



UNIVERSIDAD NACIONAL AUTÓNOMA DE MÉXICO

FACULTAD DE ESTUDIOS SUPERIORES IZTACALA

**PROCESOS PSICOLÓGICOS EN RUPTURA DE
RELACIÓN HETEROSEXUAL: EL DUELO**

T E S I N A
QUE PARA OBTENER EL TÍTULO DE
LICENCIADA EN PSICOLOGÍA
P R E S E N T A:
JESSICA YAZMÍN SORIANO TÉLLEZ



DIRECTOR: MTRO. SAMUEL BAUTISTA PEÑA
DICTAMINADORES: MTRA. ESTELA PÉREZ VARGAS
LIC. CÉSAR ELIZALDE GARCÍA

LOS REYES IZTACALA, EDO. DE MÉXICO

ENERO 2016



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

Sabiendo que no existirá forma alguna de agradecer una vida de sacrificios, amor y esfuerzos realizados para que yo lograra terminar mi carrera profesional, siendo para mí la mejor herencia.

A mi Dios: que me brinda las fuerzas necesarias para lograr mis metas y me dio una familia maravillosa, es mi refugio en momentos desolados y mi mayor fortaleza en etapas cuando creí nada me animaría; pero principalmente por tantas bendiciones, recuperar la fe al tener un hijo que amo y sobre todo nunca perder la esperanza de que siempre hay tiempos mejores.

A mis padres Bernardo y María: que me dieron vida, educación, que me apoyan y están de manera incondicional, gracias por ayudarme cada día a cruzar con firmeza el camino de la superación, porque con su aliento hoy he logrado dos de mis más grandes metas: la culminación de mi carrera profesional y el hacerlos sentirse orgullosos de esta persona que tanto los ama y que eternamente estaré agradecida por brindar su amor a mi hijo y a mí.

Al mis hermanos: Juan, Lorena y Andrés, a pesar de que tengamos nuestras eventuales discusiones, forman parte de lo que he logrado, gracias por su apoyo; con algo más de importancia a ti Juan que fuiste y eres un gran apoyo y motivador.

A mi hijo Ángel Rodrigo: por ayudarme a encontrar el lado dulce de la vida; ya que tu afecto y cariño son los detonantes de mi felicidad, de mi esfuerzo, de mis ganas de buscar lo mejor y contigo conocí el verdadero amor incondicional y para toda la vida tu eres la razón de pensar que nuestras vidas serán cada día mejores, te amo mi cachito.

A la Universidad Nacional Autónoma de México, especialmente a la FES Iztacala por permitirme ser parte de ella; a mis maestros, por enseñarme a descubrir los retos como profesional y por su compartir en las aulas; especialmente al Mtro. Samuel Bautista quien me brindo sus consejos y sabiduría, a la Mtra. Estela Pérez y el Lic. Cesar Elizalde por el tiempo dedicado y su empatía.

A mis amigos, a Marina, Ere, Alline, Karen, Carlos y Bethsy por su cariño, confianza, el apoyo moral y aliento brindado; también a mis compañeros que en este andar por la vida, influyeron con sus lecciones y experiencias.

A todos quienes fomentaron en mí el deseo de superación y el anhelo de triunfo en la vida que me permitió concluir con éxito este proyecto. A todas las personas que directa o indirectamente han tenido a bien ayudarme en forma moral y espiritual para mi formación como ser humano. Gracias por animarme a perseguir mis metas personales y profesionales. Sin sus motivaciones y apoyo nada de esto sería posible porque no sería quien he logrado ser.

Al leer lo anterior y recordar todo mi esfuerzo, dedicación y todo lo que he vivido, me doy cuenta de lo afortunada que soy sintiéndome querida y amada.

Gracias.

DEDICATORIA

Hay amores que surgen de la nada.
Amores imposibles y amores que por mucho que
quieras que duren, nunca podrán seguir.
Amores que engañan y hacen engañar.
Amores que rompen entrañas y amores inconclusos.
Amores duraderos, amores diferentes.
Amores que van y vienen o que sólo se recuerdan.
Amores en donde se debe decir adiós.
Amores pasajeros y otros que aún no llegan.
Amores verdaderos, amores de dos y de tres.
Amores que rompen esquemas y amores que surgen del amor.
Hay amores originales, extraños, inmensos y eternos.
Hay amores que crecen día a día, que no tienen medida, ni límite,
ni condición, simplemente es amor.
Amores que comienzan a escribir una nueva historia llena de ilusión y retos.

Con todo mi amor y dedicación por ti: mi cachito.

RESUMEN

En la sociedad en la que se vive se recibe constantemente el mensaje de que todo tiene un principio y un final; todo parece tener fecha de caducidad, incluso las relaciones personales amorosas. Esta investigación tuvo como objetivo compilar y sintetizar información documental en torno al proceso de duelo amoroso y sus procesos psicológicos que presentan las personas involucradas en una pérdida de un vínculo afectivo significativo, como es la relación de pareja heterosexual. Se sabe que dar por finalizada una relación de pareja es una experiencia que pasa factura emocional a los dos integrantes, generando la elaboración de un proceso de duelo, que en ocasiones la persona doliente se genera una serie de interrogantes: ¿qué es frecuente y normal sentir tras una ruptura amorosa?, ¿cómo podemos seguir viviendo después de semejante impacto?, ¿podemos sanar la herida que nos provoca una pérdida afectiva? y ¿quién repara mi dolor? En cuestiones de índole amorosa hay que tener que decir adiós a una persona amada, al sueño que nunca llegó, a la relación de pareja que terminó, a los planes que se formaron juntos, entre otros y permitirse vivir y elaborar de una manera constructiva el “proceso de duelo”, que incluye el conjunto de emociones, cogniciones y conductas.

Palabras clave: pareja, pérdida, duelo amoroso, procesos psicológicos, acompañamiento.

ÍNDICE

Resumen	5
Introducción	8
Capítulo 1	18
Surgimiento y ruptura de la relación amorosa	
1.1 ¿Qué es el amor?	19
1.2 Nacimiento de una relación de pareja	20
1.3 Factores que ocasionan la ruptura amorosa	23
1.4 Investigaciones previas sobre el duelo amoroso	29
Capítulo 2	34
¿Qué es el duelo?	
2.1 Modelos sobre el duelo	35
2.2 Tipos de duelo	42
2.3 Etapas de duelo y sus características	47
2.4 Duelo amoroso	49
2.5 ¿Qué obstaculiza la elaboración del duelo?	52
2.6 ¿Cuándo termina el duelo?	54
2.7 Retos que enfrenta la persona doliente y sus familiares durante el duelo	58
Capítulo 3	64
Procesos psicológicos en duelo amoroso	
3.1 Emociones y sentimientos	67

3.2 Sensaciones	70
3.3 Cogniciones	71
3.4 Conductas	73
3.5 Actitudes de la persona doliente	74
3.6 Factores que afectan el curso del duelo	76
3.6.1 Identidad y rol de ambas personas que conforman la relación	78
3.6.2 Edad y género de la persona que sufre la pérdida	80
3.6.3 Causas y circunstancias de la pérdida	81
3.6.4 Circunstancias sociales y psicológicas de la persona doliente alrededor del momento que se produjo la pérdida y posteriormente	82
Capítulo 4	84
¿Quién debe realizar el acompañamiento/asesoramiento en duelo?	
4.1 Acompañamiento tanatológico	86
4.1.1 Factores que ayudan a los dolientes a elaborar el duelo “sano”	90
4.2 Intervención terapéutica en duelo	95
4.2.1 Evaluación del duelo	100
4.3 Acompañamiento humano	102
4.3.1 Sugerencias para un acompañamiento	103
Conclusiones	108
Referencias	118
Anexos	123

INTRODUCCIÓN

Habitualmente el duelo es visto bajo la perspectiva de la muerte, junto con algunos síntomas depresivos que incluye una etapa tan dolorosa (Tovar, 2011). Sin embargo el término duelo, puede aplicarse también a procesos psicológicos y psicosociales de gran dolor y angustia frente a todo tipo de pérdida, tales como; la pérdida de un ser querido, de año escolar, abandonos, cambios de domicilio, divorcio, separaciones, diagnósticos de enfermedades, invalidez, problemas económicos, entre otros. Bajo esta concepción, consideraremos la ruptura de una relación amorosa como una pérdida, que involucra un proceso de duelo para la persona, y que influye de manera adaptativa (Consuegra, 2010).

Tarde o temprano, todos pasan por el horrible suceso de dar por concluida una relación amorosa; es algo desagradable y doloroso (en la mayoría de los casos) y más cuando la relación la ha finalizado la parte contraria. En terapia psicológica es una de las causas de demanda más comunes, pues pasar por esta situación no es fácil y muchas veces, la persona doliente se estanca en alguna etapa del proceso del duelo amoroso y en ocasiones se suelen estancar en la tristeza y la obsesión. Es por esto que se brindan unas pautas generales para poder pasar por todo este proceso de la mejor manera posible e intentar superarlo de forma sana y adaptativa.

Las pérdidas están constantemente presentes en nuestra vida, el día a día está hecho de continuos holas y adioses, de encuentros y desencuentros, de momentos presentes que al instante siguiente se han convertido en momentos pasados, y de comienzos y de finales en las relaciones personales. Hay pérdidas que no las vivimos como tales, sino más como cambios necesarios, evolución o madurez, pero hay otros que nos llenan de malestar, dolor y desconcierto, sobre todo aquellas que tienen que ver con perder a alguien a quien queremos y planeamos un proyecto de vida o simplemente pensamos que era la indicada para estar toda la vida juntos (Martínez, 2010).

El duelo es una experiencia íntima que cada persona vive de una manera individual, incluso cuando hay que enfrentarse a un duelo común dentro de una familia, cada miembro lo vivirá de un modo distinto. Existen factores mediadores relevantes que influyen en el proceso del duelo amoroso, la manera de ruptura, las circunstancias que desencadenaron el

rompimiento de pareja, la naturaleza del apego, las redes de apoyo social y los recursos personales (González, 2008).

En ese sentido, en México la mayoría de las personas al experimentar esa continuidad y acumulación de pérdidas, por desconocimiento no acuden en busca de ayuda con un especialista en Tanatología quien es el indicado para acompañarles a elaborar su duelo en un mínimo de tiempo y con el menor dolor posible (Moreno y Esparza, 2014). Aunque el duelo se defina como una reacción adaptativa normal ante la pérdida de un ser querido, es un acontecimiento vital estresante de primera magnitud, que tarde o temprano hemos de afrontar casi todos los seres humanos.

El duelo por rompimiento amoroso es un tema cuya experiencia interesa al estudioso de las relaciones personales, al científico de las emociones, al psicólogo y al tanatólogo cuya tarea profesional llega directamente a las personas. Esta importancia radica, justamente en que un tema así atañe a todo ser humano. Las pérdidas físicas y afectivas que se dan en contextos personales cercanos, representan un reto para quien las vive pero también para quien en su labor cotidiana busca ayudar o apoyar a quien sufre de ella. La investigación documentada y actual es basta respecto al tema de duelo amoroso; sin embargo, se considera que se debe realizar un estudio profundo y dar a conocer estrategias que permitan una superación del proceso de duelo, después de pérdidas las personas puedan fortalecerse y aprender de su proceso para seguir adelante.

Cada etapa de la vida conlleva una pérdida afectiva; algunas son más dolorosas que otras y quizá una de las más importantes sea la separación de la pareja. Mientras más sólido, duradero e intenso haya sido el vínculo, mayor será el dolor ante el desprendimiento de lo que significa la relación y la persona que se ha despedido (Márquez, 2005).

