenta centralizar todas las fuentes de gratificación en el seno de la pareja impidiendo al otro, o negándose a sí mismo la obtención de refuerzos fuera de la relación.
- La diada no se comunica las fuentes de insatisfacción por lo que impide la mejora de la relación; dar a conocer al cónyuge lo que nos disgusta de su comportamiento no es la única manera de conseguir que lo cambie. Es además una buena fórmula para crear complicidad, intimidad, y sentimiento de apoyo vital en las parejas.
- La pareja usa el refuerzo negativo para forzar el intercambio de refuerzos positivos; cuando un cónyuge no consigue que el otro atienda a sus peticiones de cambio, suele acabar utilizando tácticas de castigo en lugar de refuerzo positivo.

Las parejas que deciden ser felices van a serlo; las parejas que pongan en tela de juicio su capacidad o su talento para el amor estarán derrotadas de antemano, pues cuando se presenten las crisis, fácilmente pensarán en separarse o divorciarse, tema que se abordará el siguiente capítulo.

CAPITULO II DIVORCIO

M. Segnini (2002),” el divorcio es una experiencia traumática, desgastadora, a veces descalificante, removedora de angustias y temores, al igual de rencores y resentimientos, independientemente de que se haya dejado de amar a la otra persona”.

López Garachana (2008), define al divorcio como una experiencia estresante y agotadora, que va en contra de los ideales que se esperan desde la infancia.

Loving (1999), el divorcio es el rompimiento del compromiso que se tenía con la pareja; ahora éste se torna individual y consiste en lograr la separación.

Rojas Marcos (2003), la relación de pareja se debilita con el paso del tiempo, se vuelve tediosa, su intensidad se apaga o es sustituida por la indiferencia lo que puede llevar a la ruptura matrimonial.

Arana (*s.f.*),” el divorcio en su contenido y como símbolo de la ruptura con el pasado se presenta como una posibilidad real de renovación de la configuración de toda su vida y de sí mismo”.

Domench Almendros (1994), existen tres factores que influyen en la estabilidad de un matrimonio.

- a) Las atracciones que representa el matrimonio; existe compatibilidad entre los cónyuges con respecto a las obligaciones y beneficios, o resuelven adecuadamente los problemas que se presenten y las soluciones ante estos son satisfactorias.
- b) Las presiones de la sociedad para permanecer en matrimonio; los cónyuges prefieren seguir juntos que enfrentarse a los consecuencias y gastos que implica un divorcio.
- c) Atracciones alternativas; fuera del matrimonio existen situaciones que influyen en la decisión de separación (otra pareja, otro trabajo, etc.).

2.1 Familia y divorcio

Amato (1994, en Vargas e Ibáñez 2006) existen tres categorías en las que el divorcio se transmite a través de las generaciones.

1.- El curso de la vida y los factores socioeconómicos; la edad temprana al casarse, vivir en unión libre antes del matrimonio, los problemas económicos y el empleo de la esposa aumentan la inestabilidad en el matrimonio.

2.- Las actitudes de la descendencia hacia el divorcio; los hijos de padres divorciados tienen mayor probabilidad de divorciarse debido a que tienen más actitudes liberales hacia la disolución del matrimonio.

3.- La conducta interpersonal problemática de la descendencia; los hijos de matrimonios divorciados presentan más problemas de socialización que interfieran en sus relaciones íntimas cuando sean adultos.

Domenech Almendros (1994), explica el fenómeno “transmisión intergeneracional del divorcio” de la siguiente manera:

- Personalidad más inestable de los padres que influyen en una personalidad inestable en los hijos.
- Situación económica precaria de la madre divorciada que hace que los hijos permanezcan menos en la unidad familiar, formando otras precozmente a su vez.
- La incidencia de selección de compañero de alto riesgo en el caso de las mujeres a la hora de elegir marido.
- Baja expectativa de éxito en el matrimonio con su consiguiente falta de compromiso e implicaciones en él.
- La falta de control paterno sobre la conducta del hijo que impide asesorar sobre compañías no convenientes.
- La aceptación de estilos incorrectos de interacción matrimonial de través del modelado de los padres.

El divorcio es una etapa dentro de un complejo proceso de disolución matrimonial, se encuentra ligado a un largo periodo de separación, situaciones que implican inestabilidad matrimonial y una considerable cantidad de pensamientos de ruptura.

2.2 etapas de la ruptura

Garcés Jiménez (2010), menciona cuatro etapas por las que atraviesa una ruptura matrimonial.

1. Decisión
2. Planeación de la ruptura
3. Separación
4. Desvinculación

Domenech Almendros (1994), define cuatro etapas del divorcio.

1.- Periodo previo a la separación; los cónyuges reconocen la insatisfacción en el matrimonio y buscan reconciliarse o bien piden consejos de los amigos o de la familia.

- 2.- decisión clara de separarse; la pareja determina su rompimiento, momentos de gran conflicto en la pareja.
- 3.- periodo de negociación; se abordan cuestiones como la custodia de los hijos, división de bienes, pensión, etc., aparecen problemas de angustia por la disminución de recursos económicos.
- 4.- reequilibrio; los excónyuges, ven de una manera más objetiva sus relaciones y se centran más en las necesidades de sus hijos, en esta etapa puede darse la reconciliación.

La disolución de un matrimonio implica dentro de sí mismo muchas rupturas parciales que proporcionan tensión, sobrecarga física y psíquica, que requieren un posterior periodo de adaptación a roles que quizá hasta entonces jamás hayan sido ejercidos.

2.3 Tipos de divorcio

Duarte Rodríguez (1999), define tres tipos de divorcio.

- Emocional: en este tipo de divorcio la pareja tiende a perdurar, pese a situaciones difíciles, las relaciones en estas familias se vuelven destructivas por la carencia de afecto y respeto entre los cónyuges en estas circunstancias tanto como padres e hijos se encuentran en una separación emocional y en un distanciamiento psicológico permanente.
- Físico: se presenta cuando uno de los cónyuges abandona el lugar de residencia deslindándose de todo tipo de responsabilidad.
- Legal: cuando entra en vigor el código civil para romper el compromiso matrimonial; este puede ser voluntario administrativo, judicial o necesario.

Domenech Almendros (1994), menciona seis vertientes en el matrimonio.

- 1) Divorcio emocional; los cónyuges no están conformes en su matrimonio, sin embargo no se divorcian porque es más beneficioso seguir en pareja que pagar el costo de la separación.
- 2) Divorcio legal; consiste en la búsqueda de un abogado, trámites y convenio regulador de sentencias.
- 3) Divorcio económico, separación de bienes y asignaciones económicas.
- 4) Divorcio coparental; se entiende por la pérdida del rol de padre o de madre; la convivencia familiar cambia y los hijos pasan a estar bajo la tutela de cualquiera de los cónyuges.
- 5) Divorcio de la comunidad; el círculo de amistades ya no es mismo. Por lo general la mujer pierde más relaciones sociales que el marido. Generalmente aparecen sensaciones de indefensión e incapacidad para enfrentar los problemas, trayendo consigo depresión.

- 6) Divorcio psíquico. Cuando a los cónyuges les resulta difícil separarse emocionalmente por el tiempo y las experiencias vividas durante el matrimonio, lo que provoca angustia e inseguridad.

El conflicto en la relación de pareja se da cuando ambos miembros no pueden llegar a un acuerdo o tienen dificultad para conciliar sus intereses personales o existe una falta de entendimiento entre estos. Dada esta problemática no se desea estar con la persona y por diversas causas deciden terminar con la relación.

2.4 Causas que favorecen el divorcio.

Caratozzolo (2002), define trece causas que propician el divorcio.

- a) Celos; pueden participar como ingredientes en una relación amorosa, como “prueba de amor”, pero cuando el amor es invadido por los celos patológicos, el control, la posesividad y el sometimiento van ocupando su lugar generando un empobrecimiento del sujeto y de la pareja.
- b) El hijo: el tercero; cuando no se tienen las cosas claras, nos encontramos con hombres que abandonan a su pareja por la intolerancia de un tercero. Los celos y la posesividad no permiten una aceptación de la nueva situación y el conflicto emergente puede dañar la relación de pareja.
- c) Infidelidad; uno de los cónyuges busca en otra persona la realización de sus fantasías, sin embargo cuando solo es goce, el sujeto puede emigrar a otras relaciones para enfrentar la misma desilusión y esperar que la vida o el destino repare sus carencias.
- d) Relación de amantes. Cuando en la relación de pareja se pierde la relación de amantes, ya sea por los problemas cotidianos, las dificultades económicas, las laborales, los hijos como fuente de preocupación y desacuerdos. El dolor que lleva a la pérdida de la ilusión conlleva a uno de los sujetos a la búsqueda de aquel otro que pueda sostener la demanda, aquel con quien se pueda recuperar el goce ideal. El encuentro de amantes se realiza en condiciones favorables, los dos están preparados para obtener placer, los problemas cotidianos se suspenden, los cuerpos aseados y perfumados están listos para el encuentro; sin embargo puede haber mucho placer pero la ansiada satisfacción plena nunca se logrará.
- e) Relación pasional; el amor, el anhelo de los esposos de estar juntos, de procrear y educar a sus hijos, de compartir experiencias, de un intercambio emocional satisfactorio y la búsqueda de relaciones sexuales satisfactorias para los dos, es lo que enriquece el vínculo; sin embargo la muerte no es la única causa de la separación de la pareja, también lo es la muerte de amor o bien el fin de la pasión.
- f) Violencia heredada; si el niño es criado en una relación de violencia, es de esperar que esta forma de relación influya sobre su futura estructura.

- g) Imponer lo propio; cuando uno de los cónyuges quiere imponer su voluntad puede ser molesto para el otro, estos sucesos originan discusiones interminables dentro de la pareja, creando un malestar creciente.
- h) Sexualidad incestuosa, cuando en un matrimonio se dan las relaciones desiguales de poder, entre éstas se citan la exigencia de una fidelidad total por parte de la mujer y la tolerancia de la infidelidad masculina. El hombre considera correcta su conducta en la medida en la que satisface sus deseos eróticos no satisfechos en el hogar.
- i) El “no” femenino; hay mujeres en el matrimonio que expresan su negativa al coito aun cuando tienen deseos de entregarse. Esta conquista de lucha del hombre por ganar terreno en lo sexual hacia la mujer y ésta peleando por impedir el avance.
- j) Rechazo femenino al coito. Las relaciones de pareja se van enfriando debido a que la mujer después del primer embarazo muestra un distanciamiento en el terreno sexual.
- k) El “servicio” conyugal; condición en el que la mujer no tiene deseos sexuales o no es capaz de conseguir ningún tipo de satisfacción en las relaciones sexuales; esta falta de interés puede tensar la relación y puede ser causa de divorcio.
- l) Indiferencia masculina, cuando el hombre no toma en cuenta los deseos sexuales de la mujer, preocupándose solo por el deporte, el cuidado y la preocupación por sentir bien y vivir el cuerpo en un encierro sin trascendencia hacia el otro.
- m) La conducta promiscua; uno de los cónyuges disfruta de encuentros sexuales esporádicos, si ningún tipo de atadura sentimental, por lo que puede generar conflictos en el matrimonio por la inaceptación de dichas conductas.

Domenech Almendros (1994), menciona dieciséis causa reales y diez causas legales de separación.

- 1) Problemas de comunicación.
- 2) Incompatibilidad de carácter
- 3) Infidelidad del esposo.
- 4) Abuso psíquico.
- 5) Problemas sexuales.
- 6) Problemas económicos.
- 7) Abandono de hogar.
- 8) Liberalización de la mujer.
- 9) Problemas con la familia política.
- 10) Abuso físico.
- 11) Alcoholismo del marido.
- 12) Enfermedad mental
- 13) Problemas por los hijos
- 14) Infidelidad de la mujer.
- 15) Distintas creencias religiosas
- 16) Alcoholismo de la mujer

Causas legales

- 1) Incompatibilidad de carácter.
- 2) Mutuo acuerdo.
- 3) Abuso físico.
- 4) Infidelidad del varón.
- 5) Liberalización de la mujer.
- 6) Abandono de hogar.
- 7) Problemas de comunicación.
- 8) Abuso psíquico.
- 9) Problemas sexuales.
- 10) Por los hijos.

Rojas marcos (2003), la relación de pareja se destruye por diversas circunstancias.

- Celos: grave y dolorosa enfermedad humana que afecta a quienes la sufren como a sus víctima, y que combina amargamente los sentimientos de posesión y desconfianza.
- Relaciones sexuales: constituyen un ingrediente importante del amor; la disminución de la pasión puede ser devastadora para la supervivencia de muchas parejas.
- Infidelidad: muchas personas se justifican que buscan relaciones sexuales fuera de la pareja porque intuyen que puede ser una forma indirecta de mejorar la relación, al compensar algunas de sus limitaciones o satisface necesidades que no pueden gratificar en el hogar.
- La creencia de la relación perfecta o ideal: Los cónyuges contraen matrimonio imaginándose enormes e inalcanzables expectativas de profunda intimidad sexual, total comprensión, inagotable satisfacción sexual y mutuo apoyo incondicional. Muchas parejas justifican su separación con la falta de estas grandiosas premisas, con el incumplimiento de estos ideales.
- La pareja perfectamente simétrica e igualitaria: Muchos hombres apoyan firmemente la igualdad de los sexos, el progreso socioeconómico de la mujer y que opinan genuinamente que deben ayudar a la pareja a compaginar el trabajo fuera de la casa y las labores del hogar tomando más responsabilidad por los quehaceres de la casa y el cuidado de los hijos. A pesar de estos cambios de actitud que han experimentado muchos hombres, la causa más importante de resentimiento en la mujer sigue siendo la resistencia del compañero a la hora de compartir de verdad las responsabilidades hogareñas.
- Avances feministas: La separación es más frecuente en matrimonios en los que el sueldo de la mujer es más alto que la del marido. La independencia económica femenina implica más seguridad y un mayor número de opciones.

- La contaminación del amor con la lucha de poder: Cuando se entabla un conflicto de poder, la dependencia mutua y la reciprocidad se transforman en la lucha por ser el primero.
- Intensidad pasional: cuando las ilusiones se vuelven inalcanzables y la pasión sexual se agota, produce una serie de problemas y decepciones. El amor se marchita y en su lugar surge el desánimo, el resentimiento o la apatía. La desilusión se produce cuando los deseos, necesidades y valores conscientes o inconscientes se vuelven incompatibles y conflictivos.
- El nacimiento de un hijo: cuando la pareja decide procrear un hijo, éste puede significar un golpe a la ilusión de perfección y armonía en la pareja. Los niños cambian la dinámica de la pareja al introducirse como actores sociales importantes en el escenario del hogar. Aun cuando el hombre logra superar su sentimiento de exclusión, a menudo la mujer le impone otra exigencia, que él quiera a la criatura con la misma intensidad y entusiasmo que lo hace ella, la armonía de la relación disminuye, el equilibrio se altera, surge el conflicto y el amor se erosiona.

Garcés Jiménez (2010), menciona doce causas que conllevan al divorcio.

1. El no conocer previamente a la pareja.
2. Inadaptación.
3. Infidelidad.
4. Machismo.
5. Alcoholismo.
6. Violencia física y psicológica.
7. Las amistades.
8. El abandono del hogar.
9. Los celos.
10. El libertinaje.
11. La extrema relación con los padres.
12. La economía.

Domenech Almendros (1994), menciona nueve características de las parejas con ruptura matrimonial.

- Edad al contraer matrimonio.

La edad al casarse es un buen predictor de divorcio. Los matrimonios tempranos afectan la calidad de la relación e incrementan la inestabilidad matrimonial.

- Diferencia de edad entre los cónyuges.

Existe una mayor inestabilidad de la esperada en matrimonios en los cuales los maridos son algunos años más mayores que las mujeres o cuando las mujeres son mayores que los hombres. Tal diferencia de edad puede afectar al consenso de valores y al equilibrio de poder entre los esposos.

- Lugar de residencia y proceso inmigratorio.

Las grandes ciudades son las que presentan tasas más altas de divorcio. Las comunidades familiares y pequeñas ejercen un control social sobre el individuo y se pierde cuando este se traslada a otro entorno industrializado y donde nadie los conoce.

- Status socioeconómico y nivel educativo.

Las mayores tasas de divorcio se dan en los matrimonios en los que existen diferencias de educación entre los cónyuges, en especial si es la esposa la que tiene un mayor nivel cultural y social.

- Transmisión intergeneracional del divorcio.

Los hijos de matrimonios rotos durante su infancia presentan de adultos una mayor tasa de divorcio que las personas provenientes de matrimonios intactos.

- Embarazo prematrimonial.

La llegada inesperada de un hijo fuerza matrimonios prematuros, que quizá nunca hubieran sucedido con el transcurrir de la relación. Estos se enfrentan a dos principales problemas 1) el establecimiento de una vida autónoma en pareja, con los problemas que esto implica, económicos, de convivencia, formación educativa truncada.... 2) el inevitable rol materno-paterno a desempeñar que hace que la pareja deje de serlo para convertirse en una familia.

- Presencia de hijos, número y sexo.

Las parejas sin hijos tienen mayores probabilidades de separación que aquellas parejas con hijos, una vez controlada la duración del matrimonio. Los hijos impiden la disolución del matrimonio, especialmente cuando los costes son demasiados altos.

- Profesión de la mujer.

La situación de muchas mujeres ha cambiado, el aumento de puestos laborales y su independencia económica les permite terminar con un matrimonio infeliz, evitando que la relación llegue a niveles de completa degradación. Los maridos de mujeres trabajadoras se encuentran menos satisfechos en sus matrimonios que los maridos de amas de casa.

- Religión

La práctica religiosa se haya asociada con tasas más bajas de ruptura, sugiriendo que una alta religiosidad tienden a reducir el riesgo de ruptura matrimonial. Las tasas más altas de divorcio se dan entre personas ateas. Las creencias religiosas ejercen una presión a insolubilidad matrimonial y la unidad de la familia como unpreciado valor, así como a la resignación ante el dolor y la adversidad tolerándose situaciones que de otra manera serian inadmisibles. La religión católica no admite el divorcio, sus leyes imposibilitan a los separados a rehacer la vida sentimental con una nueva pareja.

La tristeza y depresión son el núcleo de la separación, seguidas por el sentimiento de soledad, el dolor, incomprensión, desesperanza, ansiedad odio y desconfianza. La ruptura de pareja impacta de manera relevante a los miembros de la familia.

2.5 crisis en el divorcio

El divorcio es una crisis emocional desencadenada por una pérdida súbita e inesperada. La muerte de una relación es la primera etapa de un proceso donde se reconoce esa muerte, y la relación, ya velada y enterrada se hace a un lado para dejar espacio a la autocompetencia.

Mel Krantzler (1975), define tres tipos de crisis en el divorcio.

- a) La separación o el divorcio introduce en la vida del ser humano muchas circunstancias nuevas que lo obligan a abandonar su rutina diaria y precisar nuevos tipos de conducta. Con la separación desaparecen algunos de los papeles familiares que han definido la vida en el pasado y el individuo se ve obligado a la necesidad de desempeñar nuevos papeles.
- b) La crisis del divorcio saca a relucir sentimientos no superados del pasado, y que han constituido obstáculos para la felicidad. En el divorcio se une al dolor que se experimenta vivencias anteriores de pérdida y abandono. Estas circunstancias pueden ser distintas pero los sentimientos son los mismos; la conciencia de que existen estos sentimientos puede ayudar a explicar por qué se experimentan

- c) La crisis del divorcio desata la energía emocional; en los primeros estadios de la crisis del divorcio, cuando se quiere recuperar el equilibrio a toda costa el individuo se ve inundado por la adrenalina emocional, consciente o inconscientemente se elige la dirección que indica la energía.

2.6 características del matrimonio

Para que haya divorcio o separación es necesario que haya existido o exista el matrimonio o la unión que tiene como característica básica el ser heterosexual.

Sandoval (1998), señala cuatro características del matrimonio.

1. El matrimonio es una relación voluntaria: El matrimonio se considera casi obligatorio para que dos personas puedan intentar una vida en común. Por esta característica, la disolución del vínculo matrimonial se ve socialmente como algo nefasto e inmoral y la pareja resulta afectada en sus sentimientos, particularmente la mujer que se siente devaluada al ingresar al mundo de las divorciadas. Su ancestral sentimiento de devaluación se ve acrecentado: además, la pérdida del compañero se traduce en la falta de protección y en disminución de sus potencialidades.
2. El matrimonio es una relación permanente; el divorcio confronta a la pareja con la realidad desilusionante de que la unión no es real ni indeleznable. La fantasía del encuentro con el objeto único con el sujeto único se viene abajo; el dolor es genuino y hace tambalear la estructura psicológica de los protagonistas, el divorcio en el mejor de los casos, ocasiona un duelo que tarda mucho en elaborarse.
3. El matrimonio es una relación exclusiva; es frecuente que la mujer tolere los extravíos sexuales de su esposo con tal de conservarlo haciéndose la ilusión de la exclusividad.
4. El matrimonio es, en términos generales una relación orientada hacia el logro de metas, con muchas tareas vitales mutuas que deben cumplirse a largo plazo; entre estas tareas esta la procreación, educación y formación de los hijos, aunque en los momentos más difíciles del divorcio estas tareas pierden importancia ante la posibilidad y el temor de quedarse solo y abandonado. Es por eso que el divorcio nunca se finiquita.

2.7 Defensas frente al dolor de la separación

Cuando ocurre la separación, no por muerte real sino por abandono o divorcio, se establecen varios mecanismos defensivos que ayudan a elaborar aunque no sea totalmente el sentimiento de muerte o mutilación, de modo que se convierten en un sostén del yo brutalmente agredido.

Sandoval (1998), menciona los sentimientos que pueden darse aisladamente o en conjunto, dependiendo de la intensidad o del momento de la ruptura.

- a) Aumento de la agresión. Esta se representa desvalorizando al ausente, atribuyéndole defectos o reconociendo aquellos que nunca habían sido notados antes o se habían tomado a la ligera. De esta manera se cumplen dos objetivos: 1. Disminuir el valor de lo perdido y por lo tanto lamentarlos menos. 2. Aumentar la autoestima a costa de la devaluación del otro, evitando el empobrecimiento del yo.
- b) Indiferencia, es el mecanismo que más cumple la función protectora. Las frases “yo ya estaba preparado”; “ni me importa” etc., solo demuestran que la conciencia rechaza el dolor, aunque la verdad es que al estar sedimentado brota en las formas más bizarras que uno pueda esperar.
- c) Sustitución del objeto. Es muy frecuente que, en los casos de separación, los actores encuentren rápidamente un sustituto amoroso, o bien que regresen a sus objetos primarios con diferentes pretextos convivencia económica y cuidado de los hijos. Esta defensa implica otra finalidad: la recuperación de sí mismo, porque al desaparecer el mundo cotidiano aparece la sensación de no existencia. Las actividades, los nuevos objetos, darán seguridad a la propia existencia, y que en la separación hay una momentánea sensación de pérdida de la finalidad en la vida.

2.8 Impacto del divorcio

López Garachana (2008), define el impacto del divorcio en distintos aspectos.

- Físico.

Durante el divorcio, el organismo se ve obligado a enfrentar diversos retos, uno de los más importantes es la descarga de sustancias bioquímicas, a consecuencia del estrés que trae esta situación.

- Económico.

El hombre machista tiene dos armas con la que pretende controlar a la mujer: sexo y dinero. Hay una premisa que dice que mientras no se logra la independencia económica, es poco probable ser independientes en los demás aspectos de la vida y áreas de la conducta.

- Familiar.

Tres estructuras familiares resultan afectadas por el divorcio: la nuclear, la de origen y la política. La familia de origen por lo regular apoya en menor o mayor medida, la política si supo mantenerse al margen y respetó la decisión de divorcio habrá una buena relación con ella o por el contrario las relaciones estarán rotas. La familia nuclear la forman mamá, papá y los hijos. Con el divorcio, dejara de estar junta bajo el mismo techo, por lo que es importante establecer un acuerdo de comunicación y de toma de decisiones sobre la educación de los niños.

- Social

En este aspecto se involucran muchos cambios con las amistades cultivadas durante el matrimonio. Por lo que es conveniente que los excónyuges busquen nuevos círculos amistosos con la misma condición de soltería con las que se puedan pasar ratos gratificantes.

- Emocional.

El divorcio conlleva a vivir emociones muy fuertes ante eventos no previstos, pues resurgirán sentimientos negativos no resueltos del pasado y otros inesperados del presente.

- Psicológico.

Se enfrenta al rompimiento de las fantasías infantiles “vivieron felices para siempre” por lo que algunas estructuras psicológicas se ven afectadas.

Rojas Marcos (2003), las parejas rotas tienen una mayor predisposición a sufrir enfermedades físicas y mentales: hipertensión, úlcera de estómago, colitis, ataques de corazón, ansiedad y, sobre todo depresión.

La mayor parte de los que se separan sufren, pero este no depende de la felicidad o infelicidad que se haya vivido con anterioridad, sino de la pérdida de las esperanzas, de las expectativas, de las fantasías, de aquello que pudo haber sido y no fue; a todo este proceso que viven los que se divorcian se le conoce como duelo, tema que se abordara en el siguiente capítulo.

CAPITULO III DUELO

3.1 Definición de duelo

El duelo es la reacción frente a la pérdida de una persona amada o de una abstracción equivalente, la patria, la libertad, un ideal, etc. (Freud, 1917).

Freud (1917), consideraba al duelo como un afecto normal, que a pesar de sus manifestaciones se desvíen de la conducta normal adaptativa, no pueden considerarse patológicas, pues serán superadas con el paso del tiempo, por lo tanto el consideraba inadecuado tratar de perturbar el proceso.

Bowlby (1993), “el duelo se emplea para denotar una serie bastante amplia de procesos psicológicos que se ponen en marcha debido a la pérdida de una persona amada”.

Tizón (2004), definió al duelo como el conjunto de procesos psicológicos y psicosociales que siguen a la pérdida de una persona, con la que el sujeto en deudo estaba psicosocialmente vinculado.

El proceso de duelo aparecerá tras una pérdida significativa y se desarrollará como la forma en que tiene la psique de curarse (Nomen Martín, 2007).

Ruffiot (1987, en Caratozzolo 2002), señala que en la ruptura de pareja se da un fin y un proceso de separación de los cuerpos, uno en relación al otro y de la mente, una en relación a la otra.

Bracci de Andino (1996, en Caratozzolo 2002), explica que el proceso de separación implica un corte, una desorganización y nuevas organizaciones.

Bucay (2004), el duelo es el doloroso proceso normal de elaboración de una pérdida, tendiente a la adaptación y armonización de nuestra situación interna y externa frente a una realidad.

El duelo se origina por la ausencia importante, ya sea de un ser querido, un objeto o una circunstancia.

3.2 Elementos que propician la existencia de un duelo.

Tovar (2011), un duelo puede generarse por:

- La ausencia de una persona o un ser querido que estaba y ya no está, alguien con quien se tenía una relación, quizá comercial, de negocios, escolar, vecinal, sentimental, familiar o de cualquier otro tipo.

- La ausencia de un objeto o una circunstancia.
- La imposibilidad o dificultad de iniciar, continuar o establecer una relación, convivencia, vínculo o disfrute.
- La falta de interés o disposición para dejar, separar o hacer algo que modifique y/o mejore la situación que aqueja o padece.

3.3 Tipos de pérdidas

Neymeyer (2002, en Nomen Martin, 2007), se entiende por pérdida como quedar privado de algo que se ha tenido, fracasar en el mantenimiento de una cosa que valoramos, reducir alguna sustancia o proceso, destruir o arruina.

Tizón (2004), habló de cuatro tipos de pérdidas.