Por otro lado resulta de gran utilidad para los terapeutas, conocer los procesos psicológicos (cognitivos, emocionales y fisiológicos) que lo sujetos presentan al ir desarrollando un duelo amoroso; pues de esta manera se puede incorporar en los procesos clínicos ayuda terapéutica que permita sobrellevar los conflictos relacionados con un duelo complicado, duelo estancado o duelo evitado; se ha reportado en diversos estudios que la

ruptura amorosa puede perjudicar la identidad, las dinámicas de cuidado, el autoestima, los estados de ánimo y en ocasiones producir depresión (Perilloux y Buss, 2008).

Presentar un duelo por una pérdida amorosa es algo normal, pero en ocasiones al ser humano se le complica vivir el proceso y no cuenta con las herramientas necesarias para ir superando y asimilando su pérdida; es aquí donde entra la labor de la Tanatología.

Un Tanatólogo/a trabaja con toda persona que haya sufrido una pérdida, de cualquier tipo, que sea significativa para él/ella, de acuerdo a su circunstancia personal de vida; por ejemplo, la pérdida de la salud, de algún ser querido, de la pareja, del estatus social, del trabajo, de algún objeto material (casa, auto, joyas, objetos simbólicos) e incluso, las pérdidas ambiguas, que son aquellas cosas que no tuvimos pero que duele no haberlas conseguido, como algún proyecto, quizá el deseo de ser padres y enterarse que se es infértil, un matrimonio que no se lleva a cabo, entre otros (Beltrán y Torres, 2011).

Por otra parte en concordancia con lo planteado por Zicavo (2006), un proceso de ruptura matrimonial es un proceso largo y complejo, al que no se le concede debida atención por parte de los miembros de la pareja, existiendo un desconocimiento de este proceso de ruptura, al cual se le teme. Partiendo de esta premisa, se resalta que no sólo es un campo desconocido para los protagonistas de este proceso, sino también para los teóricos en el tema, ya que se reportan muy pocas investigaciones respecto al tema y al ser el ser humano complejo y único; los resultados no se pueden generalizar y se requiere una personalizada ayuda para cada proceso de duelo, dando también una diversa información respecto a que es lo que experimentan las personas durante la ruptura y que procesos psicológicos lo subsiguen.

Tanto la ruptura matrimonial como el duelo que sobreviene, son procesos que llevan a una crisis personal para los individuos, involucrando aspectos psicológicos y psicosociales (Weinstein, 2006). Esta investigación documental brindará un conocimiento y respuestas, pero sobre todo generará curiosidad, dudas y reflexiones, que impulsen a continuar profundizando en este apasionante tema y necesario ya que el ser humano nunca está exento de sufrir una ruptura amorosa.

En relación con el tema abordado un tercio de las consultas en atención primaria tienen origen psicológico, y de éstas, una cuarta parte es el resultado de algún tipo de pérdida o duelo. Pero ante esta necesidad asistencial no se dan los recursos públicos necesarios para atender a todas aquellas personas que quieran compartir su pérdida y nutrirse de un asesoramiento que les guíe y les oriente en este difícil y largo camino (González, 2008).

Debido a la dificultad de contar con datos estadísticos específicos sobre personas que acuden con algún psicólogo por dificultad de superar pérdidas significativas, no se conoce la tendencia de cuantas personas requieren ayuda profesional para poder afrontar el duelo. El proceso de duelo en la ruptura amorosa es un tema bastante amplio y de gran interés cotidiano al haberlo experimentado por lo menos una vez en la vida, sin embargo no existen muchas investigaciones que arrojen estadísticas acerca de este tema.

El tema a tratar es importante en el marco de las ciencias sociales, específicamente desde la psicología, que trata de comprender a los seres humanos desde una concepción histórico social, abordando aspectos conductuales y/o emocionales en su entorno social.

Conocer los procesos psicológicos del duelo amoroso permitirá hacer conciencia a profundidad, de lo que realmente es un duelo por una pérdida, por la ruptura de un vínculo, tener conciencia de lo necesario que es saber vivir un duelo, tomar terapias adecuadas con la gente adecuada; porque de no hacer conciencia, se corre el riesgo de quedarse anclados a un pasado, que sólo hará que se repita el mismo patrón.

Tener la ayuda necesaria para superar la pérdida permite romper el patrón de seguir con los dichos culturales “un clavo saca otro clavo”, “el tiempo lo cura todo” “sal a distraerte y diviértete para que llegue el amor” “más vale sola que mal acompañada”, “no le llores, hay muchos que quisieran estar contigo”, e infinidad de frases o dichos que sólo lograrán que la persona doliente evite vivir el duelo; para que no ocurra tener heridas sin cicatrizar.

Es necesario ser consciente de pasar adecuadamente las etapas de duelo; no sólo se sobrepondrá a la pérdida, sino que también se estará preparado para empezar una nueva relación plenamente, estando consiente de que la felicidad depende de sí mismo, que es un estado propio, y que al ser feliz por cuenta propia, cuando llegue alguien más a compartir y ser compañero en su vida, será más feliz aprendiendo a compartir esa felicidad.

Desde este punto de vista concordando con Barajas, González, Cruz y Robles (2012) los procesos de ruptura y duelo, ligados y vivenciados desde la mirada de un ex-miembro de la pareja, son interesantes de estudiar, debido a que el duelo por la desvinculación se vivencia de manera subjetiva a la percepción de cada uno. Se considera de este modo que una separación amorosa significativa, como la ruptura, implica la muerte de la relación y como ocurre con la muerte de alguien cercano significativo, trae consigo un periodo de duelo; para esta investigación con base en la teoría revisada, se retoma que la ruptura amorosa va seguida por un proceso de duelo.

Si realmente se experimenta un duelo, si no se ha elaborado o si se está en elaboración, es una motivación a reflexionar, acerca de cómo las personas afrontamos el dolor, que emociones, sentimientos y actitudes surgen, que estrategias de afrontamiento ayudan a lograr la asimilación de su ruptura para continuar con su vida y como su medio social se involucra en este proceso; el vivir un duelo o mejor dicho cerrar un ciclo amoroso permitirá pensar en un posible romance después de lograr la aceptación de la ruptura amorosa y considerar su experiencia vivida como aprendizaje.

Las razones por las cuales se considera importante el estudiar actualmente el proceso psicológico del duelo amoroso se debe a que todo ser humano está expuesto a experimentar una pérdida; por otra parte también hay personas que se les dificulta vivir un duelo y llegar a concluirlo. Dicho lo anterior se concuerda con Rodríguez (2012) quien refiere que tras una ruptura amorosa la mayoría de las personas no se permiten elaborar el proceso de duelo y comienzan una nueva relación generando estancamiento de emociones. De igual manera Leader (2011), refiere que se tiene una idea errónea de lo que es la formación de pareja; suelen compartir atributos en común y crear una imagen que los

identifica como buena química; sin embargo tras la ruptura de la relación genera conflictos emocionales ya que debe resignificar la personalidad, lo cual implica un trabajo personal.

La decisión que me llevó a tomar el tema a emplear para titularme, ocurrió después de percatarme de sucesos de pérdida de personas queridas, tanto en un entorno social cercano y ajeno; comencé a interesarme en el duelo hace unos tres años, etapa en que ocurrieron pérdidas de personas cercanas debido a la muerte. El ver el sufrimiento de familiares por la ausencia del ser querido y que se produjera un sufrir, un llorar, en ocasiones la pérdida de sentido de vida, tristeza, melancolía, entre otros con el paso del tiempo. El escuchar que sólo le brindan palabras de aliento que pareciera no ser el remedio para la asimilación de tal pérdida. Pero el suceso que me motivó a elegir el tema fue vivir una ruptura amorosa muy difícil para mí, en tal situación recurrí a mis amigos en quienes confié y me brindaban el apoyo que me reconfortaba.

El proceso después de la ruptura me fue difícil de aceptar debido a que intervinieron los sentimientos, recuerdos, rutinas cotidianas, anhelos, planes y expectativas rotas. Mi realidad estaba siendo diferente a la que yo había planeado, tener un hijo y no contar con el hombre que creí estaría conmigo apoyándome e implicado en la causalidad que involucraba a ambos; afortunadamente conté con el apoyo de mi familia y mis heridas de amor ya están cicatrizando.

Fue entonces que el duelo fue acaparando mi atención, mi necesidad y mi prioridad; comencé a leer para entender mi propio proceso y me percaté que es necesario conocer la totalidad del individuo, sus emociones, sus pensamientos, su conducta, su espiritualidad y su entorno. Empecé a preguntarme: ¿qué sucede psicológicamente después de una pérdida?, ¿qué emociones y reacciones presentaría?, ¿cómo manejar las emociones para estar en equilibrio?, ¿es sano expresar rabia y tristeza?, ¿cuánto duraría este proceso?, ¿qué hacer para superarlo?; estas son algunas preguntas que me planteé. Posteriormente reformulé otras interrogantes para comenzar mi trabajo para titularme y son: ¿qué podía decir sobre algo tan complejo y amplio como es el duelo?, ¿cómo podía escribiendo, ayudar a otros a comprender que su dolor es un proceso que deben desarrollar y vivir, al perder a alguien querido? y ¿qué objetivos quería lograr?

Fue una planeación y toma de decisión difícil, ya que primero comprendí por experiencia propia qué es un duelo amoroso, que me permitió aprender, madurar y conocer aún más mi personalidad y tenacidad para recuperarme de una ruptura amorosa y seguir mi vida al lado de un gran hijo que implica nuevos retos.

En un inicio planeaba que el tema girara en torno a las estrategias de afrontamiento del duelo, sin embargo, no lograba tener satisfacción del tema y poco a poco con asesoría fue surgiendo la forma y los contenidos de esta tesina. Decidí investigar todo lo que se genera después del proceso de ruptura amorosa heterosexual; para alcanzar tal propósito es menester dar a conocer un panorama teórico sobre las rupturas amorosas, el proceso de duelo, las afecciones psicosociales producidas, mencionar investigaciones sobre el duelo amoroso y acompañamiento tanatológico; todo esto abordado desde un enfoque socio-cultural que permitió comprender el proceso de duelo amoroso y la implicación social en este.

Éste estudio se centró en los procesos psicológicos implicados durante el duelo que se genera tras la ruptura amorosa heterosexual, asumiendo que el duelo es aplicable a este tipo de pérdida, tomando en cuenta que las personas que han roto sus lazos de pareja sentimental, pierden no sólo la presencia permanente de un otro, si no también, sueños, proyectos, ambiciones, apoyo emocional o económico, entre otros aspectos. Con esto adjudico la importancia que tiene la vivencia del duelo en una etapa de la vida, como lo es la ruptura de una relación amorosa significativa, que marcará la experiencia de una persona. Quien a partir de la ruptura, deberá vivenciar una realidad distinta de la anterior, experimentando cambios y el cómo se adapte a esta nueva forma, dejando mucho atrás y continuando con su vida.

El objetivo principal fue compilar y sintetizar información documental en torno a los procesos psicológicos del duelo amoroso, que presentan las personas involucradas en una pérdida de un vínculo afectivo significativo como es la relación de pareja heterosexual; desde un marco referencial más reciente.

Los objetivos específicos que se plantearon son:

- Brindar un panorama teórico de lo que implica el duelo en general para enfocarse en el duelo amoroso o por ruptura.
- Describir cómo se desarrolla el duelo amoroso (etapas o fases) y sus características.
- Dar a conocer los factores emocionales, físicos y sentimentales que están implicados en la ruptura de relaciones con base a las investigaciones realizadas más recientemente.
- Explicar los factores que afectan el curso del duelo.
- Proporcionar los medios necesarios de ayuda a un dueloista para desarrollar un duelo sano.
- Hacer un llamado a los tanatólogos, psicólogos y a todas las personas que trabajan en el mejoramiento de la salud mental, física y espiritual, para enfocarse más a personas que se les dificulta superar pérdidas amorosas para ayudarlas en sus problemáticas.