1. Pérdidas relacionales: Son aquel tipo de pérdidas relacionadas con el “otro”, es decir, con las personas que nos rodean y que son importantes en nuestras vidas. Incluye el fallecimiento de personas cercanas, ruptura de pareja, divorcios, abandonos, privaciones afectivas y los abusos.
2. Pérdidas intrapersonales: Son todas aquellas pérdidas de capacidades intelectuales y/o físicas.
3. Pérdidas materiales: Se da cuando se pierden bienes materiales o posesiones que nos pertenecen.
4. Pérdidas evolutivas: en estas se incluyen las fases del ciclo de la vida, infancia, adolescencia, adultez y vejez, las cuales suponen una serie de cambios que conllevan a diferentes pérdidas.

Bucay (2007), las pérdidas se dividen en ocho grupos; sin embargo, una pérdida puede incluirse en varios de ellos a la vez.

- a) Relacionales: Se refiere a las separaciones afectivas de pareja o las pérdidas generadas por la muerte.
- b) Ambiental: Pérdidas ocasionadas por fenómenos de la naturaleza, perdida del espacio vital después de una catástrofe (huracán, sismo, etc.).
- c) De futuro: Cuando los proyectos personales no se logran o no se cumplen como se esperaba.
- d) De objetos: Los bienes materiales son robados, dañados o deteriorados naturalmente.
- e) De hábitos: Como el dejar de fumar, beber, o en los niños al dejar el chupón.
- f) De actividad: Cuando se ejerce un trabajo o una profesión por mucho tiempo y éste se pierde.

- g) De una parte de nuestro cuerpo: Cuando se extirpa algún órgano o parte del cuerpo ya sea por accidente o por enfermedad.
- h) Relacionadas con las actividades: Pueden ser habilidades sexuales o las que sufren los deportistas y profesionales, cuando deben retirarse de su actividad tras haber perdido capacidades.

3.4 Proceso de duelo

La elaboración del duelo supone una aceptación de la experiencia total del dolor y el sufrimiento mental que el duelo implica, sí como el sufrimiento, adicional que emerja durante las tareas del duelo.

Freud (1917), el proceso de duelo se caracteriza por un talante dolor, la pérdida del interés del mundo exterior, la incapacidad para escoger un nuevo objeto de amor y la incapacidad para entregarse al trabajo productivo. Sin embargo, Freud consideraba que solo se presenta si el objeto es de gran importancia para la persona.

Poch y Herrera, (2003, en Nomen Martin, 2007), el proceso de duelo presenta las siguientes características:

- a) Es un proceso: Cuando un ser humano sufre una pérdida suele tener pensamientos de que el mundo se estancó y que así se va a quedar. Sin embargo el duelo es un proceso que evoluciona a través del tiempo y del espacio.
- b) Normal: El proceso del duelo, es algo que nos ocurre a todos frente a una pérdida significativa, aunque las maneras de afrontarlo son diferentes.
- c) Dinámico: El ser humano experimentara cambios a lo largo del tiempo ya sea de humor o de la sensación de bienestar-malestar.
- d) Que depende del reconocimiento social: Cuando un individuo sufre una pérdida son éste y su entorno quienes reciben el impacto, por lo que la persona iniciara un proceso individual y colectivo.
- e) Intimo: Cada ser humano reaccionará ante la pérdida como ha aprendido o como pueda.
- f) Social: Cuando alguien muere conlleva a rituales culturales, por ejemplo las costumbres funerarias que se dan en la sociedad.
- g) Activo: La persona tendrá un papel preponderante en la elaboración de su propia pérdida, porque es quien deberá hacer sus propias elecciones y otorgarles significado.

Tizón (2004), los procesos de duelo son fenómenos que:

- Rompen o alteran patrones de vinculación establecidos con anterioridad.

- Alteran fenómenos internos: recuerdos, vivencias, experiencias, relaciones interiorizadas, relaciones de objeto.
- Alteran provisionalmente, las capacidades y expresiones del yo.
- Se expresan a nivel psicosomático.
- Se expresan y apoyan a nivel sociocultural.
- Pueden producir un aumento de la ansiedad, el sufrimiento, el dolor, la enfermedad, la desestructuración psicosocial o bien a medio y largo plazo, dar lugar a una mayor organización, integración y creatividad.

Bowlby (1993), formuló cuatro fases del duelo.

1. Impacto, aflicción.
2. Fase de anhelo y búsqueda de la figura perdida.
3. Desorganización y desespero.
4. Reorganización.

Kübler Ross (1997), propone cinco fases del proceso de duelo a partir de la observación de pacientes moribundos.

1. Negación y conmoción: Durante esta fase la negación es una defensa, una forma normal de enfrentarse a una noticia inesperada. Permite a la persona considerar el posible fin de su vida y después será sustituida por una aceptación normal.
2. Ira: Cuando ya no es posible la negación, esta actitud es remplazada por la ira, se experimentan sentimientos de rabia, resentimiento y coraje. Surgen las preguntas ¿por qué yo? o ¿por qué no él o ella?, Kübler Ross sugiere no tomar esta rabia como ofensa personal.
3. Regateo: Cuando a las personas se les permite expresar la ira sin sentimientos de culpa o vergüenza; suelen pasar a la fase de regateo; el cual consiste en un breve periodo en el cual las personas tratan de llegar a un acuerdo con Dios, la vida, los demás, a cambio de recuperar a su ser querido o de eliminar el dolor.
4. Depresión: Es una forma de prepararse a la pérdida inevitable de los objetos de amor, si se le da la oportunidad de expresar su rabia, llorar y lamentarse; encontrara mucho más fácil la aceptación final.
5. Aceptación: Es una etapa de resignación silenciosa y meditativa, de expectación apacible, como si el dolor hubiera desaparecido, la lucha hubiera terminado.

Lindenmann (en Tizón 2004), consideró el duelo como una reacción normal ante una situación estresante y lo definió como un síndrome con sintomatología psicológica y somática. Expuso tres etapas:

- a) Conmoción e incredulidad: Esta primera etapa, se caracteriza por la incapacidad de aceptar la pérdida.

- b) Duelo agudo: Se presenta una intensa preocupación por la imagen del fallecido, desinterés por lo cotidiano, llanto sentimiento de soledad, insomnio, pérdida del apetito y aceptación de la pérdida.
- c) Resolución del proceso de duelo: Cuando el individuo vuelve a las actividades de la vida diaria y hay una reducción de la preocupación por la imagen del fallecido.

Bucay (2004), distingue siete etapas en el periodo de duelo.

1. Incredulidad: Cuando nos enteramos de la muerte de alguien, se produce un estado de shock, la sorpresa y el impacto conllevan a un proceso de confusión; existe un momento de negación y cuestionamiento en el que no hay ni dolor. La persona se protege de la realidad entrando en un estado de confusión para permitirse la distancia de la situación.
2. Regresión: Cuando la persona consigue salir de la primera etapa, se instala con el agudo dolor de darse cuenta. A esta fase se le llama regresión, ya que según Bucay el ser humano actúa como si tuviera cuatro o cinco años. No hay palabras concretas, lo que se dice carece de sentido, lo único que hace la persona es instalarse en un estado continuo de explosión emocional.
3. Furia: De acuerdo con Bucay, esta etapa empieza tras tener conciencia de lo que pasó. A veces se manifiesta con ira y otras veces aparece disimulada, pero siempre hay un momento en el que la persona se enoja, a veces con aquellos que considera responsables de la muerte, con Dios, con la vida, con las circunstancias, el destino, etc.
Así también se enoja con el que murió, se pone furiosa por que le abandono, porque no está, porque se fue justo ahora, pero sobre todo porque le dejo solo de él, solo de ella.
4. Culpa: Según Bucay, culpase es una manera de decretar que “yo lo habría podido evitar”, una injusta acusación por aquello que la persona no pudo hacer....Bucay señala que la culpa es una excusa, también es un mecanismo.
5. Desolación: Es la etapa de la verdadera tristeza, se vive la impotencia y el darse que no hay que se pueda hacer, que el otro irremediamente está muerto y eso es irreversible.
En esta fase también aparece la soledad; la soledad de estar sin el otro, con los espacios que ahora quedaron vacíos. Conectados con la certeza de que hemos perdido algo para siempre. Es el momento más duro del camino, es la etapa de la tristeza que duele en el cuerpo, la etapa de la falta de energía, de la tristeza dolorosa y aplastante. Es una etapa desesperante, pero pasa y mientras pasa nuestro ser se organiza para el proceso final, el de la cicatrización, que es el sentido último de todo el camino.
6. Fecundidad: Esta fase consiste empezar a hacer algunas cosas dedicadas a la persona fallecida, o por lo menos con conciencia de que han sido inspiradas por el vínculo que se tuvo con ella. El proceso de identificación es puente de a la fecundidad, ya que sin identificación no puede haber fecundidad. La persona va a

transformar esa energía ligada al dolor en acción. Esta es la reconstrucción de lo vital, este es el inicio, según Bucay “lograr que mi camino me lleve a algo que, de alguna manera se vuelva útil para mi vida o para la de otros”. Si esto es posible entonces se llegara a la aceptación.

7. Aceptación: Esta fase implica dos cosas: la primera discriminarse de la persona que se murió, separarse, diferenciarse, asumir su muerte en su totalidad, la segunda cosa que implica es interiorizar, que es la conciencia de lo que el otro dejó en mí y la conciencia de que por eso siguen vivas en mí las cosas que aprendí, explore y viví.

3.5 Expresiones del proceso de duelo.

Durante el proceso de duelo, es común que los seres humanos manifiesten síntomas emocionales, cognitivos, físicos y conductuales que en la vida cotidiana no son considerados como normales, sin embargo dentro del contexto de la respuesta a la pérdida si lo son.

Worden (1997 en Nomen Martin 2007), los síntomas característicos del duelo normal son:

Emocionales:

- Tristeza.
- Enfado.
- culpa o autoreproches.
- Soledad.
- Ansiedad.
- Fatiga.
- Impotencia.
- Añoranza.
- Anhelos
- Insensibilidad.

Cognitivas:

- Irrealidad.
- Confusión.
- Preocupación.
- Alucinaciones visuales y auditivas.
- No hay pérdida de la autoestima.

Orgánicos:

- Vacío en el estómago.
- Opresión en el pecho.
- Opresión en la garganta.
- Hipersensibilidad al ruido.
- Sensación de despersonalización.
- Falta de aire.
- Debilidad muscular.
- Falta de energía.
- Sequedad de la boca.

Conductuales:

- Trastornos del sueño.
- Trastornos de la alimentación.
- Conducta distraída.
- Aislamiento social.
- Soñar con lo perdido.
- Evitar recordatorios del fallecido.
- Buscar y llamar en voz alta.
- Suspirar.
- Hiperactividad sosegada.
- Atesorar objetos que pertenecían a la persona perdida.
- Visitar lugares o llevar consigo objetos que recuerdan la pérdida

Cada ser humano tiene una forma particular de reaccionar ante una pérdida importante, de hecho dos personas o más, pueden reaccionar de diferente forma ante una misma pérdida.

3.6 Efectos posibles por una pérdida importante.

Tovar (2011), algunos de los efectos que pueden presentarse como consecuencia de un final importante son los siguientes:

- Adicciones.
- Aficiones
- Alegría.
- Alivio.
- Alucinaciones.
- Ambivalencia.
- Angustia.
- Anhelos.
- Ansiedad.
- Apetito variable.

- Cambio de intereses.
- Confusión.
- Conmoción o shock.
- Conservar objetos relacionados con la ausencia.

3.7 Factores que intervienen en el proceso de duelo.

Bowlby (1993), las variables que influyen en el proceso de duelo son:

- Identidad y rol de la persona perdida.
- Edad y sexo de la persona que sufrió la pérdida.
- Causas y circunstancias de la pérdida.
- Circunstancias sociales y psicológicas de la persona que sufrió la pérdida alrededor del momento en que ésta se produjo y posteriormente.
- Personalidad del que sufrió la pérdida con especial referencia a sus facultades para establecer relaciones de amor y capacidad para responder a situaciones de estrés.

Tizón (2004), existen cinco factores que van a influir de manera directa en la elaboración de duelo de cada persona.

1) Factores relacionales.

Hacen referencia a los aspectos relevantes de la relación con el fallecido y con la red social. Dentro de estos factores destacan: el parentesco, la relación ambivalente o dependiente y la ausencia de apoyo social.

2) Factores circunstanciales.

Las circunstancias que rodean una pérdida son importantes para determinar el curso del proceso de duelo. Estos factores se refieren a pérdidas súbitas e inesperadas, desapariciones, formas de recibir las informaciones catastróficas, exceso de culpa, entre otros.

3) Factores históricos.

Si los dolientes han tenido duelos complicados en el pasado, tienen mayor probabilidad de tenerlos en el presente.

4) Factores personales.

Se refieren fundamentalmente a las variables individuales del sobreviviente que influyen en el proceso de recuperación de una pérdida. Los más destacados son: la edad y el género, la religión y la personalidad del doliente.

5) Factores sociales.

El duelo es un proceso social y se afronta en un contexto en el que las personas se pueden apoyar mutuamente en su pérdida.

3.8 Tipos de duelo.

Existen diferentes maneras en las que se puede observar la manifestación de un proceso de duelo que ha tomado un curso patológico. Las principales variantes de duelos enfermizos se pueden agrupar de la siguiente manera. (Tizón, 2004).

- Duelo complicado: Se define como aquella insatisfacción del duelo al nivel en el que la persona está desbordada, recurre a conductas desadaptativas, o permanecen inacabablemente en este estado sin avanzar en el proceso de duelo hacia su resolución.
- Duelo crónico: La persona que lo sufre es dolorosamente consciente de que no consigue acabarlo. Sin embargo, las reacciones de celebración de aniversarios u otras fechas significativas son normales durante diez años o más y, por si solas, no indican un duelo crónico.
- Duelo retrasado: La reacción emocional en el momento de la pérdida no fue suficiente y surge tiempo después.
- Duelo exagerado: La persona experimenta síntomas con una intensidad excesiva e incapacitante. Son los duelos en los que aparecen síntomas clínicos frecuentes (ansiedad excesiva, depresión, etc.).
- Duelo enmascarado: La persona no es consciente de que lo que sucede tiene que ver con la pérdida. Así, pueden presentarse síntomas físicos (dolor de cabeza, de estómago, problemas dermatológicos, alergias, etc.) o conductas desadaptativas.

3.9 Tareas del duelo.

Tizon J. (2004), advierte que las tareas del duelo se dan de manera inconsciente en la persona y es lo que permite pasar de una fase a otra durante el proceso de duelo, por lo que propone las siguientes tareas.

- Impacto crisis: La tarea fundamental es aceptar la realidad de la pérdida.
- Aflicción: Trabajar las emociones y el dolor de la pérdida.
- Pena y desesperanza irreversibles: Readaptación al medio contando con la ausencia del objeto.
- Recuperación o desapego: Reubicación del objeto (interno); olvidar recordando.

Bucay (2007), las cuatro tareas del duelo son:

1. Aceptar la realidad.
2. Liberar las emociones.
3. Capacitarse.
4. Volverse a motivar.

Existen técnicas terapéuticas que hacen que el doliente participe en la búsqueda de recursos emocionales internos, dando soluciones reales y convenientes para llegar al contacto, donde el paciente encuentre satisfacción y disfruta haber llegado a la meta propuesta, dando lugar a que el paciente pueda comenzar otro ciclo y despedirse del anterior. La Gestalt es uno de los enfoques que trabaja con el “darse cuenta” en el “aquí y el ahora”; tema que se abordará en el siguiente capítulo.

CAPITULO IV ENFOQUE GESTALT

La psicología de la Gestalt o teoría de la forma tiene su punto de partida en los psicólogos alemanes desde mediados del siglo XX, Koffka, Köhler, Werthamer y Brown y Voth.

De acuerdo con Ginger (2005), la terapia Gestalt, ha sido elaborada sobre todo a partir de las instituciones de Fritz Perls, psicoanalista judío de origen alemán que emigró a Estados Unidos a los 53 años de edad. De igual manera la concepción de la Gestalt se puede situar en el año de 1942, fecha de la aparición de la primera obra de Perls: yo hambre y agresión. No obstante, es en 1951 cuando se sientan las bases teóricas, de la que llamaron terapia Gestalt: excitación y crecimiento de la personalidad humana, bajo la triple autoría de Fritz Perls, Ralf Herfferline y Paul Goodman.

Perls también fue influenciado por la lectura de distinguidos terapeutas tales como: Jung, Fenichel, Rank, Adler y los teóricos de la escuela de la forma: integrando de esta manera todos los aportes en una nueva corriente a la que denominó enfoque gestáltico.

Ángeles Martín (2009), la Gestalt surge de las teorías visuales y auditivas en una época en que los sentimientos, las emociones, y cualquier otro contenido que procediera del interior de la persona no eran tomados en cuenta. Básicamente sus principios psicológicos partían de estímulos externos.

4.1 fundamentos filosóficos de la Gestalt

La terapia Gestalt está influenciada por diversas corrientes filosóficas, metodológicas y terapéuticas europeas, americanas y orientales, constituyendo así una nueva Gestalt en la que el todo es distinto de la suma de sus partes, (Ginger, 2005).

Salama, (2008), los fundamentos filosóficos en los que se apoya la Gestalt son:

Existencialismo.

Plantea que las cosas no deben ser explicadas sino vividas, aquí lo importante es la experiencia y sólo se puede tener evidencias de la existencia mediante la experiencia. Existir es una experiencia de vida, única, subjetiva, por lo que no se puede universalizar al hombre mediante la razón sino singularizarlo mediante su existencia. La psicoterapia Gestalt se apoya en este principio; el cambio en el paciente no se logra a través de la racionalización ni de la explicación, sino por medio de la experiencia, es decir, de la vivencia.

El existencialismo reconoce que hay dos formas de existencia una auténtica y otra inauténtica, ambas son resultado de la elección del hombre, por lo que esta filosofía es

considerada como un llamado al ser humano, al individuo, al hombre singular, para que no exista simplemente, para que no se conforme con un existir impersonal y anónimo, perdido en la cotidianidad del mundo y de la rutina diaria.

Con el existencialismo se recupera la importancia de ser humano, pues permite al hombre ver su propio valor cuando plantea que cada persona es única e insustituible en el universo.

El primer paso del existencialismo es poner a todo ser humano en posesión de su vida y asentar sobre él la personalidad absoluta y total de su existencia.

Dentro del existencialismo se identifican claramente dos fuentes: la doctrina de Kierkegaard y el método fenomenológico de Edmund Husserl.

Kierkegaard habla de tres atapas en la vida de cada individuo, las cuales el mismo vive profunda e intensamente, y que son:

- a) Estética: en donde el individuo se desvincula de las obligaciones profesionales, familiares y sociales y se dirige en la búsqueda del placer.
- b) Ética: caracterizada por lo moral, edificando las instituciones como el matrimonio y la sociedad.
- c) Religiosa: en donde el contacto con Dios se lleva al cabo mediante la fe, que es irracional y de orden existencial.

Dentro de la filosofía de Husserl se destaca el concepto de reducción que significa poner entre paréntesis ciertos juicios y conocimientos y definir las cosas tal como aparecen en la consciencia.

Se identifican tres tipos de reducciones y son:

- 1.- Filosófica: Que significa poner entre paréntesis los sistemas y aplica el espíritu a las cosas mismas.
- 2.- Fenomenológica: Que suspende la creencia en un mundo real y pone al espíritu en presencia de fenómenos.
- 3.- Eidética: Que pone entre paréntesis los hechos contingentes y revela al espíritu su esencia necesaria.

Principios básicos que la terapia Gestalt toma del existencialismo:

1. La existencia humana es considerada como una “actualidad absoluta”, no es algo estático, sino que está creando así misma en un constante procesos de recreación.
2. El hombre se haya esencial e íntimamente vinculado con el mundo y en especial con los demás seres humanos.
3. Rechaza la distinción entre sujeto y objeto y los visualiza en un todo.

Budismo Zen.

Salama (2008), el Budismo japonés es un sistema japonés de meditación y autodisciplina cuyo propósito es transformar radicalmente la experiencia cotidiana de quien lo práctica

mediante lo espiritual y el desarrollo del pensamiento. El budismo sostiene que todo tiende a cambiar, incluso la identidad de cada quien.

La meditación zen ayuda a la persona a concebirse como parte de un proceso de cambio sin fin y separarla de la imagen que tiene de sí misma. El Budismo Zen enseña a desarrollar un concepto directo de la realidad mediante la intuición y para ello utiliza tres técnicas básicas.

- a) Aceptación de la realidad: El objetivo básico es eliminar frases del pensamiento como me gustaría, si yo pudiera, hubiera, etc. La dificultad de esta técnica es vencer el impulso de aferrarse a las ilusiones y los deseos más preciados, aun cuando estos provoquen ira, frustración y desencanto.
- b) La meditación: Es un medio especial de aceptación de la realidad. Con la práctica de esta técnica se aprende a dejar que los pensamientos fluyan sin reflexionar en ellos hasta que se alcanza un estado de consciencia desligados de juicios de valor.
- c) La solución de acertijos y adivinanzas: El objetivo de esta técnica es hacer que los alumnos prescindan del raciocinio y busquen nuevos modos de pensar, que la persona logre que la persona descubra que la respuesta es no responder de a la pregunta.

Los postulados básicos del budismo son:

- 1.- La vida es sufrimiento.
- 2.- El sufrimiento tiene su causa y
- 3.- Existe la posibilidad de cesación del sufrimiento.

El Budismo Zen, así como la Gestalt, enseña que si consideramos los sentimientos negativos como lo que son, si los aceptamos como sufrimientos inevitables, podemos domar el aspecto voluntarioso y exigente de nuestra personalidad.

Tanto para la Psicoterapia Gestalt como para el budismo Zen, son esenciales los conceptos de integración; cambio, movimiento, satisfacción de necesidades, reconocimiento y respeto de uno mismo, de los demás y del mundo.

Taoísmo.

Este sistema consiste en que la vida de la naturaleza y de los hombres no es gobernada por una “voluntad del cielo”, sino que discurre por un camino natural.

Para el taoísmo, todo el mundo se haya en movimiento y mutación, por lo que todas las cosas pasan necesariamente a su opuesto. A través de este cambio y movimiento se concilian las polaridades dando lugar a la integración de la personalidad. Si la persona se esfuerza por ser lo que no es, o por aceptar lo que sí es, está condenada a la insatisfacción.

Del Budismo Zen y del Taoísmo, la Psicoterapia Gestalt toma los principios siguientes:

- a) Destaca la experiencia sobre la filosofía abstracta: Para comprender la realidad es importante verla tal como es, sin analizarla ni dividirla en fragmentos.
- b) Todo el universo está compuesto de polaridades: Se aplica a la existencia. Esta presenta tres características principales:
 - Inestabilidad: Este concepto implica entender que todo está cambiando en forma constante, que nada es permanente, todo fluye en un momento dado.
 - Desintegración: El ser humano no es más que esas partes componentes que cuando perecen, hacen perecer al individuo.
 - Insatisfacción: Un organismo insatisfecho tendera a buscar formas que le permitan seguir evolucionando.
- c) Lo obvio: Es la atención y el darse cuenta en el aquí y el ahora.
- d) El aquí y ahora: Se refiere a estar en el momento presente. La angustia y la ansiedad surgen cuando se pasa del ahora al futuro.
- e) El darse cuenta: Se caracteriza por el contacto, el sentir la excitación y la formación de una Gestalt.
- f) Permitir el fluir natural de las cosas: No poner trabas en el desarrollo.

4.2 Psicoterapia Gestalt

Salama (2008), el nacimiento de la psicología Gestalt se sitúa en 1912 con los anteriormente citados Werthamer, Köhler y Koffka y sus experimentos sobre la percepción del movimiento y la creación de importantes leyes que hoy están completamente incorporados a la psicología moderna.

La palabra Gestalt se refiere a una entidad específica, concreta, existente y ordenada que posee un modelo y una forma definida. Las necesidades están determinadas por la naturaleza del organismo a través de los cambios del ambiente que actúan sobre él, distinguiendo lo que para el ser humano permanece en primer lugar (figura) sobre lo que estaría en último término (fondo).

Este enfoque centra su atención en la conducta presente y exige la participación activa del terapeuta para facilitar en el paciente el proceso de darse cuenta de sí mismo, como un ser humano total que es, aprendiendo así a confiar en él y obtener de esta manera el desarrollo óptimo de su potencial.

Ángeles Martín (2009), para la Gestalt, el individuo es considerado como una unidad en una continua interrelación con el ambiente. Por tanto organismo y ambiente son dos campos que se consideran en total interrelación, condicionándose mutuamente y toda conducta normal como patológica se interpreta como la expresión, de las diferentes maneras en que el organismo funciona y reacciona en totalidad.

La conducta normal o patológica depende de la capacidad que tiene el organismo para satisfacer sus necesidades sin oponerse de una forma radical y agresiva a las demandas del mundo externo.

4.3 Conceptos básicos.

Peñarrubia (1998), algunos de sus principales conceptos son: el énfasis puesto en el uso de la primera persona, que se refiere a una observación profunda y sistemática del desarrollo de las conductas observadas, reconociéndolas como propias. Asumir su pertenencia implica el sentido de responsabilidad que es uno de los puntos clave para resolver cualquier situación desde el enfoque Gestalt. Sus principales conceptos son:

4.3.1 Aquí y ahora.

Nada ocurre sino ahora, el pasado ya no existe y el futuro aún no es. La situación terapéutica solo es posible en esta actualidad temporal (ahora) y especial (aquí). En la terapia Gestalt se intenta evitar todo lo que no está o no se desarrolla en el presente, incluso si el conflicto que aparece hace referencia a una experiencia del pasado o a un temor del futuro, se trae ese material al aquí y al ahora porque solo en el presente se puede llevar a cabo la integración.

4.3.2 Darse cuenta.

Es el concepto clave en el que se basa la terapia Gestalt, el darse cuenta es entrar en contacto, natural, espontáneo en el aquí y ahora, con lo que uno es, siente y percibe.

Es un medio para orientarse en el mundo, pero un medio que exige ciertas condiciones.

- El darse cuenta solo es eficaz cuando está basada en la necesidad dominante actual del individuo. Si el individuo no sabe lo que requiere su darse cuenta pierde sentido.
- El darse cuenta es incompleto sin conocer directamente la realidad de la situación y cómo se está en ellas.
- El darse cuenta es siempre aquí y ahora, y siempre cambiando, evolucionando y trascendiéndose así mismo.

Ángeles Martín (2009), existen tres zonas de darse cuenta:

1.- El darse cuenta de sí mismo o del mundo interior.

Este darse cuenta comprende todos aquellos acontecimientos, sensaciones, sentimientos y emociones que suceden en el mundo interior, en definitiva en mi cuerpo. Está en función de la manera de sentir y de la experiencia y la existencia del aquí y el ahora y es independiente de cualquier argumento o juicio por parte de los demás.

2.- El darse cuenta del mundo exterior.

Es darse cuenta de todo lo que se percibe a través de los sentidos y que proviene del mundo exterior, es decir el contacto que se mantiene en cada momento con los objetos y los acontecimientos del mundo que le rodea.

3.- El darse cuenta de la fantasía o zona intermedia.

Abarca el pasado y el futuro, y comprende las actividades relacionadas con el pensar, adivinar, imaginar, planificar, recordar el pasado y anticipar el futuro.

4.3.3 Responsabilidad

Peñarrubia (1998), la responsabilidad no es un deber, es un hecho. La terapia Gestalt acentúa la conciencia de esta realidad con una permanente invitación a que la persona se responsabilice de lo que está haciendo, sintiendo, evitando, etc.

Ginger (2005), ser responsable implica que la persona elija la manera de responder. Perls daba mucha importancia a la responsabilidad de cada persona y su terapia iba dirigida hacia el autoapoyo, la autonomía de la conducta y las decisiones.