La presente investigación documental se basa en una búsqueda y recopilación de documentos bibliográficos, hemerográficos, archivos institucionales, etcétera, que definen el duelo, mencionan las emociones implicadas y posibles tratamientos terapéuticos para superarlo.

La búsqueda se realizó por medios electrónicos para recabar artículos de revistas, investigaciones que aborden el duelo y reportes de terapias en México y Latinoamérica; también se acudió a bibliotecas con el fin de recuperar la mayor referencias posibles considerando su año de publicación de diez años de antigüedad a la fecha, es decir sólo se consideró como referencia publicaciones del 2005 al 2015. Se analizó la información con la finalidad de encontrar puntos de opinión iguales entre autores, coincidencias entre las etapas y características del duelo.

Para realizar dicha investigación se ocupó: una computadora para escribir las ideas recabadas que conformaran el cuerpo del trabajo, copias y libros de las referencias a emplear, recurso monetario para acudir a bibliotecas y sacar copias.

Se elaboró una guía de trabajo con la finalidad de ir obteniendo referencias para todos los temas desarrollados y un calendario de actividades que permitió mantener organizado el proceso de investigación desde el inicio hasta el final, este fue un poco flexible de acuerdo a las tareas y actividades propuestas. Mediante éste, se programaron todas las tareas, tiempos y operaciones con fecha de terminación de cada una.

La recolección de la información se realizó a través de las fichas bibliográficas, hemerográficas y de trabajo. La lectura minuciosa de los documentos implicó el serio análisis e interpretación de los datos. Las ideas más importantes pasaron a las fichas de trabajo procurando poner con palabras propias, es decir, en síntesis. Si en tal documento existe algo relevante dicho por el autor, las fichas especificarán las ideas del autor y las propias reflexiones y comentarios propios.

El uso de fichas permitió la valoración del material recopilado, la localización de posibles lagunas, detección de excesos en las ideas transcritas, a fin de darle mayor organización y uniformidad a la investigación y para saber si faltaban datos esenciales. Posterior a tener las fichas de trabajo, se procedió a realizar una clasificación de los materiales comenzando con una primera distribución de acuerdo con los temas, capítulos y subcapítulos de la investigación que se elaboraron al principio.

La presentación de los capítulos de esta tesina y su estructura se forma de cuatro capítulos, a continuación se hará una breve descripción del contenido de cada uno de ellos:

El primer capítulo titulado Surgimiento y ruptura de la relación amorosa, aborda la definición del amor, la definición de pareja y teorías respecto a su formación, después se hace una revisión de los principales conflictos que ocasionan el término de la relación de pareja y para terminar el capítulo se mencionan algunas investigaciones respecto al tema de duelo amoroso

El segundo capítulo, tiene el nombre ¿Qué es el duelo?; se explica el proceso de duelo, los modelos sobre el duelo, sus tipos (normal, complicado, patológico, entre otros),

las diversas etapas y características que lo conforma, para enfocarse en el duelo amoroso y sus obstáculos y por último los retos que presentan los dolientes y familiares.

El tercer capítulo titulado Procesos psicológicos en duelo amoroso; se describen los procesos psicológicos, es decir, las emociones, sentimientos, sensaciones, cogniciones, conductas y actitudes de la persona doliente; para finalizar con los factores que afectan el curso del duelo como lo son la identidad y rol de ambas personas que conforman la relación, la edad y sexo de la persona que sufre la pérdida, las causas y circunstancias de la pérdida y las circunstancias sociales y psicológicas de la persona doliente alrededor del momento que se produce la ruptura y posteriormente.

El cuarto capítulo, titulado ¿Quién debe realizar el acompañamiento/asesoramiento en el duelo?; se abordan las tres diversas formas en que se brinda ayuda a la persona que se le complica ir elaborando su duelo amoroso, como lo son el acompañamiento tanatológico, intervención terapéutica y acompañamiento humano.

Por último se presentan las conclusiones del trabajo y posibles sugerencias de investigaciones.

Capítulo

1

1. SURGIMIENTO Y RUPTURA DE LA RELACIÓN AMOROSA

“Me toma, me eleva, me lleva a cometer locuras, me apasiona y en un segundo me deja caer... De eso se trata el amor, también de poner puntos suspensivos o un punto final.”

Anónimo

1.1 ¿Qué es el amor?

El amor como una motivación que incluye no solamente estados emocionales (felicidad, satisfacción, cariño, orgullo, diversión, apego), sino también componentes más claramente fisiológicos (entumecimiento, los hormigueos, los temblores, las palpitaciones, , entre otras) y cognitivos (deseo, atracción, creer que existe química, las dificultades de atención entre otros); al estar todo lo anterior complementado con pensamientos y toma de decisiones lógicas de compromiso y esfuerzo por el mantenimiento de la relación. El amor en humanos implica otros sistemas cerebrales que deben dar cuenta de los otros componentes del amor que, en la teoría triangular de Robert Sternberg (Citado en Burunat, 2007), son por una parte la intimidad (Sentimiento de cercanía, unión y afecto hacia otra persona), compromiso (Relación de compañerismo sin que haya intimidad ni pasión) y pasión (Estado de excitación mental y física caracterizado por vehemencia por otra persona).

En realidad nunca se da una combinación perfecta de las tres variables, el ciclo amoroso no es constante y hace que mientras el amor romántico comienza con altas dosis de pasión y una creciente intimidad, se vaya transformando en amor compañero dónde baja la pasión, se mantiene la intimidad y aumenta el compromiso. Hay incluso quien le pone fecha a este cambio, en torno a los cuatro años, pero obviamente es muy difícil aproximar una fecha, debido a todas las variables que intervienen.

El amor es entre todas las emociones la más humana y la más compleja, la que más canciones y películas ha suscitado, pero, también es la que más nos cuesta comprender e interpretar. Casi todas las personas tenemos una idea del amor muy idealizada, como un

valor ensalzado, puro, universal, eterno e irracional que supera todas las barreras, de manera casi sobrenatural, la única forma de tener pareja estable y la formación de la familia, cuando hablamos de este tipo de amor hablamos de “amor romántico”, exclusivo de la cultura occidental y de nuestra época actual.

Por lo que se refiere a las investigaciones, se encontró que De la Puerta y Fossa (2013), describieron las narrativas de sujetos mayores de 25 años respecto a su percepción al amor y los factores que influyen en el éxito, perdurabilidad y fracaso de la vida en pareja. Mediante la aplicación de un cuestionario semi-estructurado a través de una plataforma online a una muestra multicultural conformada por 300 sujetos pertenecientes a Chile, Argentina, Colombia, México, España, Estados Unidos, Reino Unido y China. Los resultados indicaron que el amor es una relación íntima e intensa que se caracteriza por ser voluntaria y no impuesta. La vida en pareja es un espacio interpersonal con permanentes fluctuaciones entre armonía y conflicto, en donde los desencuentros son siempre seguidos de una dinámica de reparación. La intimidad emocional, la co-construcción de una identidad de pareja y la duración del erotismo, aparecen como principales áreas de tensión y conflicto. Finalmente, enfrentar las dificultades con una disposición a la solución generaría espacios de mayor comunicación y desarrollo de la intimidad.

Se dice que las relaciones se desarrollan en etapas. Primero está el enamoramiento o fusión, donde nos sentimos llenos de emoción y esperanza, no queremos alejarnos de esa persona ni un instante, y la pasión se desborda. Luego viene la vinculación, donde ya no somos un tú y yo, sino un nosotros, nos convertimos en uno mismo, es una etapa no tan pasional pero mucha más profunda, y en la que nos mostramos más transparentes, aquí es cuando muchas parejas deciden vivir juntas. Crecemos juntos y nuestro mundo se convierte en esa persona, llega un punto en el que no imaginamos la vida sin la compañía de nuestro amor.

1.2 Nacimiento de una relación de pareja

Para empezar es fundamental entender que el contexto social determina en gran medida la manera de pensar, comportarse, relacionarse, elegir, sentir, éste determinará el surgimiento de las relaciones amorosas, las cuales se dan mediante acuerdos mutuos, la

adquisición de las responsabilidades compartidas, sentimientos afines al “amor” y reconocimiento del otro como pareja afectiva ante los demás “novio” (O’Connor, 2007).

Según Burunat (2007), el noviazgo es un tipo de relación formal de pareja que simboliza un compromiso de fidelidad y que precede al matrimonio. De acuerdo con este punto de vista, el noviazgo es una relación de dos personas que buscan cimentarse en el amor para vivir y compartir una vida junta. En la etapa del noviazgo la pareja crea causas de unión o separación, con la finalidad de buscar un ideal de vida, lo que los lleva pensar en vivir juntos, ya sea como matrimonio (implicaciones legales o religiosas) o en unión libre, para madurar y fortalecer el amor que se tienen.

Durante una relación son muchas las cosas que se comparten: gustos, intimidad, confianza, sexualidad, responsabilidades, sueños, formas de ver el mundo, opiniones, objetivos, amigos, familia incluso, entre otros. Muchos aspectos que, más allá de verse como compartidos, se llegan a ver como parte de uno mismo. Se establecen unos vínculos muy fuertes que dan lugar al apego, es decir, se crea una figura en la que se deposita afecto, seguridad y la sensación de perpetuidad o la idea de que siempre estará presente (Chaves, Tomé y Castillo, 2011). Cabe mencionar que hay ocasiones en donde el apego no desaparece y permanece mucho tiempo incluso una vez se haya producido la ruptura: sigue el cariño hacia la otra persona, se mantiene la confianza en ella y se desea que ese afecto continúe siendo perpetuo.

De acuerdo con lo anterior se deduce que los seres humanos tienen una gran necesidad de pertenencia y vínculo con otros por medio de relaciones duraderas y cercanas como la que se desarrolla al formar una pareja; la mayoría de la gente con la persona que aman logran constituir un aspecto central de su vida, y a la vez representan una fuente de felicidad cuando todo marcha bien, pero también pueden ser causa de dolor y desilusión cuando la relación se resquebraja (Díaz y Rivera, 2010).

Hay diferentes teorías que nos hablan acerca del amor y de las relaciones de pareja, se abordara la Teoría de acercamiento-alejamiento del psicólogo Rolando Díaz-Loving (1996), que plantea trece etapas y se definen cada uno de los aspectos que perciben los miembros de la pareja:

- Etapa extraño/desconocido: no se tiene conocimiento de que esa persona existe.
- Etapa de conocido: ocurren conductas de reconocimiento con sonrisas y saludos y se produce una idealización.
- Etapa de amistad: la relación con el conocido trasciende motivada por sentimiento afectivo.
- Etapa de atracción: los intereses son románticos; surge la necesidad de acercarse, conocerse y buscar momentos de convivencia.
- Etapa de pasión: se experimenta una respuesta fisiológica y una interpretación cognoscitiva de gran intensidad, existe atracción y excitación, que hace considerar la relación como de mayor cercanía. Destacan aspectos como el deseo, entrega, desesperación y es usual que sea fugaz.
- Etapa de romance: existe atracción, y además la persona siente alguna forma de satisfacción; es una etapa de afecto e ilusión, de comprensión y devoción, surge el amor; Aristóteles decía que amar es alegrarse, pero también es sorprenderse y quedar atónito ante un *clic* que se produce con alguien que no estaba en tus planes.
- Etapa de compromiso: la pareja está de acuerdo en continuar dentro de su relación a largo plazo, esta decisión se da con base en los antecedentes de romance y pasión.
- Etapa de mantenimiento: al consolidarse el compromiso, se establecen conductas para promover su mantenimiento.
- Etapa de conflicto: hay mayor convivencia, la pareja se ve envuelta en situaciones estresantes que de no resolverse a corto plazo pueden llevar a que el peso del conflicto logre predominar.