4.3.4 Contacto.

Ángeles Martín (2009), define al contacto como ese pasaje que se establece entre la unión y la separación, es el punto mismo en que pasamos de una situación de separación a otra de unión.

A través del contacto, cada ser humano tiene la posibilidad de encontrarse de forma nutricia con el mundo exterior, realizando un intercambio de afectos alimentos, etc.

Perls (1973), ningún ser humano es autosuficiente; el individuo puede existir únicamente en un campo ambiental. El individuo es inevitablemente en todo momento, parte de algún cambio. Su comportamiento es función del campo total que lo incluye tanto a él como a su ambiente.

Salama (2008), el contacto del terapeuta con su paciente se caracteriza por la empatía y la habilidad que el profesional tenga para imaginarse la experiencia de la otra persona, mientras conserva la propia identidad.

4.3.5 neurosis.

Perls (1973), cuando el individuo se hace incapaz de alterar sus técnicas de manipulación y de interacción surge la neurosis. Cuando el individuo está congelado en su modo caduco de actuar, está aún en peores condiciones para enfrentar cualquiera de sus necesidades de sobrevivencia, incluyendo sus necesidades sociales.

Ángeles Martín (2009), el neurótico es aquella persona que continuamente está interrumpiendo el proceso de formación y de eliminación de gestalts. No percibe claramente cuáles y cómo son sus necesidades. De esta manera, sus intercambios con el ambiente siempre son pobres y deficientes, no correspondiendo a lo que necesita o a lo que desea en cada momento.

Algunas características de la neurosis según Perls (1973) son:

- El neurótico no distingue adecuadamente entre él mismo y el resto del mundo.
- No puede ver claramente sus necesidades y por lo tanto no las puede satisfacer.
- Necesita del constante apoyo ambiental, de la aprobación y aceptación.
- Se encuentra amarrado a su pasado y a sus modos anticuados de actuar vago acerca del presente y torturado por el futuro.
- Sus medios son en gran medida para usar el ambiente, para que este haga el trabajo que le corresponde a él.
- Muchas de sus dificultades se relaciona con el no darse cuenta, sus puntos ciegos, las cosas y las relaciones que sencillamente no llegan a sentir.

Ángeles Martín (2009), en la persona existen tres fuerzas que impiden que el organismo entre en contacto con el ambiente.

1. Por su insuficiente contacto con el ambiente, en el sentido de que la persona no ve a la persona con la que habla. Como consecuencia su contacto con el ambiente se encuentra muy reducido y su darse cuenta, a través de uno de los más importantes sentidos como es la vista, le pasa desapercibido.
2. Hay incapacidad de expresar abiertamente sus necesidades, con lo cual la satisfacción de las mismas no se realiza, y la persona queda detenida en la realización de la necesidad, permaneciendo enganchada y pendiente.
3. La represión es uno de los mecanismos que impide la formación de gestalts. Cuando existe un estímulo, ya sea interno o externo, que induce al organismo a través de

una respuesta muscular, se produce una inhibición que impide que el impulso se exprese claramente.

4.4 Ciclo de la experiencia.

Salama (2008), en Gestalt es imprescindible trabajar con una metodología con base en el Ciclo de la Experiencia, el cual se describen sus fases a continuación.

- a) Reposo: Representa el estado homeostático y punto de inicio de una nueva experiencia, la necesidad fisiológica como psicológica tienen el mismo valor por lo que el inicio de esta fase está conectada a la necesidad emergente se cual sea.
- b) Sensación: Se refiere a la sensación de lo interno, al sentir físicamente una tensión de algo que aún no se conoce.
- c) Formación de la figura: En esta etapa el organismo ha identificado lo que necesita satisfacer, se concientiza la sensación. Se establece el contacto con la zona de la fantasía.
- d) Energización: En esta fase se reúnen las fuerzas necesarias para llevar a cabo lo que la necesidad demanda.
- e) Acción: En esta fase se lleva a cabo la actividad movilizándolo la energía del organismo hacia el objeto en relación. Se acentúa en lo externo.
- f) Precontacto: El individuo localiza la fuente de satisfacción y se dirige hacia ella.
- g) Contacto: En esta fase se establece el contacto con el individuo y se experimenta la unión con el mismo.
- h) Postcontacto: La necesidad desaparece y se transforma en relajación.

4.4.1 Bloqueos en el ciclo de la experiencia.

El paciente que acude a un tratamiento psicológico, lo hace porque se encuentra ante un problema que cree que no puede resolver por sí solo. Se le llaman bloqueos a las auto-interrupciones de la energía que el individuo presenta.

Salama (2008), en Gestalt se toman en cuenta ocho bloqueos correspondientes a las ocho fases del ciclo.

- Retención: Se encuentra dentro de la fase de reposo, sirve para impedir la continuidad natural de cada momento evitando el proceso de asimilación-alineación de la experiencia e impidiendo el reposo.
- Desensibilización: Es la negación del contacto sensorial, entre el individuo y la necesidad emergente.
- Proyección: Este bloqueo pertenece a atribuir a algo externo lo que le pertenece a sí mismo; es un rasgo, actitud, sentimiento o conducta que perteneciéndole al sujeto se lo atribuye a otro.

- Introyección: Es el mecanismo mediante el cual el ser humano incorpora dentro de el mismo patrones y modos de actuar y de pensar que no son verdaderamente suyos.
- Retroflexión: Significa “volverse hacia uno mismo”, el retro-flector se hace así mismo lo que le gustaría hacer a los otros.
- Deflexión: Este mecanismo tiene la función de desvitalizar el contacto y, de alguna manera, de enfriarlo. Las personas dan la sensación de que carecen de energía, son aburridas y, generalmente mantienen conductas indecisas.
- Confluencia: Se da cuando la persona y el ambiente se confunden. El ser humano no sabe quién es él ni hasta donde llega, ha olvidado o quizá nunca supo, lo que le diferencia de los demás, y ha perdido la capacidad de verse y percibir sus necesidades, incluso las biológicas.
- Fijación: Consiste en la necesidad de no retirarse del contacto establecido, lo que conlleva a rigidizar sus patrones de conducta.

4.5 Técnicas de la Gestalt

Salama (2008), las técnicas aplicadas en psicoterapia Gestalt pueden dividirse en dos grandes áreas interdependientes entre sí, las cuales se definen a continuación.

- Supresivas: Sirven para dejar de hacer lo que sea necesario, para descubrir la experiencia que se oculta detrás de una determinada actividad, las cuales se mencionan a continuación:

Experimentar el vacío: Llevar a la persona a no evitar sus sensaciones o huecos.

No hablar acerca de: Debido a que ello conlleva a la racionalización.

Descubrir los debeísmos: Los introyectos son creencias falsas que no le pertenece al individuo.

Encontrar las formas de manipulación: Enseñar cuales son las de cada uno y aprender a evitarlas para facilitar el contacto pleno.

Saber formular preguntas y respuestas: Toda pregunta tiene un anzuelo al final que sirve para manipular.

Captar cuando se pide aprobación: Esto le sirve al neurótico para no crecer en tanto tiene una necesidad insatisfecha respecto a su auto-aprobación.

Darse cuenta de cuando se está demandando o exigiendo. Es una respuesta que favorece vivir anclado en la infancia.

- Expresivas: Reúne la energía para hacer frente al contenido de darse cuenta del paciente, ya sea intensificando la atención o exagerando la acción deliberadamente se nombran a continuación.

Expresar lo no expresado: El silencio oculta la necesidad por temor a ser y a enfrentar

Terminar o completar la expresión. Cuando la figura está incompleta.

Buscar la dirección y hacer la expresión directa: Checar micro-movimientos y exagerarlos o a veces que el ser humano diga claramente lo que desea.

Angeles Martin (2009), las técnicas gestálticas toman formas de juegos cuya finalidad es hacer conscientes los sentimientos, emociones o conductas. A continuación se enumeran algunos de los juegos utilizados en psicoterapia Gestalt

- 1) Silla vacía: Consiste en hacer dialogar a las distintas partes que se oponen en el individuo, y en poner en contacto aquellas otras que se niegan o rechazan.
- 2) Hacer la redonda. Cuando el paciente expresa un sentimiento que el terapeuta cree que tiene un significado para el propio paciente, hace que lo repita frente a cada uno de los componentes del grupo.
- 3) Asuntos pendientes. Son todos aquellos sentimientos que y emociones que el paciente no ha resuelto o que no han sido expresados porque la persona no se ha atrevido o no ha tenido la oportunidad de expresarlos en el que surgieron o tomó conciencia de ellos.
- 4) Me hago responsable: Este juego se basa, en algunos de sus elementos, en el continuo de conciencia, pero en él todas las percepciones se consideran actos. Cuando el individuo expresa algo que le está sucediendo, se le dice que añada a esa percepción: “y me hago cargo de ello”. Con esta fórmula, el paciente deja de echar la culpa al mundo de sus estados, y tiene la oportunidad de hacer algo por sí mismo para cambiar o disminuir sus consecuencias.
- 5) Juego de las proyecciones. Se le pide al paciente que represente a la persona que le causa algún tipo de conflicto y de esta manera el terapeuta se da cuenta si el paciente tiene los rasgos de la persona que imitó.
- 6) Juego de roles. El terapeuta le dice al paciente, que dice tener timidez o inhibiciones, que juegue el papel de exhibicionista. Con este juego se trata de desarrollar la polaridad inhibida, y así liberar la energía contenida en ella ampliando y mejorando sus recursos.
- 7) Ensayo teatral. Es en gran medida, la preparación interna de los roles que habitualmente tiene el ser humano para representar socialmente para mantener a salvo la imagen y el estatus social. Los integrantes del grupo tratan de compartir sus propios ensayos, con lo que toman conciencia de los preparativos a que recurren para apuntalar sus roles sociales, con ellos su máscara.
- 8) Exageración. Los movimientos o ademanes involuntarios parecen tener un significado, pero estos pueden ser incompletos y no alcanzar un desarrollo social, con lo cual entran dentro del campo de la inconsciencia. Se le pide al individuo que realice estos movimientos y que lo exagere, si es necesario, tratando que se ponga de manifiesto el significado interno que dicho ademán puede tener.

El principio de la terapia Gestalt está en lograr que el individuo tome conciencia de sus sensaciones hacia el mundo que lo rodea y a su propia persona enfocándose en el “aquí y ahora”, al enfrentarse a conflictos pasados o asuntos inconclusos.

Esta terapia es un enfoque holístico de la experiencia humana, que asume la salud como una tendencia innata, promueve la responsabilidad propia dentro de todo proceso y la toma de consciencia sobre las necesidades propias y su satisfacción.

En la terapia Gestáltica se moviliza el pasado propio y se establece un contacto con el presente, además de un intercambio favorable con el entorno, brindando perspectiva y orientación.

En esta terapia intervienen técnicas vivenciales, experimentos donde se antepone la espontaneidad frente al control. Se busca vivenciar las experiencias, aun las molestas o dolorosas, plantea el sentir frente a la racionalización y la comprensión global de los procesos frente a la división de aparentes opuestos.

La terapia Gestáltica se puede tomar como una filosofía de vida mediante la cual el individuo asume el auto-respeto y la auto-responsabilidad sobre todo lo que siente, hace o piensa. Así mismo esta terapia funciona muy bien cuando se trabaja en grupos.

MÉTODO

PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA

El número de separaciones de pareja en nuestro país ha aumentado exponencialmente a lo largo de los últimos años. Ello supone que algunas familias han sufrido cambios en su estructura básica con la pérdida de alguna de sus figuras y la incorporación de otras.

Actualmente y debido a la situación económica, tanto la mujer como el hombre se hacen cargo de los gastos del hogar por lo que ambos trabajan y se responsabilizan de la educación de los hijos, lo que puede llevar a tener diferencias sobre quien educa mejor o quien aporta más.

La estructura y dinámica de la familia son fundamentales para el funcionamiento adecuado de sus integrantes, el divorcio provoca un cambio radical en las mismas que trae aparejados problemas tanto para los padres como a los hijos.

El divorcio afecta todas las áreas de la vida de una persona, tanto en lo personal, emocional, parental, económica, social, de trabajo y los aspectos prácticos de la vida diaria.

La relación conyugal cada vez es más difícil porque se van presentando circunstancias que tal vez anteriormente no se daban o se encontraban algo difusas o dispersas. Los matrimonios actuales entre la gente joven sufren una ruptura muy rápida, porque no se tuvo conciencia en lo que se estaba haciendo o planeado o porque faltó tiempo o madurez para tomar el camino adecuado. Lo grave del asunto es que el divorcio se presenta también en los matrimonios que ya tienen tiempo o que en apariencia vivían muy bien.

Si la pareja no logra manejar los conflictos y comienza un proceso de divorcio; iniciaran un periodo de enfrentamiento por distintas razones; sean por rencor, rabia o por la división de patrimonio conyugal, en esta fase se intensifica la hostilidad, el deseo de daño de uno al otro, surge el odio y la amargura y hasta el deseo de venganza.

De esta situación se deriva la necesidad de desarrollar un taller de intervención dirigido a las mujeres para superar el proceso de pérdida como consecuencia del divorcio.

Por lo que surge la siguiente pregunta:

¿Asistir al taller “cómo enfrentar la separación o divorcio” favorece la elaboración de la pérdida en parejas fracturadas?

OBJETIVO GENERAL

Proponer un taller que promueva la superación de la pérdida en mujeres divorciadas.

Objetivos específicos

- Realizar una revisión documental sobre el proceso de elaboración del duelo, aplicable no solo a la muerte de un ser querido, sino a toda experiencia que represente una pérdida significativa.
- Crear en las mujeres divorciadas una identidad propia; y de ésta manera aprendan a reconocerse como personas independientes.
- Proporcionar un espacio de encuentro y reflexión de una de las situaciones más dolorosas que le toca vivir al ser humano.

PROPUESTA

De acuerdo con la información abordada en los capítulos anteriores, el divorcio genera en las personas un gran dolor; genera una serie de sentimientos que es necesario experimentar de manera libre.