- Etapas de desamor: la percepción que tiene uno del otro es negativa, incluso las cosas que antes parecían agradables ahora se juzgan como inaceptables e incluso como ataques.
- Etapa de alejamiento: cuando el conflicto predomina, se hieren y deja de ser placentera la interacción, la pareja evita el contacto por el temor y la frustración que le causa.
- Etapa de separación: cuando ya no es posible sobrellevar la relación, al menos uno de los dos empieza a plantearse otras opciones como tener otra pareja o separarse, si sucede esto último, comienza el proceso de duelo por la pérdida.
- Etapa de olvido: bajo la teoría del ciclo de acercamiento-alejamiento, ésta es la última etapa, en la que se cierra el círculo de la relación.

Los individuos que forman la pareja pueden pasar en diferente orden por estas etapas y los miembros no siempre están en la misma categoría que su pareja. Además, con frecuencia algunas personas llegan a una etapa y no necesitan continuar a la posterior, esto depende de la percepción y evaluación cognoscitiva y afectiva que se haga de la pareja, además del contexto social y la etapa de la relación en que se encuentren, sin olvidar las características propias del individuo (Díaz y Rivera, 2010).

En los últimos años el noviazgo se ha considerado como un compañerismo entre individuos, la pareja ha incrementado la importancia emocional y psicológica, por lo que muchas relaciones se basan en el amor, atracción física e interés en como es el otro en función de su personalidad, las expectativas han aumentado y por lo tanto cuando la relación está basada en falsas expectativas es casi seguro que ocurra el rompimiento (Díaz-Loving, Valdez y Pérez, 2005).

1.3 Factores que ocasionan la ruptura amorosa

En las relaciones existen fuertes lazos significativos y que al sentir perdido ese vínculo se dé lugar a la reacción de duelo del sujeto. Es por ello que toda separación conlleva un duelo. La separación o divorcio es una crisis emocional desencadenada por una pérdida súbita (Martínez, 2010). Cuando se habla de separación es indudable que se

considere como reacción, una actitud de duelo ante la separación de un lazo conyugal, de noviazgo o matrimonio. La separación es la acción y efecto de separar o separarse, es decir, es la interrupción de dos personas que formaban una relación sentimental de pareja y que uno de los miembros ha decidido no continuar con sus vidas juntas, que ya no existe motivo alguno para seguir compartiendo sus vidas juntos.

La ruptura de una relación implica la toma de decisión de alguna de las dos partes de terminar con una pareja que se había constituido libremente y con expectativas en común; pero el mantener y cumplir estas ideas por parte de ambos suele ser difícil, por los conflictos que aparecen y producen insatisfacción, frustración y debilitan la relación (Neimeyer, 2007).

En términos coloquiales tras darse una ruptura se suele decir que “se ha muerto el amor que los unía”; respecto a esto cabe preguntarse ¿por qué se muere el amor? es porque lo que unió a una persona que en ocasiones se idealiza y se cree permanecer con él o ella toda una vida, fue precisamente el amor; eso que intoxica, que hace sentir la gloria al poder estar junto a esa persona, ese sentimiento que hace tener sueños y proyectos a largo plazo, con ese ser que se considera especial; proyectos y sueños que jamás imaginamos realizarlos con alguien más. Ante esta situación y manera de pensar, cabe recordar que habrá metas y proyectos con más personas pero los que se imaginan y hasta se idealizan con esa persona son o fueron únicos. Luego entonces, el dolor de no poder continuar caminando la misma senda, es realmente fuerte, porque se ha logrado vincular de tal forma, con ese ser, que aunque ya rota la relación, el vínculo que se formó será difícil de romper plena y duramente de aceptar continuar sin él o ella

La separación de pareja consiste en la disolución de la díada, lo cual generalmente es un proceso prolongado y dificultoso desde el punto de vista emocional. Al ser humano le resulta complicada la separación de otros significativos y lo vivido en ese proceso es lo que se ha denominado “elaboración del duelo” (Zicavo, 2007). Un proceso que es vivenciado no sólo desde la visión de pareja sino también desde la individualidad, ya que en esta pérdida no se pierde únicamente la relación matrimonial o de pareja, sino también a la familia, amigos en común, al círculo social en general.

Por tratarse de la interacción entre dos individuos con diferentes características personales, experiencias, actitudes y creencias, existe la posibilidad de que, en cualquier punto, esta relación entre en un conflicto y su dinámica se vea fracturada, llegando al punto de romper el vínculo amoroso, ya sea de manera temporal o permanente, ocurriendo una pérdida y dando paso al proceso de un duelo.

Así mismo Weinstein (2006), afirma que “romper el vínculo conyugal, querámoslo o no, es muerte (de una vida y una historia común) y es guerra (abierta y enterrada). O sea, es destrucción, aunque sea necesaria y la mejor opción” (p.145). Indicando de este modo, la presencia de un proceso que deviene de toda la situación de pérdida y dolor, que queremos identificar en el proceso de duelo por la ruptura matrimonial; además la autora plantea que las parejas no están preparadas para la ruptura cuando se separan, ya que no tendrían conciencia de las pérdidas que conllevan la desvinculación, como el deshacer toda su vida social, familiar y afectiva. Las parejas pasarían fluctuando entre la ansiedad por el fracaso del matrimonio y la angustia que les surge la incertidumbre del futuro, siendo todo este proceso un difícil período para los ex consortes.

Las causas de la separación son muy variadas, dependiendo esto de cada pareja e individuo (Weinstein, 2006). Del mismo modo, variadas son las formas en que se llega a tomar una decisión de esta índole y el modo en que se concreta; por otra parte existen parejas que se les complica terminar su relación de pareja, ya que ocurre un vaivén entre los polos de unión y separación, esta confusión entre estar y no estar con el otro, muestra la incapacidad, a nivel personal y vincular, de concluir satisfactoriamente el duelo por distintas pérdidas significativas (Márquez, 2005).

La investigación mencionada anteriormente realizada por De la Puerta y Fossa (2013), obtuvo los resultados de los factores que influyen en el fracaso de una relación de pareja estos son: *Desconfianza* (se engloba la infidelidad y los celos), *Falta de compromiso* (se engloba el egoísmo y la falta de empatía), *Pérdida de amor* (se pierde el afecto, se pierde entonces la motivación de luchar por la pareja y la relación), *Mala comunicación* (no poseer un buen sistema de comunicación emocional y afectiva, ni tampoco estrategias adecuadas de resolución de conflictos), *Extrema idealización* (depositaría en la pareja expectativas extremadamente altas y difíciles de satisfacer), *Vida sexual insatisfactoria* y

Falta de conocimiento de sí mismo (refiere al desconocimiento de la propia personalidad, los propios sentimientos, motivaciones y aspiraciones como individuo y como pareja).

Otra investigación realizada por Barajas, et al. (2012), a 90 jóvenes estudiantes de Psicología de la Universidad Iberoamericana, campus Santa Fe, a 65 mujeres y 26 hombres con un rango de edad entre los 18 a los 29 años con el propósito de obtener empíricamente el significado psicológico de una ruptura de pareja significativa, mediante la técnica de Redes Semánticas Naturales Modificadas; se encontró que el tamaño de la red para este estímulo fue igual a 176, y su núcleo se ubicó en las primeras 10 definidoras. Asimismo, se obtuvieron palabras con una connotación primordialmente negativa (p.e. tristeza, dolor, enojo), así como palabras asociadas a respuestas emocionales y conductuales desagradables. No obstante, también se encontraron definidoras con una connotación positiva (p.e. aceptación y crecimiento) que denotan un aprendizaje posterior a esta experiencia. Se concluye la necesidad de explorar más a fondo el significado de una ruptura importante dado el impacto que ésta puede tener sobre la salud física y mental del individuo, así como en la posibilidad de prevenir sus consecuencias negativas e incidir de manera efectiva a nivel clínico mediante intervenciones basadas en investigación realizada con población mexicana.

Por otra parte, la investigación sobre la ruptura de una relación de pareja realizada por Moreno y Esparza (2014), en una muestra homogénea no probabilística de 20 jóvenes entre diecinueve y veintiocho años, mediante una entrevista semiestructurada y la aplicación de dos instrumentos: “Breve inventario de duelo” (Montoya, 2011) y la “Escala de estrategias de afrontamiento” (Montoya, 2011; modificado de Buena-Casal y Caballo) cuyos datos relevantes obtenidos fueron que el autoconcepto, la autonomía y confianza se ven afectadas especialmente cuando se trata de relaciones dependientes y violentas. También se concluyó que los hombres se sienten más renovados al momento de la aplicación, lo que implica que han llegado a realizar los cambios necesarios en su vida luego de la pérdida, y se sienten recuperados en su forma de verse y en su entorno. Esta fase se determina como la última en el proceso de duelo, aunque, el doliente puede oscilar entre estas fases, por lo que no podría afirmarse que ha llegado a elaborar el duelo; y en las

mujeres la re-evaluación positiva y autocontrol, estrategias enfocadas a la regulación de sentimientos, visión analítica y crear un significado positivo.

Respecto al tema, sin importar cómo se tomó la decisión de terminar, el abandono del vínculo trae consigo consecuencias de tipo físico, emocional y conductual ante la decepción de afrontar la realidad, pues las expectativas que habían sido colocadas en la pareja no resultaron posibles. Es difícil tolerar y entender la situación por lo que el miembro de la pareja que es abandonado, experimenta un periodo ambivalente donde coexiste la nostalgia y el arrepentimiento por la pérdida junto con la esperanza de continuar en la relación.

Posterior a la separación matrimonial o de pareja, se puede desarrollar un proceso de duelo, en cada una de sus etapas manifestándose sentimientos de negación, rabia e impotencia, para llegar a la aceptación de la realidad, situación en que cada pareja tiene un tiempo y duración de acuerdo a las características personales y a las del proceso en particular.

Desde este punto de vista se concuerda con Burunat (2007), que refiere que la ruptura amorosa suele interpretarse como un duelo e implicar síntomas similares a la depresión que pueden durar hasta varios meses, tras los que normalmente se produce una recuperación. Sin embargo, el duelo puede llegar a merecer el diagnóstico de trastorno depresivo mayor si la presencia de los síntomas que justifican la situación inicial de episodio depresivo mayor (a partir de las dos semanas de la separación) se mantiene más de dos meses.

Lewandowski (2009), afirma que la mayoría de los adolescentes y jóvenes experimentaron por lo menos una ruptura amorosa a lo largo de su vida; a partir de esta experiencia junto con otros factores externos, van a predecir la manera de afrontamiento que se tiene frente a la ruptura amorosa. La ruptura significativa de una relación de pareja suele ser un evento preponderantemente asociado con sentimientos y emociones negativas (Barajas, González, Cruz y Robles, 2012).

Weinstein (2006), menciona que cuando las parejas se separan, atraviesan por “un periodo negro y turbulento en el cual andan fuera de sus cabales. Algunos, incluso

sobrepasan los límites y se vuelven abiertamente locos, convirtiéndose en un peligro público para sí mismos y para su familia. La mayoría sufre locura temporal” (p.151). Y esta locura estaría caracterizada, por las reacciones que podrían tener los miembros de la pareja y que se manifestarían en fantasías suicidas u homicidas, descontrol, caos emocional, ira, shock emocional y que este periodo duraría aproximadamente, entre seis meses y dos años.

Por otra parte se dice que la ruptura genera: “conductas anómalas, producto del desbarajuste que provoca la pérdida del otro y el duelo por los sueños que quedaron incompletos. Sin embargo, luego sería posible de superar, se reorganiza la vida, la agenda y los tiempos” (Weinstein, 2006, 152-153).

En relación a lo anterior, se deduce que la reacción emocional y de comportamiento en forma de sufrimiento y aflicción, emergente cuando un vínculo afectivo se rompe; lo que incluye componentes de tipo psicológico, físico y social, con una intensidad y duración proporcionales a la dimensión y significado de la pérdida.