El proceso de duelo en las personas pueden ser escalones para su propia realización, sin embargo con regularidad estos se convierten en obstáculos para la persona que lo experimenta, la razón más frecuente es la resistencia a aceptar el dolor como parte de la vida.

La capacidad para vivir el dolor como un estado necesario de crecimiento personal, muchas veces no es visto como algo sano o positivo dentro de la sociedad, ya que son criticadas por sufrir por la pareja o por el tiempo que llevan con este dolor; no obstante las personas que critican no se dan cuenta que el tomarse el tiempo para experimentar el sufrimiento es tan sano como experimentar la alegría, ya que ambos son parte del desarrollo personal y emocional del ser humano.

Para curar la herida es necesario que la persona haga frente a su dolor y sienta las emociones que este conlleva, es decir darse cuenta y aceptar que la relación con la pareja ha terminado.

Es importante conocer y explorar los sentimientos que surgen a partir de una separación y de esta manera compartirlos con personas que pasan por lo misma situación, no tanto como consuelo, sino como parte del proceso de sanación; es por ello que surge la necesidad de un taller vivencial que se adecúe a las personas que están pasando por un proceso de separación de pareja.

Finalmente para acompañar a las personas que atraviesan por un proceso de duelo, en este capítulo se hace una propuesta de intervención terapéutica, desde la perspectiva Gestalt, la cual se llevara a cabo mediante un taller vivencial, en el cual los participantes realizaran algunas técnicas que les permita desahogar todos los sentimientos negativos que ha generado la pérdida, para después trabajar con el proceso de sanación y así llegar a la aceptación. Este taller lleva por nombre “como enfrentar el divorcio o separación”.

6.1 Objetivo general

Promover habilidades para enfrentarse al divorcio o separación.

6.1.1 asistentes

Dirigido a mujeres que estén o hayan pasado por un divorcio, el cual les cause algún tipo de conflicto ya sea personal o interpersonal.

6.1.2 Número de asistentes

Grupos de 10 personas mínimo y 15 como máximo.

6.1.3 duración

La propuesta de taller consiste en 5 sesiones de dos horas cada una, el cual se llevara a cabo semanalmente.

6.1.4 Escenario

El taller se llevará cabo en una institución que apoye a la salud mental. Para su realización será necesaria una habitación amplia, ventilada y alfombrada.

6.1.5 Procedimiento

La formación del grupo se llevara a cabo con mujeres divorciadas con o sin hijos, que enfrenten una pérdida. El taller está integrado por una serie de actividades, que ayudaran a elaboración de duelo.

Al inicio del taller se aplicará el test de Beck; consta de 21 preguntas de opción múltiple, en el cual el participante elegirá una afirmación de acuerdo a sus sentimientos actuales. Las personas que cumplan con el perfil de acuerdo a los resultados del test serán aceptadas en el taller.

Al final del taller se aplicará de nuevo el test de Beck con la finalidad de observar si las técnicas aplicadas dieron buenos resultados en lo que se refiere a los participantes.

6.1.6 Perfil del facilitador o colaborador

Dos licenciados en psicología con formación en el área clínica, con experiencia en el manejo de grupos y en talleres vivenciales.

Cartas descriptivas.

Sesión 1

Objetivo general: Crear un ambiente cálido y de confianza, el cual les servirá para romper la tensión que pudiera surgir al expresar sus sentimientos y emociones libremente durante las siguientes sesiones.

Objetivo	Dinámica o actividad	Procedimiento	Material	Tiempo
Crear un clima propicio y de vinculación dentro del grupo	La mano	Cada participante dibuja la silueta de su mano derecha o izquierda y va rellenando los dedos dibujados con las respuestas a las siguientes cuestiones. ¿Cómo te llamas?, ¿Cuántos años tienes?, ¿a qué te dedicas? ¿Qué te gusta hacer?, los participantes del grupo intercambian sus anotaciones, exponen las propias y escuchan las de los demás.	Hojas blancas, lápices.	20 minutos
Evaluar la situación actual los participantes respecto a la pérdida que están viviendo.	Evaluación	A cada participante se le proporcionara el test de Beck, en el cual marcaran una de las afirmaciones de cada ítem. (Anexo 1)	Test de Beck	20 minutos
Presentar el taller e integrar al grupo.	Telaraña	Los integrantes del grupos se sientan en círculo, el facilitador toma la madeja de estambre y presenta al taller dando los objetivos generales del mismo, posteriormente pasa la madeja a uno de los integrantes contestando la pregunta ¿Qué esperas del taller? y así sucesivamente con los demás miembros.	madeja de estambre	20 min.
Elaborar de forma colectiva las reglas.	Lluvia de ideas	Cada participante expresará sus ideas acerca de las reglas que considere que se deberán de respetar durante el taller.	Rotafolio Marcadores.	15 minutos.
Conocer los aspectos importantes del tema.	Plenaria	El facilitador invita a los participantes a expresar sus ideas acerca del tema pérdida de pareja, de esta manera se darán a conocer los aspectos importantes acerca de los mismos.	Rotafolio marcadores.	30 minutos
Retroalimentar y cerrar la primera sesión del taller.	Completando las frases.	A cada participante se le otorgara una hoja con las frases 1. Me ha sorprendido que... 2. He aprendido que... 3. He entendido que... 4. Me gusto que... 5. No sabía que...6. Lo que más/ menos me ha interesado o gustado es....; al terminar de contestar los integrantes compartirán sus respuestas y se retroalimentara el taller usando el pizarrón al recoger las hojas.	Hojas blancas Plumas. Pizarrón.	15 minutos.

Cartas descriptivas.

Sesión 2

Objetivo general: Reconocer sentimientos y emociones y de esta manera desarrollar el “darse cuenta” de la realidad de una manera holística, mente, cuerpo y espíritu.

Objetivo	Dinámica o actividad	Procedimiento	Material	Tiempo
Favorecer el autoconocimientos en los integrantes.	“ Las huellas de la mano”	Cada integrante dibuja la silueta de su mano y va rellenando los dedos de la mano dibujada con las respuestas a las siguientes preguntas: aquello que más le preocupa, aspectos que más valora en las personas, aspecto que más valora en sí, dificultad que quisiera superar en este año, máximo deseo personal.	Hojas y lápices.	30 minutos.
Sensibilizar a los participantes acerca de las experiencias vividas en la relación de pareja.	Línea de la vida	Los participantes formaran 3 grupos; una vez establecidos se les asignara revistas, de las cuales deberán tomar imágenes, que se asemejen a los momentos más importantes de su vida en relación a su matrimonio; tomando en cuenta inicio y término de la relación; a través de la línea del tiempo deberán dar a conocer momentos buenos y malos. Al terminar cada grupo mostrara su línea a sus compañeros de equipo relatando su experiencia vivida; sus compañeros tendrán la libertad de hacer preguntas al respecto.	Media cartulina por persona. Revistas. Tijeras. Pegamento.	45 minutos.
Reflexionar acerca de su comportamiento y emociones	Cuento el “alpinista”	El facilitador leerá a los participantes el cuento. (anexo 2), después de la lectura animara a los participantes a la reflexión de este, de manera individual; una vez transcurrido el tiempo se le pedirá su punto de vista a cada uno, cuestionándolos de qué manera se sintieron identificados con el personaje.	Hoja impresa con la lectura.	30 minutos.
Retroalimentar y cerrar la segunda sesión.	plenaria	Los facilitadores harán una lista de los sentimientos y emociones observados en la sesión, resaltando lo más significativos.	Pizarrón y gises.	15 minutos.

Cartas descriptivas

Sesión 3

Objetivo general: Contactar sentimientos y emociones, aceptarlos y asumirlos como parte del proceso de duelo.

Objetivo	Dinámica o actividad	Procedimiento	Material	Tiempo
Expresar emociones	"armando el muñeco"	El facilitador indica a los participantes que se imaginen que su cuerpo ha perdido la fuerza y que necesitan armarlo, cada participante inicia a armar su propio muñeco tomando en cuenta: Mi punto más fuerte, mi mayor debilidad, mi mayor conflicto, mi máxima inspiración.	Hojas blancas y lápices.	15 minutos.
Experimentar lo que se siente y vive.	Fantasia guía "estatua de sí mismo"	El facilitador guiara a los participantes a un viaje imaginario, iniciando por la relajación y posteriormente los inducirá a que se imaginen que se encuentran en un edificio, que se encuentran con una estatua....al terminar cada uno escribirá su experiencia.	Hojas blancas Lápices.	45 minutos.
Reconocer y expresar sus emociones, asumiendo la responsabilidad de sus actos.	"las emociones"	El facilitador les entregara una hoja con el cuento "las emociones" lo leerán en silencio, posteriormente se les pedirá que identifiquen las emociones que han experimentado a raíz de su divorcio; al terminar se les pedirá hagan comentarios y expresen su punto de vista, el facilitador guiara la discusión. (anexo 3).	"cuento las emociones"	30 minutos.
Manifestar emociones.	Mesa redonda	El facilitador les pedirá a los participantes que escriban en una hoja todas las emociones que reconocen sentir a partir de su divorcio.	Hoja y lápices.	15 minutos.
Expresar como se siente el grupo al manifestar sus emociones.	"Lluvia de ideas" Retroalimentación y cierre de la sesión.	Los asistentes expondrán sus ideas acerca de las emociones surgidas durante la sesión y en una palabra expresaran que se llevan de la sesión,	Pizarrón gises	15 minutos.

Cartas descriptivas

Sesión 4

Objetivo general: identificar cualidades y experimentar el perdón como un estado de armonía y equilibrio interior.

Objetivo	Dinámica o actividad	Procedimiento	Material	Tiempo
Favorecer el conocimiento propio.	El árbol de la vida"	El facilitador indicara a los participantes que dibujen un árbol, con sus raíces ramas y frutos. En las raíces escribirán las cualidades, en las ramas las cosas positivas que hacen, y en los frutos los éxitos o triunfos. Formaran equipos de 3 integrantes y pondrán al centro su árbol y hablaran de el en primera persona.	Hojas y lápices.	20 minutos.
Expresar cualidades	Los "tres yo"	El facilitador colocara tres sillas en diferentes puntos, señalando con carteles lo que representan: "cómo soy" "como me ven los demás" "como quisiera ser"; cada participante tendrá la oportunidad de sentarse en las sillas siguiendo cualquier orden y expresará la imagen correspondiente ante el resto del grupo.	Sillas Tres carteles.	30 minutos.
Sensibilizar a los asistentes acerca la importancia del perdón.	Video "soltar, dejar partir"	El facilitador indicara a las participantes que escuchen con atención el video, al culminar expondrán sus puntos de vista sobre el mismo.	Video. Proyector.	30 minutos.
Cerrar asuntos inconclusos del pasado con personas significativas.	"Silla vacía"	El facilitador colocara una silla en el centro, posteriormente guiara a los participantes a que se imaginen que en esa silla esta su expareja, a la cual le escribirán una carta; tomando en cuenta: los sentimientos buenos y malos generado durante el matrimonio, y cerraran la carta con las frases yo te perdono de corazón que me hayas, te perdono de corazón por haber, te perdono de corazón porque....	Silla. Hijas blancas Lápices.	30 minutos.
Manifestar como se siente cada integrante al expresar sus emociones durante la sesión.	Retroalimentación y cierre. "el diálogo"	Los facilitadores inducirán a las participantes al diálogo, elaborando una conclusión acerca de los sentimientos y emociones surgidos en la sesión.	Hojas blancas. Lápices.	10 minutos.

Cartas descriptivas

Sesión 5

Objetivo general: Reconocer fortalezas y capacidades y de ésta manera elaboren un proyecto de vida.

Objetivo	Dinámica o actividad	Procedimiento	Material	Tiempo
Identificar fortalezas y capacidades.	“Mi distinción personal”	El facilitador le entregara a cada participante una hoja con seis preguntas, las cuales representaran con un dibujo, al terminar formaran grupos y expondrán sus puntos de vista. (Anexo 4).	Hojas impresas con las preguntas. Revistas Tijeras Resistol	25 minutos.
Identificar aptitudes.	“reconociendo mis valores personales.	En una hoja blanca se les pedirá que escriban las aptitudes con las que cuentan y que conductas que les gustaría cambiar.	Hojas blancas Lápices.	15 minutos.
Reconocer aspiraciones y metas.	“inventario de la vida”	El facilitador entrega a cada participante un cuestionario con una serie de preguntas y lo invita a realizar el ejercicio con mucha sinceridad. (Anexo 5).	Hojas impresas con las preguntas. Lápices.	30 minutos.
Elaborar un proyecto de vida.	“Estableciendo mis metas”	Formaran grupos de tres integrantes; en media cartulina elaboraran su proyecto de vida, expresando sus metas a largo y a corto plazo y las estrategias a utilizar para alcanzarlas.	Cartulina. Revistas. Resistol Tijeras.	30 minutos.
Evaluar los logros obtenidos en el taller	Aplicación del cuestionarios de Beck	Se aplicara el cuestionario de Beck a los participantes.	Cuestionario de Beck.	10 minutos.
Retroalimentación y cierre de la última sesión.	Revisar los aprendizajes alcanzados durante el taller.	Los participantes escribirán en una hoja blanca los logros y aprendizajes alcanzados en el taller.	Hojas blancas.	10 minutos.

Conclusiones

Inicialmente en el proceso de elección de una pareja hay un impacto, una atracción que deslumbra a la persona, el sujeto siente que esa persona quizás sea la indicada como compañera de vida. Cuando ve a la persona experimenta distintas emociones, nerviosismo, no saber qué decir, sentirse paralizado, etc. Esta atracción física primaria se estabiliza cuando se da un lazo comunicacional y así se dan otros tipos de deslumbramientos que generan una cautivación en el sujeto.

Este primer proceso es a lo que Freud llamó período de enamoramiento, el cual puede durar varios meses y contiene identificaciones e idealizaciones. Identificaciones en el hecho de creer que esa persona es igual a mí e idealización en el sentido de elevar a esa persona como portadora de todas aquellas virtudes que anhelo en mí.