En una relación sentimental de pareja, cuando uno de los dos miembros que la componen toma la decisión de terminar ocurre en ese momento temblor en las manos, en la voz y muy probablemente ambos lloraron. Juntos o una vez que se dieron aquel último abrazo y se marcharon cada uno por su lado. Sin embargo, a la mañana siguiente, continuaron con sus rutinas habituales, hicieron las mismas cosas a las que estaban acostumbrados hacer los ratos en los que estaban solos y sustituyeron con otras responsabilidades los huecos que habían dejado la ruptura,; aunque esto es solo el inicio de un largo proceso para elaborar el duelo (Chaves, Tomé y Castillo, 2007).

Existe una tendencia a interrumpir la conducta social cuando se ha producido la ruptura sentimental; predominan la tendencia a la reclusión y al aislamiento, al recuerdo estéril de las causas de la separación. Al mismo tiempo surgen conductas inesperadas para el paciente de la decepción: desde escuchar la música que permite y aviva el recuerdo del otro y de la felicidad que se ha esfumado, hasta recorrer los lugares antes frecuentados como si su visión o su proximidad atenuara la pena que se experimenta y llenara el vacío en que se transforma el amor de antaño, muchas veces esperando un imposible: que vuelva lo

que se ha ido, en muchos casos por acción u omisión reconocidas del que ahora quisiera dar marcha atrás (Burunat, 2007).

Díaz-Loving et al. (2005), encontraron diferencias al respecto entre hombres y mujeres mexicanas. Las mujeres por su parte, reportaron sentimientos de tristeza, enojo y desconcierto, además de sentirse usadas y rechazadas; mientras que los hombres manifestaron sentimientos de malestar, decepción, humillación y enojo.

Por otra parte Lewandowski, Aron, Bassis, y Kunak (2006), demostraron que después de recordar una pérdida pasada o imaginar la ruptura amorosa con la actual pareja, las personas sienten que su autoconcepto se ve afectado subjetivamente, siendo más vulnerables al sufrimiento emocional y pensamientos negativos de sí mismos.

Se dice coloquialmente que una ruptura de pareja ocasiona un “mal de amor”, por tal deben de ser pocos los que no conocen el mal de amor, los que no lo conocen aún son demasiado pequeños para amar o son adultos que no se han atrevido a amar. Hay quién dice que más vale amar y perder que nunca haber amado. Como psicólogos, nos adherimos a esta idea, aunque el mal de amor, cuando aqueja, destruye mucho a su camino y puede transmutar al adolorido en un niño frágil y abandonado.

De hecho, en el amor de pareja siempre se goza y se padece en cantidades parecidas, ya que el proceso de amar verdaderamente no es una habilidad innata. Nadie está libre de sufrir, ni los más inteligentes y sabios. Pero para consuelo general, no es un mal que mata, te puede hacer más fuerte si aprendes de él y te hace sentir vivo. Además, conocer las etapas del proceso de curación contribuye al auto conocimiento y a tener la seguridad de que el dolor siempre acaba por marcharse.

1.4 Investigaciones previas sobre el duelo amoroso

De acuerdo con González (2008), existen diversos tipos de pérdidas, están por fallecimiento (muerte), sentimentales (se engloban las amorosas, relaciones familiares y amistades), materiales (se engloban despidos, cambios de trabajo, cambio de ciudad de residencia, negocios fracasados) y vitales (fruto del paso de la vida y que inevitablemente cierran una etapa vital).

Por duelo, se entiende un proceso de elaboración normal, que debe suceder, sin embargo no significa que se de en todas las personas, este proceso se da frente a una pérdida, y que tiende a la adaptación y armonización de la situación interna y externa de las personas, frente a una nueva realidad; puede culminar en un cierre y elaborar finalmente la pérdida del objeto amado (Valencia y Sánchez, 2008).

Sin embargo en esta investigación nos enfocaremos en las pérdidas amorosas, es decir, las pérdidas por divorcios, separaciones, noviazgos, que pueden llegar a causar estragos en las vidas de las personas, afectando fuertemente a los valores, creencias, pérdida de la autoestima, disminución del rendimiento laboral y sensación de vacío.

Es frecuente que se produzca una reacción de duelo en ambos integrantes por la pérdida de la relación, especialmente en quien no tomó esa decisión. Ello ocasiona que, junto a las vivencias y sentimientos de hostilidad y rencor, haya episodios de angustia por la separación y sentimientos de profunda tristeza y soledad como consecuencia de la inaccesibilidad del sujeto de apego. Conocer el proceso de duelo amoroso nos permite comprender las emociones y conductas a considerar como fundamento por un tanatólogo y elaborar un tratamiento para la asimilación de una pérdida (Chaves et al., 2011).

El proceso de duelo se vive de manera diferente para cada individuo, aceptar el dolor que conlleva la pérdida requiere de la capacidad para emplear las diversas estrategias de afrontamiento, dirigidas al sentimiento y a la solución de problemas. La red social próxima del individuo es uno de los principales factores para la adecuada evolución del duelo, por la posibilidad que ofrece para contenerlo (Flórez, 2008), sin embargo, deben existir las necesarias para que el doliente pueda sentirse en un ambiente de confianza para la expresión de sus sentimientos y pensamientos, seguro de sí y de los otros; además, en la elaboración del proceso de duelo intervienen los recursos personales de cada individuo, las habilidades con las que cuenta y las estrategias que use (O'Connor, 2007).

De acuerdo con Moreno y Esparza (2014) es importante hacer notar que el efecto que tenga una ruptura de pareja en el individuo que la experimenta, ya sea positivo o negativo, dependerá de factores, tales como qué tan importante era esta relación de pareja, su duración, quién decidió romper, los motivos de ruptura, el grado de involucramiento,

entre otros. Por tal conocer ¿qué estrategias de afrontamiento emplean para superar el duelo amoroso?, ¿qué sentimientos presentan y con qué duración? y ¿cómo involucra su entorno social en su proceso para superar su duelo amoroso?

Otra investigación que realizaron Sánchez y Martínez (2014), en 833 participantes entre hombres y mujeres 17 a 56 años se aplicó la Evaluación Tridimensional de Duelo Amoroso que evalúa las emociones, los pensamientos y las conductas ante la experiencia de duelo por rompimiento amoroso; encontraron que las causas principales del rompimiento son: desconocían que se terminaría la relación, infidelidad, diferencias, falta de amor, falta de tiempo compartido, falta de gusto por estar con el otro, celos, se fue enfriando la relación, desconfianza, falta de comunicación, maltrato.

Larraburu (2010) indica que a lo largo del proceso de superación de la ruptura, es frecuente que las personas caigan en conductas auto destructivas como reacción a la pérdida amorosa, esto las lleva a no vivir el duelo y evitarlo. Estas conductas pueden presentarse simultáneamente o sucesivamente durante las diversas pérdidas.

De acuerdo con la información publicada, se reporta que las consecuencias que se experimentan con mayor frecuencia tras la pérdida de una pareja son: tristeza, llanto (Keller y Nesse, 2005), enojo, inseguridad hacia uno mismo y celos hacia la ex pareja, disminución de la autoestima, un pobre autoconcepto (Locker, McIntosh, Hackney, Wilson y Wiegand, 2010); depresión, ansiedad (Fisher, 2005; Donald, Dower, Correa- Velez y Jones, 2006; Sbarra, 2006), altos niveles de estrés físico y emocional , conductas autodestructivas tales como las autolesiones, el consumo nocivo de alcohol y otras sustancias (Boelen y Van de Bout, 2008; Perilloux y Buss, 2008).

Bajo esta misma línea, Lewandowski y Bizzoco (2007), mencionan que existe una mayor cantidad de emociones negativas en aquellos individuos que habían terminado una relación en contra de su voluntad que en quienes habían decidido llevar a cabo la ruptura. Por su parte, Perilloux y Buss (2008), refiere que la ruptura se debe a sentimientos de enojo, confusión, celos y baja autoestima.

Por otra parte Sánchez y Retana (2013) propusieron diseñar y validar una medida de duelo por rompimiento amoroso para adultos mexicanos. Los hallazgos señalaron la obtención de una medida con cualidades psicométricas robustas que ofrece una amplia y completa “fotografía” del proceso del duelo en su complejidad y evidenciando la relevancia que tiene en su bienestar psicológico. Dicha investigación fue en una muestra no probabilística de 833 participantes de la Ciudad de México (396 mujeres y 436 hombres) de 17 a 56 años, por medio de un cuestionario abierto se pedía a 100 adultos que habían vivido un duelo romántico, que señalaran abiertamente lo que pensaban, sentían y hacían con base en su experiencia; del análisis de contenido de sus respuestas se generaron los 338 reactivos a los cuales se les dio un formato tipo Likert de cinco opciones de respuesta que indican grados de acuerdo. Los reactivos se dividieron en tres dimensiones (pensamientos, emociones y conductas), dependiendo del tipo de dimensión de la que provenían: 45 reactivos para medir emociones, 145 para los pensamientos y 148 para conductas. Ya ejecutados cada uno de los análisis estadísticos encaminados a identificar los reactivos con mayor poder discriminativo, se observó que 164 de los 338 ítems diseñados cumplieron con los criterios establecidos.

Por otra parte Sánchez y Martínez (2014) cuyo interés fue evaluar el curso que sigue el proceso de duelo en quienes han terminado una relación romántica, en 833 participantes entre hombres y mujeres de 17 a 56 años; aplicaron la Evaluación Tridimensional de Duelo Amoroso (Sánchez-Aragón y Retana-Franco, 2012) que evalúa las Emociones, los Pensamientos y las Conductas ante la experiencia de duelo por rompimiento amoroso y consta de 164 reactivos con escala Likert con cinco opciones que indican grados de acuerdo ante cada uno de los estímulos; con la idea de explorar el orden y distancia psicológica entre las etapas identificadas, se llevó a cabo un análisis de escalamiento multidimensional a fin de observar la distancia entre los componentes analizados. Los datos encontrados mostraron como primer etapa a la negociación (1.4012), seguido de la hostilidad (.1206) y la desesperanza (-.1035) los cuales tienen menos distancia entre ellas y para finalizar se observa a la pseudo-aceptación (-1.4183). También encontraron las etapas del duelo romántico a partir de las causas que originaron el rompimiento, se efectuó un análisis de varianza de una vía que en general evidencia diferencias estadísticamente significativas en

la experiencia de hostilidad ($F(10/821)=5.142$, $p=.000$) y pseudo-aceptación ($F(10/821)=5.588$, $p=.000$).

Por último en una investigación descriptiva del tipo cualitativa, transversal que utiliza como técnica el análisis narrativo de contenido en 5 personas pertenecientes a tres parejas, donde dos de ellos eran de sexo masculino y tres participantes de sexo femenino solteros con edad de 19 a 24 años; se encontró mediante un análisis de categorías como son: estrategias de afrontamiento, procesos afectivos, creencias (procesos cognitivos), etapas de amor, y ciclo vital; datos relevantes que refieren que presentar duelos no resueltos complica la formación de nuevas relaciones amorosas, a pesar de que existan elementos en común dentro de la pareja; por otra parte y con base en el relato de los participantes se pudo ver que la pérdida ambigua conlleva mucho dolor, ya que la ex pareja no se terminó de ir verdaderamente, puesto que está presente ya sea en el pensamiento, o en el contexto cercano (García, 2014).

Capítulo

2

2. ¿QUÉ ES EL DUELO?

“Toda pérdida del pasado sin cerrar se transforma en un peso que no me deja alzar el vuelo, en una emoción tóxica que no me permite avanzar.”

Bernardo Stamateas

2.1 Modelos sobre el duelo

Según el DSM-IV-TR (2002), el duelo es una reacción a la muerte de una persona querida acompañada por síntomas característicos de un episodio de depresión mayor como la tristeza, insomnio y pérdida del apetito, pero el estado de ánimo depresivo es considerado normal; con esta definición se evidencia la perspectiva de muerte que tiene, el concepto de duelo, ya que se asocia naturalmente a la pérdida de vida de alguien; sin embargo esta definición es aplicable a la presente investigación, ya que los síntomas asociados son replicables a la vivencia de duelo por la pérdida afectiva de un ser querido, como ocurre en la ruptura amorosa.

Desde el punto de vista de Migdyrai (2010), existe una diferencia entre el duelo por ruptura y el duelo por muerte, la muerte es una pérdida irreversible en tanto la ruptura no. Sin embargo, en cuanto a intensidad de proceso emocional pueden igualarse, o incluso con frecuencia el duelo por ruptura es más difícil de elaborar y puede durar de dos a cuatro años.

La separación, ruptura o el abandono es un evento crítico, el momento de la despedida es el más traumático, esto debido a que está presente el lazo afectivo de amor en las relaciones; será el final de un capítulo en la vida y principio de otro, dejando una herida por cicatrizar (O'Connor, 2007). Es decir, perder a alguien de quien se recibe afecto, protección, atención, apoyo complicidad, compañía, amor, entre otros, y a quien posiblemente se correspondía, es una experiencia terriblemente dolorosa e incapacitante.

De acuerdo con Martínez (2010) la pérdida de cualquier persona importante y significativa deja a la persona doliente o deudo en un estado de conmoción y *shock*; casi nunca se podrá aceptar la pérdida de manera serena, sino que lo habitual será reaccionar negando la realidad. Durante el proceso de duelo que se pone en marcha tras la pérdida los que lo experimentan se pueden sentir desubicados, incapacitados, minusválidos e incapaces de seguir adelante. Es como si recibieran una gran sacudida a la totalidad de su ser que los afectara a todos los niveles de su existencia: en el ámbito físico, emocional, cognitivo, conductual y espiritual.

Para abordar los modelos teóricos respecto al duelo, primordialmente se requiere entender el término “duelo” que proviene del latín “*dolos*” que habla de dolor, lastima, aflicción y demostraciones que se hacen para manifestar el sentimiento que se tiene por la muerte de alguien, y del latín “*duellum*” hace referencia a un combate o pelea entre dos, a consecuencia de un reto o desafío (Martínez, 2010).

Es conveniente retomar la información que maneja el Manual Diagnóstico de los Trastornos Mentales DSM-IV-TR (2002), en problemas adicionales que pueden ser objeto de atención clínica; incluye el *duelo* y lo define como la reacción ante la muerte de una persona querida. Emplea el código V62.82, no atribuible a trastorno mental. Mientras que la Clasificación Internacional de las Enfermedades CIE 10 (1992), en los Trastornos Mentales y del Comportamiento, dentro de los factores que influyen en el estado de salud y en el contacto con los servicios de salud, en los problemas relacionados con el grupo de apoyo, incluidas las circunstancias familiares, emplea el código Z63.4 para el duelo normal (desaparición o fallecimiento de un miembro de la familia), mientras que utiliza los trastornos de adaptación F43.2 para las reacciones de duelo de cualquier duración que se consideren anormales por sus manifestaciones o contenidos.

Después de las consideraciones anteriores Tizón y Michele (2008), refieren que “el duelo se debe mencionar en procesos, que contiene un desarrollo, una evolución y una serie de cambios a lo largo del tiempo” (p.86). Esto nos da pauta, a que se requiere ser tolerante,

pues lo que hoy se parece exagerado, mañana se habrá suavizado y lo que hoy parece frialdad y distancia afectiva, mañana puede ser dolor, pena, pesadumbre, ira.

Gil, Bellver y Balleste (2008), definen el duelo con tres características: (a) una reacción universal ante la pérdida, en el sentido de que constituye una faceta que aparece en todas las culturas, aun cuando sus manifestaciones puedan ser muy diferentes. (b) produce sufrimiento, el cual puede encontrarse asociado, tanto a comportamientos activos de malestar como a comportamientos pasivos de tipo depresivo. (c) puede afectar negativamente a la salud física y psicológica de la persona que lo experimenta.

Las pérdidas son experiencias de carácter universal, un hecho inesperado e inevitable en el transcurso de la maduración de cada persona; por ende, el duelo es una reacción “normal” ante el evento de desprendimiento y la pérdida de distintas circunstancias, relaciones, etapas, objetos y personas. Sin embargo, es un concepto en el que confluye tanto el modo en el que una comunidad o estructura colectiva aborda la temática.

Martínez (2010), refiere que a lo largo de la vida el ser humano ha pasado y/o pasará por diferentes experiencias de perder a alguien importante, a alguien con quien tengan lazos afectivos significativos, generándole experiencias perturbadoras, dolorosas y extenuantes para quienes pierden a quien aman. Aunque toda experiencia de pérdida es dura y difícil, ésta afecta interna y externamente. Por el hecho de que los seres humanos son diferentes, únicos e irrepetibles, esto permite al profesional psicólogo y a todos los interesados en conocer el proceso del duelo amoroso tener un amplio campo de experiencias únicas y valiosas.

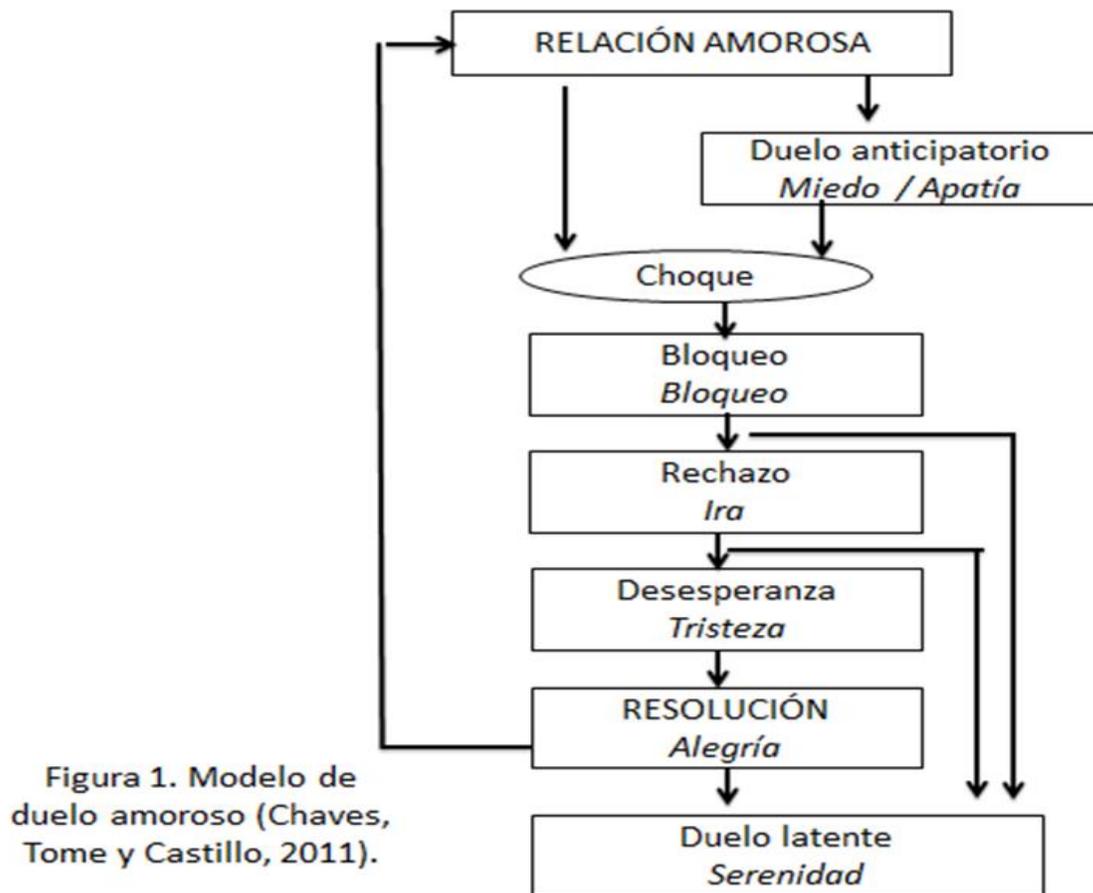
Leader (2011), refiere que el dolor es la primera reacción a la pérdida, sin embargo, el dolor y melancolía no son lo mismo. Si se pierde a alguien que se ama, ya sea por muerte o separación, el duelo puede desarrollarse o no, hay personas que nunca experimentan su duelo, hay otras que permanecen en un duelo estancado no resuelto o en una melancolía. En el dolor, se llora lo perdido; y en la melancolía se pierde uno mismo junto con él ser perdido.

Existen diversos modelos sobre el duelo; de acuerdo con Chaves, et al. (2011) un modelo es la forma de reflejar una caracterización gráfica, son representaciones abstractas que simplifican la comprensión de un fenómeno, mostrando ciertas regularidades y generalizaciones; estos modelos resultan de una investigación empírica o una búsqueda teórica que permitan simplificar una comprensión del fenómeno a estudiar. Un ejemplo, es el modelo de los 5 pasos de Kübler-Ross (1969) que consta de las siguientes etapas: negación, ira, negociación, depresión y aceptación; por lo regular los modelos están desarrollados refiriéndose a pérdidas por muerte o se desarrollan en contextos hospitalarios de enfermos terminales; no obstante, en el duelo lo que se pierde es un vínculo con alguien querido.

Siguiendo la idea anterior, los modelos son las etapas o fases que describen diversos autores, como se verá más adelante y estos nos permiten comprender de manera fácil el proceso de un duelo. De acuerdo con Chaves et al. (2011), desarrollaron el modelo de duelo amoroso y sus principales emociones (ver figura 1) que consiste en:

“explicar de forma sencilla y visual el proceso emocional que experimenta una persona tras una ruptura de una relación sentimental que ha resultado significativa y cuya pérdida ha causado un malestar relevante, hasta el momento en que este se resuelve, cuando se ha producido el reajuste del individuo con su entorno y consigo mismo” (p.128).

Este modelo es 1) procesual, está articulado en fases o estadios bien diferenciados conceptualmente; es 2) individualista, ya que explica el proceso según lo está experimentando una persona, refiriéndose a vivencias personales y, 3) es emocional, se organiza conceptualmente alrededor de las emociones presentes en cada una de las fases. Como cada modelo debe ser contemplado desde un punto de vista flexible y orientativo.



Las etapas están claramente identificadas y la transición entre estas se produce gradualmente, este modelo contempla la posibilidad de llegar a la etapa de resolución sin pasar por todas las anteriores, reflejando una posible reversibilidad.

- **La fase de duelo anticipado.** Ocurre cuando la pareja aún no ha puesto fin a su relación, sin embargo hay un final previsible, debido a la percepción que existen motivos sólidos para poner fin a la misma. A esta fase la acompaña el miedo y la apatía; esta fase finaliza con un choque, es decir, la manifestación explícita del final de la relación, del inicio de la ruptura. En otras palabras, tras el choque producido, un día esa pareja amorosa se encontraba reunida en la soledad y uno de ellos dio finalmente el paso de decir que todo había terminado, que pese a todo lo vivido juntos era momento de parar y empezar un nuevo camino, pero por separado.