Así van pasando los días, tal vez los meses e incluso los años en una pareja, y en este andar van apareciendo las diferencias. Aquello que les parecía tan maravilloso ya no lo es tanto, comienzan a darse discusiones y hasta rechazos de contacto físico; antes querían estar todo el tiempo juntos, ahora sienten que tanto contacto llega a asfixiar.

A la luz de la pareja, pareciera que de pronto todas esas cualidades angelicales se tornasen más bien terribles defectos. Estas diferencias que lograron la unión ahora podrían convertirse en el peor enemigo de la relación.

Las diferencias alimentan la relación, pero también la empañan cuando no es posible manejarlas, tolerarlas y conciliarlas. Muchas parejas inician sus relaciones llenas de ilusiones y expectativas, entre ellas que la pareja siempre va a ser y a estar de la misma manera, pero lo que antes era un valor y un aprecio ahora se convierte en un fastidio y una obligación que va desgastando la relación conyugal; lo que conlleva a una separación o divorcio.

Cuando se habla de ruptura matrimonial es frecuente olvidarse de hablar de mencionar el amor, que suele ser el origen de la pareja y sin el cual no se habría desencadenado el proceso vital de la misma. Precisamente es el amor y su transformación en desamor lo que hace profundamente doloroso el proceso de la pérdida. Todas las personas que han vivenciado una ruptura sentimental han sentido ese profundo dolor de ver morir una parte importante de su vida, de sus proyectos; esa sensación de vértigo donde todo su presente y futuro se tambalea, perdiéndose el eje de referencia de cotidianidad y la seguridad de día a día previsible.

La separación o divorcio de una pareja se considera un acontecimiento vital estresante, que supone un importante impacto emocional no sólo sobre los miembros de la pareja, sino también sobre sus allegados. Cuando hay niños, las cosas se complican, puesto que las decisiones que tome la pareja sobre sus hijos pueden amortiguar o incrementar significativamente el impacto emocional que para ellos supone dicha separación, y

determinar en gran medida su futuro. Por este motivo, el momento de la pre-ruptura y la ruptura son especialmente delicados.

Como toda crisis vital, una separación requiere un proceso de adaptación en el que sucederán diferentes cambios, que variarán en función de las características personales de los implicados, como su capacidad para adaptarse a la nueva situación, sus experiencias previas, los rasgos de su personalidad, etc.

Una separación amorosa significativa, como lo es el divorcio, la separación de una pareja en unión libre o de noviazgo, es en realidad la muerte de una relación; así como la muerte de alguien cercano significativo trae consigo un periodo de duelo, también la ruptura material o aquella que hagan sus veces, va seguida de una etapa de duelo. Esta experiencia de pérdida, al ser considerada como negativa, evoca sentimientos de dolor, ansiedad y tristeza. Por lo tanto, el individuo emplea una serie de pautas de comportamiento para defenderse o protegerse, ya sea por medio de la evitación, o bien enfrentándolo para ser integrado, aliviado e incluso obtener de la experiencia de pérdida, algo productivo.

El proceso de duelo por divorcio, es una experiencia común en la vida de las personas, ya que la formación de pareja en los seres humanos es de carácter social. En un divorcio el duelo significa aprender que la pérdida de este vínculo puede conducir a un encuentro mayor después. Con mi mejor amigo, mi hermano, mi hijo, mi pareja, lo mejor que me podría pasar es que cada uno de nosotros haga lo que en realidad tiene ganas de hacer y encontrarnos después, posiblemente para compartir aquello que más te gustó y aquello que más me gustó a mí. Pero para esto hay que soltar, dejar de temerle a la pérdida.

El punto central de este trabajo es el proceso de duelo que atraviesan las personas cuya relación de pareja termina, ya sea por situaciones externas a la relación, por decisión de un miembro, o por decisión de los dos; iniciando así un proceso en el cual la persona un proceso en el cual la persona tiene que renunciar a sus sueños, a los planes y a las metas propuestas en pareja; a sus idealizaciones e incluso a la misma persona que ha perdido. Al experimentar la pérdida de la pareja se concibe el futuro como incierto, la intensidad de ésta no dependerá de la naturaleza del ser perdido, sino del valor que tiene en la vida actual de la persona.

Es importante destacar que no hay un tiempo establecido para terminar de elaborar un proceso de duelo; es por ello que es importante que durante el proceso el individuo exprese, entienda acepte, viva, explore y se responsabilice de cada una de las emociones generadas por el divorcio, ya que es lo que favorecerá a elaborar un duelo sano; por el contrario al inhibir los sentimientos, las emociones, el no hablar del tema, podría alargar el proceso o en su defecto a llevar a la persona a un duelo patológico.

El duelo es también conocido como un proceso normal, después de experimentar cualquier tipo de pérdida, y aunque no se sabe con precisión cuando se termina el proceso; es un

factor positivo cuando el individuo es capaz de recordar y hablar de la pérdida su experiencia vivida con la persona ausente, sin que esto le cause conflicto emocional.

El enfoque Gestalt está influenciado por diferentes corrientes psicológicas, filosóficas y algunas religiones orientales; lo que permite una amplia apreciación del individuo, ya que los concibe un organismo total, que involucra lo mental, lo emocional, lo corporal, lo espiritual y lo social. Perls señalaba que como método psicoterapéutico debía aplicarse en forma grupal, ya que para él la terapia individual era la excepción, no la regla.

La Terapia Gestalt es una terapia perteneciente a la psicología humanista, la cual se caracteriza por no estar hecha exclusivamente para tratar enfermedades, sino también para desarrollar el potencial humano.

Para la terapia Gestalt el ciclo de la experiencia es concebido como el núcleo básico de la vida humana, ya que explica claramente el fenómeno figura-fondo y cómo las personas establecen contacto consigo mismas y su entorno. Este ciclo permite observar claramente la sucesión interminable de ciclos en la vida de las personas. Un ciclo interrumpido es una Gestalt inconclusa, lo que genera un estado de insatisfacción en la persona.

Es por ello que con el enfoque Gestalt se cumple el objetivo de este trabajo, ya que su base en el aquí y ahora es adecuada para el trabajo de las necesidades dentro de un marco de la inmediatez permitiéndole al individuo desarrollar su máximo potencial a partir de sus propios recursos, para la solución de sus problemas existenciales, asumiendo su propia responsabilidad dentro de ellos y de su propia vida.

El objetivo de elaborar un taller para mujeres divorciadas en proceso de duelo, es que éstas compartan su experiencia con personas que están atravesando por la misma situación de duelo, así como también que se permitan exteriorizar y sentir cada una de las emociones negativas que surgen de este.

El objetivo del taller es de promover habilidades para enfrentarse al divorcio o separación, está constituido por cinco sesiones de dos horas cada una; que giran en lograr distintos objetivos tales como, identificar y expresar emociones, perdonar y elaborar un proyecto de vida.

Es importante mencionar que, debido a que el tiempo de cada persona para elaborar un duelo es diferente, el que participen en el taller no garantiza la elaboración completa del mismo; se guía al participante para continuar su proceso a partir de reconocer sus propios recursos y fortalezas; haciéndose responsable de su propio duelo.

El compromiso del facilitador para con las participantes será; acompañar con respeto, interés, afecto, paciencia y empatía; siguiendo una metodología con las técnicas adecuadas para aplicar en el momento preciso; para que favorezcan la exteriorización de las emociones.

Alcances y limitaciones

Este trabajo pretende dar a conocer la importancia que tiene el acompañamiento terapéutico en el proceso de duelo tras el divorcio; por medio de la realización de un taller vivencial, en el cual las participantes se verán beneficiadas con las técnicas vivenciales que ofrece el Enfoque Gestalt. Lo que permitirá que los participantes compartan su experiencia con personas que atraviesan por la misma situación, exterioricen sentimientos y emociones negativas generadas por el proceso de duelo, encuentren sus fortalezas y reconozcan sus propios recursos.

Las limitaciones que presenta la propuesta de intervención es que es de corta duración por lo que no se podrá dar seguimiento al proceso de duelo. También está limitado a personas que atraviesan únicamente por un proceso de duelo por separación de pareja y no por muerte de ella, ya que las técnicas utilizadas son enfocadas a la ruptura de la relación de pareja; el taller está diseñado sólo para mujeres divorciadas por lo que no podrán asistir hombres.

Referencias bibliográficas

American Psychological Association (2010) Manual de Estilo de Publicaciones de la American Psychological Association (2ª ed. Adaptada para el español por la editorial El Manual Moderno). México: El Manual

Arana, J. (1976) El divorcio problema humano: Editorial Karpos.

Bucay, J. (2004) El camino de las lágrimas Buenos Aires: Editorial Océano.

Caratozzolo, D. (2002) Pareja en crisis. Editorial: Rosario Homosapiens

Castanedo, C. (1997) Grupos de encuentro en terapia. Editorial: Nerder

Castro, I. (2004) Pareja actual. Editorial: Lugar

Castro, M.C. (2007) La familia ante la enfermedad y la muerte. Editorial: México Trillas

Diaz – Loving, R. (1999) (compilador) Antología psicosocial de la pareja. Editorial: Miguel Ángel Porrúa

Diaz T. (s.f) crisis en la relación de pareja. Internet:
<http://www.psicoterapiamontana.com/articulos-publicaciones-2.phtml>.

Domenech, A. (1994) Mujer y divorcio, de la crisis a la independencia. Editorial: Promolibro

Gaja, R. (2005) Vivir en pareja. Editorial: Debolsillo

- Ginger, S. (1993) La Gestalt, una terapia de contacto. Editorial: EL manual moderno.
- Krantzler, M. (1975) Divorcio creador. Editorial: Extemporáneo.
- Kubler, R. (1997) La rueda de la vida Barcelona: editorial: Byblos.
- López, J. (2004) Pérdida, pena, duelo, vivencias, investigación y asistencia. Editorial: Paidós.
- López, M. (2008) Inteligencia emocional en el divorcio. Editorial: Trillas
- Martín, A. (2009) Manual Práctico de Psicoterapia Gestalt (5ª ed.) Editorial: Desclée De Brouwer
- Noman, L. (2007) El duelo y la muerte. Tratamiento de la pérdida. Editorial: Pirámides
- Perls, F. (1973) El enfoque gestáltico: testimonios de terapia Chile. Editorial: Cuatro vientos
- Peñarubia, F. (1998) Terapia Gestalt, la vía del vacío fértil. Alianza editorial Madrid.
- Quiroz, A. (2001) Vivir en pareja. Editorial:Línea
- Rage, A. E.J. (1996) La pareja, elección, problemática y desarrollo. Editorial: Plaza y Valdes Editores.
- Salama H. (2008) Gestalt de persona a persona (4ª ed.) México Editorial Alfaomega.

Sociedad Mexicana de Psicología (2010) Código Ético del Psicólogo. Editorial: México Trillas.

Rojas, E. (1998) Remedios para el desamor. Editorial: Planeta Mexicana S. A. DE C. V.

Rojas, L. (2003) La pareja rota, familia, crisis y superación. Editorial: ESPASA

Sandoval, D (1998) Divorcio, proceso interminable. Editorial: Impresiones de Alba

Segnini, I. (2002) Armonía en pareja en búsqueda de la felicidad. Editorial: Alfaomega Grupo Editor S. A. DE C.V.

Tizon, J. (2004), Pérdida, pena, duelo, vivencias investigación y asistencias. España: editorial: Paidós.

Tovar, O. (2011) Un duelo silente. Editorial: Trillas

A N E X O S

(Anexo 1)

Instrucciones: Señale cuál de las afirmaciones de cada grupo describe mejor cómo se ha sentido durante esta última semana incluyendo el día de hoy.

1)

- No me siento triste
- Me siento triste.
- Me siento triste continuamente y no puedo dejar de estarlo.
- Me siento tan triste o tan desgraciado que no puedo soportarlo.

2)

- No me siento especialmente desanimado respecto al futuro.
- Me siento desanimado respecto al futuro.
- Siento que no tengo que esperar nada.
- Siento que el futuro es desesperanzador y las cosas no mejorarán.

3)

- No me siento fracasado.
- Creo que he fracasado más que la mayoría de las personas.
- Cuando miro hacia atrás, sólo veo fracaso tras fracaso.
- Me siento una persona totalmente fracasada.

4)

- Las cosas me satisfacen tanto como antes.
- No disfruto de las cosas tanto como antes.
- Ya no obtengo una satisfacción auténtica de las cosas.
- Estoy insatisfecho o aburrido de todo.

5)

- No me siento especialmente culpable.
- Me siento culpable en bastantes ocasiones.
- Me siento culpable en la mayoría de las ocasiones.
- Me siento culpable constantemente.

6)

- No creo que esté siendo castigado.
- Me siento como si fuese a ser castigado.
- Espero ser castigado.
- Siento que estoy siendo castigado.

7)

- No estoy decepcionado de mí mismo.
- Estoy decepcionado de mí mismo.
- Me da vergüenza de mí mismo.
- Me detesto.

8)

- No me considero peor que cualquier otro.
- Me autocrítico por mis debilidades o por mis errores.
- Continuamente me culpo por mis faltas.
- Me culpo por todo lo malo que sucede.

9)

- No tengo ningún pensamiento de suicidio.
- A veces pienso en suicidarme, pero no lo cometería.
- Desearía suicidarme.
- Me suicidaría si tuviese la oportunidad.

10)

- No lloro más de lo que solía llorar.
- Ahora lloro más que antes.
- Lloro continuamente.
- Antes era capaz de llorar, pero ahora no puedo, incluso aunque quiera.

11)

- No estoy más irritado de lo normal en mí.
- Me molesto o irrito más fácilmente que antes.
- Me siento irritado continuamente.
- No me irrito absolutamente nada por las cosas que antes solían irritarme.

12)

- No he perdido el interés por los demás.
- Estoy menos interesado en los demás que antes.
- He perdido la mayor parte de mi interés por los demás.
- He perdido todo el interés por los demás.

13)

- Tomo decisiones más o menos como siempre he hecho.
- Evito tomar decisiones más que antes.
- Tomar decisiones me resulta mucho más difícil que antes.
- Ya me es imposible tomar decisiones.

14)

- No creo tener peor aspecto que antes.
- Me temo que ahora parezco más viejo o poco atractivo.
- Creo que se han producido cambios permanentes en mi aspecto que me hacen parecer poco atractivo.
- Creo que tengo un aspecto horrible.

15)

- Trabajo igual que antes.
- Me cuesta un esfuerzo extra comenzar a hacer algo.
- Tengo que obligarme mucho para hacer algo.
- No puedo hacer nada en absoluto.

16)

- Duermo tan bien como siempre.
- No duermo tan bien como antes.
- Me despierto una o dos horas antes de lo habitual y me resulta difícil volver a dormir.
- Me despierto varias horas antes de lo habitual y no puedo volverme a dormir.

17)

- No me siento más cansado de lo normal.
- Me canso más fácilmente que antes.
- Me canso en cuanto hago cualquier cosa.
- Estoy demasiado cansado para hacer nada.

18)

- Mi apetito no ha disminuido.
- No tengo tan buen apetito como antes.
- Ahora tengo mucho menos apetito.
- He perdido completamente el apetito.

19)

- Últimamente he perdido poco peso o no he perdido nada.
- He perdido más de 2 kilos y medio.
- He perdido más de 4 kilos.
- He perdido más de 7 kilos.
- Estoy a dieta para adelgazar SI/NO.

20)

- No estoy preocupado por mi salud más de lo normal.
- Estoy preocupado por problemas físicos como dolores, molestias, malestar de estómago o estreñimiento.
- Estoy preocupado por mis problemas físicos y me resulta difícil pensar algo más.
- Estoy tan preocupado por mis problemas físicos que soy incapaz de pensar en cualquier cosa.

21)

- No he observado ningún cambio reciente en mi interés.
- Estoy menos interesado por el sexo que antes.
- Estoy mucho menos interesado por el sexo.
- He perdido totalmente mi interés por el sexo.

(Anexo 2)

El Alpinista

Había una vez un hombre que estaba escalando una montaña. Estaba haciendo un escalamiento bastante complicado, una montaña en un lugar donde se habían producido una inmensa nevada. Él había estado en un refugio esa noche y a la mañana siguiente la nieve había cubierto la montaña, lo cual hacía más difícil la escalada. Pero no había querido volverse atrás así que de todas maneras con su propio esfuerzo y coraje siguió trepando y trepando por esa empinada montaña.

Hasta que en un momento determinado, quizá por un mal cálculo puso el pico de la estaca para sostener su cuerda de seguridad y se soltó el enganche. El alpinista se desmoronó, empezó a caer a pico por la montaña golpeando salvajemente contra las piedras en medio de una cascada de nieve.

Paso toda su vida por su cabeza y cuando cerró los ojos esperando lo peor, sintió que una soga le pegaba en la cara, Sin llegar a pensar, de un manotazo instintivo se aferró a esa soga, miro hacia arriba pero todo era la ventisca y la nieve cayendo sobre él. Cada segundo aprecia un siglo en ese descenso acelerado e interminable. De repente la cuerda pegó el tirón y resistió. El alpinista no podía ver nada pero sabía que por el momento se había salvado.

Trato de mirar a su alrededor pero no había caso, no se veía nada. Grito dos o tres veces, pero se dio cuenta de que nadie podía escucharlo, pensó en escalar la cuerda hacia arriba para tratar de llegar al refugio pero era imposible. De pronto escucho una voz que venía desde su interior que le decía "SOLTATE". Pensó que soltarse significaba morir en ese momento. Era la forma de parar el martirio. Pensó en la tentación de elegir la muerte para dejar de sufrir. Y como respuesta a la voz se aferró más fuerte todavía, y la vez insistía "soltate, no sufras más" y una vez más él impulso a aferrarse más fuerte aun, la lucha siguió durante horas, pero el alpinista se mantuvo aferrado a lo que pensaba que era su única oportunidad.

Cuenta esta leyenda que a la mañana siguiente la patrulla de búsqueda y salvataje encontró un escalador casi muerto. Le quedaba apenas un hilito de vida. Algunos minutos más y el alpinista hubiera muerto congelado, paradójicamente aferrado a una soga..... a menos de un metro del suelo.

A veces la vida está relacionada con soltar lo que alguna vez nos salvó.

(Anexo 3)

Las emociones

Hubo una vez una isla donde habitaban todas las emociones y todos los sentimientos humanos que existen. Convivían, por supuesto, el Temor, la Sabiduría, el Amor, la Angustia, la Envidia, el Odio... Todos estaban allí.

A pesar de los roces naturales de la convivencia, la vida era sumamente tranquila y hasta previsible. A veces la Rutina hacía que el Aburrimiento se quedara dormido, o el Impulso armaban algún escándalo, pero muchas veces la Constancia y la Conveniencia lograban aquietar el Descontento.

Un día, inesperadamente para todos los habitantes de la isla, el Conocimiento llamó a reunión. Cuando la Distracción se dio por enterada y la Pereza llegó al lugar del encuentro, todos estuvieron presentes. Entonces, el Conocimiento dijo:

–Tengo una mala noticia para darles: La isla se hunde.

Todas las emociones que vivían en la isla dijeron:

– ¡No, cómo puede ser! ¡Si nosotros vivimos aquí desde siempre!

El Conocimiento repitió:

–La isla se hunde.

– ¡Pero no puede ser! ¡Quizá estás equivocado!

–El Conocimiento casi nunca se equivoca –dijo la Conciencia dándose cuenta de la verdad–. Si él dice que se hunde, debe ser porque se hunde.

– ¿Pero qué vamos a hacer ahora? –se preguntaron los demás.

Entonces, el Conocimiento contestó:

–Por supuesto, cada uno puede hacer lo que quiera, pero yo les sugiero que busquen la manera de dejar la isla... Construyan un barco, un bote, una balsa o algo que les permita irse, porque el que permanezca en la isla desaparecerá con ella.

– ¿No podrías ayudarnos? –preguntaron todos, porque confiaban en su capacidad.

–No –dijo el Conocimiento–, la Previsión y yo hemos construido un avión y en cuanto termine de decirles esto volaremos hasta la isla más cercana.

Las emociones dijeron:

– ¡No! ¡Pero no! ¿Qué será de nosotros?

Dicho esto, el Conocimiento se subió al avión con su socia y, llevando de polizón al Miedo, que como no es zonzo ya se había escondido en el motor, dejaron la isla.

Todas las emociones, en efecto, se dedicaron a construir un bote, un barco, un velero... Todas... salvo el Amor.

Porque el Amor estaba tan relacionado con cada cosa de la isla que dijo:

–Dejar esta isla... después de todo lo que viví aquí... ¿Cómo podría yo dejar este arbolito, por ejemplo? Ahh... compartimos tantas cosas...

Y mientras las emociones se dedicaban a fabricar el medio para irse, el amor se subió a cada árbol, olió cada rosa, se fue hasta la playa y se revolcó en la arena como solía hacerlo en otros tiempos. Tocó cada piedra... y acarició cada rama...

Al llegar a la playa, exactamente desde donde el sol salía, su lugar favorito, quiso pensar con esa ingenuidad que tiene el amor:

“Quizá la isla se hunda por un ratito... y después resurja... ¿por qué no?”

Y se quedó durante días y días midiendo la altura de la marea para revisar si el proceso de hundimiento no era reversible...

La isla se hundía cada vez más...

Sin embargo, el Amor no podía pensar en construir, porque estaba tan dolorido que sólo era capaz de llorar y gemir por lo que perdería.

Se le ocurrió entonces que la isla era muy grande, y que aun cuando se hundiera un poco, siempre él podría refugiarse en la zona más alta...

Cualquier cosa era mejor que tener que irse. Una pequeña renuncia nunca había sido un problema para él.

Así que, una vez más, tocó las piedritas de la orilla... y se arrastró por la arena... y otra vez se mojó los pies en la pequeña playa que otrora fue enorme...

Luego, sin darse cuenta demasiado de su renuncia, caminó hacia la parte norte de la isla, que si bien no era la que más le gustaba, era la más elevada...

Y la isla se hundía cada día un poco más...

Y el Amor se refugiaba cada día en un espacio más pequeño...

–Después de tantas cosas que pasamos juntos... –le reprochó a la isla.

Hasta que, finalmente, sólo quedó una minúscula porción de suelo firme; el resto había sido tapado completamente por el agua.

Recién en ese momento el Amor se dio cuenta de que la isla se estaba hundiendo de verdad. Comprendió que, si no dejaba la isla, el amor desaparecería para siempre de la faz de la Tierra...

Caminando entre senderos anegados y saltando enormes charcos de agua, el Amor se dirigió a la bahía.

Ya no había posibilidades de construirse una salida como la de todos; había perdido demasiado tiempo en negar lo que perdía y en llorar lo que desaparecía poco a poco ante sus ojos.

Desde allí podría ver pasar a sus compañeros en las embarcaciones. Tenía la esperanza de explicar su situación y de que alguno de sus compañeros lo comprendiera y lo llevara.

Buscando con los ojos en el mar, vio venir el barco de la Riqueza y le hizo señas. La Riqueza se acercó un poquito a la bahía.

–Riqueza, tú que tienes un barco tan grande, ¿no me llevarías hasta la isla vecina? Yo sufrí tanto la desaparición de esta isla que no pude fabricarme un bote...

Y la Riqueza le contestó:

–Estoy tan cargada de dinero, de joyas y de piedras preciosas, que no tengo lugar para ti, lo siento... –y siguió su camino sin mirar atrás.

El Amor se quedó mirando, y vio venir a la Vanidad en un barco hermoso, lleno de adornos, caireles, mármoles y florecitas de todos los colores. Llamaba muchísimo la atención.

El Amor se estiró un poco y gritó:

– ¡Vanidad... Vanidad... llévame contigo!

La Vanidad miró al Amor y le dijo:

–Me encantaría llevarte, pero... ¡tienes un aspecto!... ¡estás tan desagradable... tan sucio y tan desaliñado!... Perdón, pero creo que afearías mi barco—y se fue.

Y así, el Amor pidió ayuda a cada una de las emociones. A la Constancia, a la Sensualidad, a los Celos, a la Indignación y hasta al Odio. Y cuando pensó que ya nadie más pasaría, vio acercarse un barco muy pequeño, el último, el de la Tristeza.

–Tristeza, hermana –le dijo–, tú que me conoces tanto, tú no me abandonarás aquí, eres tan sensible como yo... ¿Me llevarás contigo?

Y la Tristeza le contestó:

–Yo te llevaría, te lo aseguro, pero estoy tan triste... que prefiero estar sola –y sin decir más, se alejó.

Y el Amor, pobrecito, se dio cuenta de que por haberse quedado ligado a esas cosas que tanto amaba, la isla iba a hundirse en el mar hasta desaparecer.

Entonces se sentó en el último pedacito que quedaba de su isla a esperar el final...

De pronto, el Amor escuchó que alguien chistaba:

–Chst-chst-chst...

Era un desconocido viejito que le hacía señas desde un bote de remos.

El Amor se sorprendió:

– ¿A mí? –preguntó, llevándose una mano al pecho.

–Sí, sí –dijo el viejito–, a ti. Ven conmigo, súbete a mi bote y rema conmigo, yo te salvo.

El Amor lo miró y quiso explicar:

–Lo que pasó fue que yo me quedé...

–Yo entiendo –dijo el viejito sin dejarlo terminar la frase–, sube.

El Amor subió al bote y juntos empezaron a remar para alejarse de la isla.

No pasó mucho tiempo antes de ver cómo el último centímetro que quedaba a flote terminó de hundirse y la isla desaparecía para siempre.

–Nunca volverá a existir una isla como ésta –murmuró el Amor, quizá esperando que el viejito lo contradijera y le diera alguna esperanza.

–No –dijo el viejo– como ésta, nunca.

Cuando llegaron a la isla vecina, el Amor comprendió que seguía vivo. Se dio cuenta de que iba a seguir existiendo.

Giró sobre sus pies para agradecerle al viejito, pero éste, sin decir una palabra, se había marchado tan misteriosamente como había aparecido.

Entonces, el Amor, muy intrigado, fue en busca de la Sabiduría para preguntarle:

– ¿Cómo puede ser? Yo no lo conozco y él me salvó... Todos los demás no comprendían que me hubiera quedado sin embarcación, pero él me ayudó, él me salvó y yo ni siquiera sé quién es...

La Sabiduría lo miró a los ojos largamente y dijo:

–Él es el único que siempre es capaz de conseguir que el amor sobreviva cuando el dolor de una pérdida le hace creer que es imposible seguir. El único capaz de darle una nueva oportunidad al amor cuando parece extinguirse. El que te salvó, Amor, es el Tiempo.

(Anexo 4)

“Mi distinción personal”

1. Máximo logro en la vida
2. Lo que más te agrada de tu familia
3. Lo que más valoras en la vida
4. Menciona tres de tus puntos fuertes
5. ¿Qué te gustaría mejorar en ti?
6. ¿Qué es lo que más le gusta de ti a los demás?

(Anexo 5)

“Inventario de la vida”

1. ¿Cuándo me siento totalmente vivo? ¿Cuáles son las cosas, los acontecimientos, las actividades, que me hacen sentir que realmente vale la pena vivir, que es maravilloso estar vivo?
2. ¿Qué es lo que hago bien? ¿En qué puedo contribuir a la vida de los demás? ¿Qué es lo que hago bien para mi propio desarrollo y bienestar?
3. Dada mi situación actual y mis aspiraciones, ¿Qué necesito aprender a hacer?
4. ¿Qué deseos debo convertir en planes? ¿Ha descartado algunos sueños por no ser realistas y que deba volver a soñar?
5. ¿Qué recursos tengo sin desarrollar o mal utilizados? Estos recursos pueden referirse a cosas materiales, a talentos personales o amistades.
6. ¿Qué debo dejar de hacer ya?
7. ¿Qué debo empezar a hacer ya?
8. Las respuestas dadas a todas las preguntas anteriores, ¿Cómo afectan a mis planes y proyectos inmediatos para los tres próximos meses, para el próximo año?