- **La fase de bloqueo.** Es un periodo de confusión, de incredulidad ante la pérdida; se caracteriza por ser emocional y cognitiva, pues todas las implicaciones que supone la separación no son procesadas, se impide el acceso a ellas. Se intentan esconder las emociones, pero estas no desaparecen, sólo se reprimen y siguen ahí a la espera de poder expresarse. Esta fase dura normalmente desde unas horas a unas semanas y cuando finaliza se produce una nueva explosión emocional muy intensa, como el llanto desmesurado, conmoción y otra serie de manifestaciones psicósomáticas, es decir, expresiones físicas pero cuyo origen es psicológico, por ejemplo la ansiedad, el estrés, dolores musculares, dolor de cabeza, alteraciones del sueño, entre otras.
- **La fase de rechazo.** Después de varios días del término de la relación y el dolor que dejó la pérdida es abrumante. La persona es consciente de que la relación terminó, pero es un cambio que ha resultado frustrante y aversivo, suele ser una realidad difícil de aceptar, ya que en términos psicológicos supone: la obstrucción del cumplimiento de expectativas, un cambio drástico de la dinámica relacional, los recursos de los que dispone la persona no se muestran útiles para resolver el obstáculo que aparece, se genera incertidumbre y confusión sobre la forma de actuar, se generan sentimientos aversivos y se produce la ira. Es probable que en esta fase se genere el distrés de la separación que busca restaurar la relación; también puede surgir la euforia que es una reacción completamente opuesta, ya que se ve el final de la relación como una oportunidad para el cambio, para desarrollar una nueva personalidad, vivir nuevas experiencias y pasar la página y olvidar, es decir, para hacer como si nada hubiera pasado o como si nada hubiera valido la pena.
- **La fase de desesperanza.** Después de varias semanas de lucha contra el mundo, contra sí mismo, contra la sensación del dolor en el pecho, tras toda la energía empleada de enfrentar el presente, a la desagradable situación por la que se ha pasado, el cuerpo y la mente dicen basta: se pone fin a los esfuerzos de volver al estado de felicidad anterior. Es momento de retraimiento y revisión, se ha perdido la esperanza de una reconciliación y por primera vez la persona ve que la pérdida de la relación es irreversible o, al menos inalcanzable. La emoción que predomina es la tristeza, fruto de la aflicción y frustración. Implica un enlentecimiento motor, llantos,

cansancio, anhedonia, pérdida de interés en el cuidado personal, endurecimiento del gesto, entre otros.

También ocurre una reinterpretación profunda tanto de la ruptura como de la relación, puede ser ésta distorsionada, soliendo considerar la propia persona como la culpable de los fracasos y colocando a la otra persona en una posición idealizada eximida de todo tipo de responsabilidades. Por otra parte también pueden surgir ideas irracionales respecto al duelo como: pensamientos de todo o nada, sobre generalización, negativismo, leer el pensamiento, razonamiento emocional y pensamientos rígidos y absolutistas.

La forma de afrontar la tristeza hace que la persona se encierre en sí misma, da mucha importancia a sus errores y a sus defectos como persona y como pareja y puede acabar en los sentimientos de soledad. Esta etapa tiene como objetivo el análisis de la relación y de la separación y asentar las bases para la reconstrucción de la vida de la persona a través de la tristeza pero también de la dedicación casi absoluta a sí misma; esta revisión es necesaria y útil cuando se obtiene un aprendizaje, puede durar de unos meses a alrededor de un año.

- **La fase de resolución.** Ha pasado mucho tiempo desde que se pensó que no existían ánimos para emprender nuevos proyectos y a pesar de que se perdió algo valioso, aún le queda algo sin lo cual no habría podido seguir adelante: ella misma. Aunque no se consiguió de la noche a la mañana, en esta etapa surge nuevamente la alegría, se considera el presente y el futuro como positivo, se pueden establecer metas y sueños, disponiendo de la voluntad real de alcanzarlos.

La alegría es el resultado del profundo análisis que se ha vivido en las etapas anteriores, del aprendizaje de uno mismo, observar cual ha sido su forma de afrontar el problema tan difícil, como se ha encontrado la puerta de un callejón sin salida y se tiene el conocimiento de lo que es importante para sí mismo, de lo que se teme y de lo que se anhela.

En esta fase se comienza a producir un desenlace del proceso del duelo en el que las emociones vividas ayudan a que la persona reajuste la relación consigo misma (reconstrucción de la identidad), reajuste de las relaciones con los demás,

redefinición de la experiencia de la pérdida, reajuste en las relaciones con el medio, reconstrucción del apego y redefinición de la relación con la anterior pareja.

Cabe mencionar que se puede pasar a esta etapa sin haber pasado las anteriores, bien porque los recursos de la persona la saquen del proceso antes, porque se inicie paralelamente otra relación amorosa o porque la relación se revise y vuelva a empezar, teniendo una redefinición, un reajuste, un cambio fruto del aprendizaje de los miembros de la pareja haya extraído de este periodo que han pasado por separado.

Al concluir esta etapa es normal que junto con el aprendizaje obtenido también se adquieran algunos miedos e inseguridades, como el temor a empezar nuevas relaciones, a ser rechazado a expresar las emociones más íntimas, a ser evaluado y a tolerar a los demás.

- **El duelo latente.** Es un componente que se añade a la personalidad del individuo tras este aprendizaje resultante del duelo y le acompaña durante su vida. Reminiscencias de esos lazos de apego, de los sentimientos de soledad, de incompreensión o resentimiento que son el reflejo de la capacidad de recuperación. La forma de comprobar que se ha terminado adecuadamente y sanamente un duelo es mirar al pasado desde un afecto sereno y reconociendo lo que se siente sin temor a expresarlo.

2.2 Tipos de duelo

Para entender la experiencia de la pérdida, suele ser útil reconocer su omnipresencia en la vida humana; de acuerdo con Stamatias (2012) los seres humanos vivimos ligándonos a las cosas y a las personas afectivamente, solemos poner en ellos una gran parte de nosotros mismos a través de expectativas, ilusiones, confianza, amistad, palabras, emociones, vínculos. Por eso, cuando perdemos a un ser querido, sentimos que algo de nosotros mismos se ha ido con él. Perdemos algo con cada paso que avanzamos en el viaje de la vida, desde las cosas más concretas, como personas, lugares u objetos, hasta las más inmateriales, pero no por ello menos significativas, como la juventud o los sueños e ideales que se desvanecen cuando nos enfrentamos a las duras “realidades” de la vida. Cada una de

estas pérdidas inevitables va acompañada de su propio dolor y nos afecta de una manera particular.

Existen diversas definiciones de la palabra duelo, para este trabajo y como resultado de la revisión de diversos autores como Bermejo (2007), Chaves et al. (2011), Consuegra (2010), Leader (2011), Gil et al. (2008), Martínez (2010) y Neimeyer (2007) se emplea la siguiente definición:

«El duelo es un proceso natural e inevitable que se produce ante la percepción de pérdida, separación y abandono de una persona querida, es dinámico y complejo, involucra la personalidad total del individuo, es de duración variable en cada persona que se determinara por el tiempo de relación con lo perdido, por la personalidad propia de quien vive el proceso, las circunstancias que rodean la pérdida, el apoyo social que se tenga, experiencias previas similares, entre otros. Es activo de afrontamiento lleno de posibilidades.

Durante el duelo ocurre un proceso biopsicosocial que sufre una persona posterior a la pérdida de algo o alguien significativo, como parte de su reacción de pérdida, algunos individuos afligidos presentan una serie de respuestas emocionales (por ejemplo sentimientos de tristeza, ira, ansiedad, culpa, negación, miedo, soledad, shock, dolor, lastima, aflicción entre otros), cognitivas (por ejemplo alucinaciones, problemas para dormir, resentimiento) y conductuales (por ejemplo llanto, inquietud, cansancio, falta de aire, entre otros); en ocasiones se generan síntomas característicos de un episodio de depresión mayor. La duración y la expresión de un duelo “normal” varían considerablemente entre los diferentes grupos culturales, tiene un principio y un final concretos».

Al hablar de lo perdido, podemos hacer referencia a dos niveles en los que se puede situar aquello que se pierde, de acuerdo con Pinzón (2010), éstos son el nivel de lo tangible y el nivel de lo intangible. Cuando se atañe a lo tangible se enmarca, tanto la pérdida de

objetos materiales, como la separación de personas queridas sea ya por muerte, desaparición o culminación de relaciones afectivas.

Del lado de lo intangible es posible encontrar pérdidas enmarcadas en el orden de lo simbólico, tales como la identidad, el prestigio, el honor, los valores asumidos como principios o la dignidad. Así mismo es posible situar de este lado los cambios de etapas como las del mismo desarrollo (infancia, adolescencia) o de estados como la soltería en su paso al matrimonio, que si bien implican una pérdida de circunstancias de orden tangible, lo que suscita el dolor es el sustrato simbólico con el que se inviste lo perdido. Los intangibles están puestos en algo (sus depositarios) que sólo es una representación parcial.

La pérdida supone una transformación en las relaciones de la persona con su entorno y con ella misma y tiene como finalidad la reestructuración, el reajuste y readaptación de la persona. De acuerdo con Chaves et al. (2011) el proceso de duelo estará determinado por la percepción. La percepción es el proceso por el cual se dará el significado a los sucesos influenciados por la personalidad, estado de ánimo, historia personal, su aprendizaje, la situación misma, el contexto en el que se mueve la persona, sus familiares y amigos, su cultura y religión; dando a una gran variedad de una persona a otra a la hora de vivir el proceso de duelo.

Cabe decir que existen diversos tipos de duelo:

- **Duelo anticipatorio:** usualmente los familiares y amigos se preparan para la pérdida de una persona enferma o de una relación conflictiva, es decir esta pérdida esta premeditada (Gil et al., 2008). O'Connor (2007) a esta definición añade que el conocimiento previo de que se dará una pérdida genera una ventaja, debido a que brinda la oportunidad de elaborar parte del duelo antes de que suceda la desgracia.
- **Duelo retardado o bloqueado:** algunas personas tardan en reaccionar en su vivencia y manifestación del dolor, ya que niegan, ignoran o rechazan lo sucedido produciendo un bloqueo emocional. Chaves et al. (2011), refieren que tras bloquear el duelo se puede presentar melancolía profunda, falta de motivación, anhedonia, ralentización en los procesos cognitivos, problemas de concentración, cansancio,

insomnio, hostilidad, baja activación, manifestaciones psicosomáticas, entre otros; y por su parte Bayés (2006) dice que este tipo de duelo suele estar la persona en la fase de negación y por tal el duelo es ausente.

- **Duelo reprimido:** por motivos personales, sociales o culturales se procura ocultar las manifestaciones del duelo, especialmente la turbulencia afectiva y éstas no desaparecen, persisten hasta ser expresados (Tizón y Michele, 2008).
- **Duelo ambiguo:** es aquel duelo que se da cuando no se sabe si la persona ha muerto o no. Este puede ser el caso de una persona desaparecida, de una persona secuestrada, de un marido que se fue y no ha vuelto, de un padre que sigue vivo pero cuyo hijo no sabe dónde, y el caso de un chico que sabe que fue adoptado pero ignora dónde están sus padres biológicos (Stamateas, 2012).
- **Duelo silente:** la persona desarrolla el proceso en silencio debido a no contar con alguien a quien platicarle sus sentimientos, por tener un ritmo de vida acelerado, este tipo de duelo no se muestra a los demás, se vive y se siente discretamente (Tovar, 2011).
- **Duelo normal:** implica el trabajo de elaboración de una pérdida, pasando por sus diversas etapas y asimilando la pérdida sin afectar el bienestar y/o salud personal, dura un tiempo diferenciado según cada persona y el valor de lo perdido (Consuegra, 2010). De modo similar Bermejo (2007), lo describe como duelo sano y éste depende de muchos factores: cómo tiene lugar la pérdida, del significado de la misma, de los sentimientos que produce en los duelistas (personas que viven la pérdida), de los recursos personales con los que éstos cuentan (particularmente la capacidad de vivir con la frustración), del apoyo social que se recibe y la calidad de las relaciones de ayuda, de los recursos espirituales (valores, creencias, apertura a lo trascendente), de las experiencias previas y del entrenamiento en el arte de perder y separarse, entre otros.
- **Duelo intenso o exagerado:** la persona lleva a cabo actividades de riesgo para su salud o para las personas que lo rodean; se niega a realizar los hábitos fundamentales como son el alimentarse, descuida su higiene y cuidado personal, presenta conductas agresivas o autodirigidas, entre otros. De acuerdo con Chaveset

al. (2011) este tipo de duelo lo presentan personas que han vivido de forma catastrófica la pérdida, las que se sienten responsables de la pérdida, personas aisladas socialmente y personas con dependencia con la persona pérdida. Desde el punto de vista de Bayés (2006), algunas personas suelen presentar la conducta desadaptativa a través de la exageración o intensificación.

- **Duelo enmascarado:** la persona no expresa sus sentimientos abiertamente y se manifiesta de otra manera, posiblemente a través de síntomas psicósomáticos (Bayés, 2006).
- **Duelo paranoide:** se presenta dominado por ideas y sentimientos de persecución, de prejuicio presente o pasado, por la proyección de culpas y errores en los demás o por la realidad de que hubo culpables directos para la pérdida (Tizón y Michele, 2008).
- **Duelo patológico o crónico:** se caracteriza por la dificultad de aceptar la pérdida y por una reacción desmedida –no consigue colocar dentro de sí el final de la historia– ante esa imposibilidad se vuelve crónico. Chaves et al. (2011), refieren que este tipo de duelo se caracteriza por la prolongación en el tiempo de las manifestaciones que ocurren en un duelo normal, ocasionando que su intensidad de ocurrencia ponga en peligro la salud de la persona doliente o impida a ésta continuar con su vida familiar, laboral o cualquier otro ámbito.

Consideremos ahora que el DSM-IV-TR (2002), señala la atención o la necesidad de tratamiento, refiriéndose a la duración y forma de expresión de cada duelo que puede variar de acuerdo a la cultura. Sin embargo, se habla de un episodio depresivo mayor si se mantienen los síntomas por más de 2 meses desde la pérdida, con síntomas tales como; sentimientos de culpa, pensamientos de muerte, preocupación mórbida con sentimiento de inutilidad, enlentecimiento psicomotor, y deterioro funcional prolongado, notado por la persona, incluyendo experiencias alucinatorias distintas a las de escuchar la voz o ver la imagen de la persona pérdida.

2.3 Etapas de duelo y sus características

Toda separación, supone una pérdida y esta última implica necesariamente su elaboración durante un duelo. El proceso de reajuste se llama la elaboración de duelo que es un curso progresivo, una serie de medidas o cambios que llevan de un lugar (psicológicamente) a otro (O'Connor, 2007).

Desde el punto de vista Pinzón (2010), los elementos básicos que caracterizan la elaboración de una pérdida, implican reacciones de tipo físico, emocional, conductual, familiar y social enmarcadas dentro del dolor psicológico que surge de manera espontánea ante la ausencia de aquello que se pierde, todo esto se va dando de manera paulatina. En la siguiente tabla se presentan las diversas etapas o fases del duelo por diversos autores (ver tabla 1).

Tabla 1. Etapas de duelo					
Martínez (2010)	O'connor (2007)	Castillo, Chaves, y Tomé (2011)	Migdyrai (2010)	Tizón y Michele (2008)	Neimeyer (2007)
<ul style="list-style-type: none"> • Irrealidad • Desorganización: interna y externa • Aceptación de la realidad • Reconstrucción de uno mismo, de la relación con el ausente y de la vida. 	<ul style="list-style-type: none"> • Ruptura de los antiguos hábitos • Inicio de la reconstrucción de la vida • Búsqueda de nuevos objetos de amor o amigos • Terminación del reajuste 	<ul style="list-style-type: none"> • La fase de bloqueo • La fase de duelo anticipado • La fase de rechazo • La fase de desesperanza • La fase de resolución • El duelo latente. 	<ul style="list-style-type: none"> • Pre-ruptura. • La decisión. • Planeamiento de la ruptura o ruptura efectiva. • Separación. • Divorcio o separación definitiva. 	<ul style="list-style-type: none"> • Impacto y crisis • Aflicción y turbulencia afectiva • Pena y desesperanza profunda, pero reversibles • Recuperación o desapego 	<ul style="list-style-type: none"> • Evitación • Asimilación • Acomodación

Estas diferentes etapas o momentos para la elaboración de un duelo no son fijos e inamovibles por los que obligatoriamente se tendrá que pasar, si se hace no tienen por qué hacerse en un orden preestablecido, ni con duración determinada. Puede pasar que se crea

que alguna fase está superada para sorprenderse más adelante de que vuelva a resurgir con fuerza (Martínez, 2010).

De acuerdo con Chaves et al. (2011) el duelo tiene como finalidad el reajuste de la persona, para ello es necesario superar diversas tareas durante el proceso:

- Aceptar la pérdida: comprende que el trozo de uno mismo compartido con otra persona ha desaparecido y no se recuperará.
- Trabajar las emociones y el dolor de la pérdida: experimentar, sentir y comprender el dolor, la tristeza, la rabia, la soledad y los sentimientos.
- Encontrar un nuevo sentido para la vida, seguir adelante: ser capaz de iniciar nuevos proyectos queriendo aprender a querer a otras personas.
- Reajustar la relación con la persona ausente: aunque la relación haya terminado esta puede rediseñarse de forma adaptativa a la persona.
- Adaptarse de nuevo al medio: continuar comunicándose de forma adaptativa y saludable.
- Restructurar las relaciones con el entorno y con uno mismo: estar a gusto en el lugar en el que se está y con uno mismo.

Por otra parte Migdyarai (2010), menciona que existen cinco etapas del duelo por divorcio o ruptura y son:

1. **Pre-ruptura.** Es un periodo de muy diversa duración donde surgen las dudas y se genera angustia, se valoran los pros y los contras antes de concretar la decisión.
2. **La decisión.** Después de años o meses de disputas, desilusiones, ofensas, distanciamientos y frustraciones; las parejas llegan a tomar la decisión de la ruptura de la relación. Este momento genera sentimientos de culpa, aislamiento, dificultades para atender otros temas, afecta el autoestima, y en algunos casos, ansiedad e incluso depresión y enfermedades físicas.
3. **Planeamiento de la ruptura o ruptura efectiva.** La pareja debe solucionar los problemas pragmáticos de su nuevo proyecto individual de vida, esto es si

existen hijos lograr acuerdos sobre ellos. En esta etapa es común la irritabilidad, la descalificación mutua, los sentimientos y conductas agresivas.

4. **Separación.** Se perfila más el proyecto de vida individual con la aceptación de la pérdida de la relación y se crea la necesidad de nuevas relaciones sociales.
5. **Divorcio o separación definitiva.** Ocurre una desvinculación afectiva, es decir, el destete de la pareja. Lamentablemente el más difícil de alcanzar, incluso puede no lograrse nunca en uno o ambos miembros. Implica la aceptación de la realidad de la pérdida, la renuncia a la fantasía de reunificación, el restablecimiento de la autoimagen, el inicio de nuevos vínculos y la posibilidad de comenzar a pensar en una nueva relación de pareja.

2.4 Duelo amoroso

De acuerdo con Castro (2007) es imposible vivir sin experimentar dolor, las dicotomías de la vida son: blanco-negro, día-noche, vida-muerte, amor-dolor. Constantemente el ser humano está en cambio y éste se identifica con la pérdida que conlleva a la elaboración de un proceso de duelo, el cual brinda la libertad de liberarse de las antiguas formas de pensar y de ser, y de esa manera se permite que surjan nuevas formas. La mayoría del ser humano desconoce el duelo hasta que lo experimenta en carne propia. Se sabe que tras una pérdida se siente tristeza y surge una herida emocional; pero tal vez lo sorprendente es percibir otras emociones inesperadas como el enojo, la culpa y el miedo.

Muchas veces, más de las que se quisieran, las relaciones llegan a su fin; el amor se acaba, los miedos se apoderan de la relación, los problemas se hacen más intensos o los vínculos amorosos se extinguen, ocasionando una ruptura que da lugar a un duelo. La ruptura constituye uno de los eventos del individuo más difíciles de superar y casi no reflexionamos acerca de sus implicaciones y de sus efectos; cuando se vive personalmente la ruptura de pareja es cuando se percata de que el conocimiento respecto al tema es escaso, siendo muy difícil enfrentar los conflictos que la ruptura genera (Migdyarai, 2010).

De acuerdo con Chaves et al. (2011) y Leader (2011) el duelo amoroso es la reacción emocional que viven los seres humanos ante la experiencia de pérdida, separación o extrañamiento, ocasionado por el final de una relación sentimental que se ha mantenido con otra persona. Es decir, ocurre una larga y dolorosa labor de separarse de una persona amada significativamente, implica dolor y sufrimiento que son reacciones a la pérdida y, el duelo es como se procesa los sentimientos y emociones; provocando una serie de manifestaciones personales, cognitivas, conductuales y sociales, así como una transformación de las relaciones de la persona con los demás y con su entorno.

Por esta razón en un duelo amoroso, cada recuerdo y expectativa ligada a la persona perdida, debe ser revivida y confrontada con el juicio de que ya no existe un lazo emocional y de compromiso que los hacía ser una pareja. Este es el difícil y terrible periodo en el que los pensamientos regresan una posibilidad de reconciliación o de buscar nuevamente al ser amado. Pensar en un reencuentro, en aclarar los conflictos, volver a recuerdos de momentos que se pasaron juntos, imaginar en que llamará, en que cambiará de decisión, anhelar escuchar su voz, estar junto a él o ella nuevamente y en el surgimiento de una segunda oportunidad de iniciar nuevamente la relación.

Después de la ruptura y al estar inmersos en un proceso psicológico en el que se desarrollan una serie de pensamientos, emociones, conductas y reacciones ante la situación dolorosa de perder al ser amado simbólicamente; ocurre que cada lugar significativo para ambos durante la relación, que posterior a la ruptura que se visita, revive recuerdos. Existen objetos, cartas, canciones, actividades, palabras, lugares que al vivirlas nuevamente recuerdan a la expareja y son ahora dolorosas; también surgen los recuerdos felices ligados a aquellos lugares que importan y lo doloroso es que ya no volverán a estar juntos; ver una película, ver parejas de novios felices o escuchar un fragmento de música romántica genera el querer compartirlo con aquel que se ha perdido. El hecho de saber que la relación terminó hace que la realidad cotidiana parezca agudamente vacía.

La forma de interpretar y experimentar las emociones durante el proceso de duelo amoroso lo hacen tener una identidad propia; se caracteriza por tres aspectos 1) es crónico,

se refiere a la presencia de la persona por la que se sufre, es decir, no hay pérdida absoluta solo de los vínculos que unían a ella; 2) surge una percepción de reversibilidad realista o plausible, en ocasiones aunque el duelo se resuelva siempre existirá la posibilidad de que la relación vuelva a entenderse como lo que fue antes de la ruptura y; 3) asincrónico, se refiere a que las dos personas viven el duelo e interpretan el desarrollo de la relación desde una perspectiva distinta, es decir, puede ocurrir que uno vea que tiene razones para poner fin a la historia de amor y el otro sea incapaz de comprenderlos (Chaves et al., 2011).

El duelo amoroso surge frente a la pérdida de una relación, en el cual se haya invertido una carga afectiva significativa y su intensidad no depende de la naturaleza del objeto perdido sino del valor que se le atribuye a dicha persona que resulta ser el complemento del dúo de la relación amorosa (Chaves et al., 2011). En un duelo amoroso no hay luto, pero sí rituales que cada persona que termina una relación repite o busca, hay lugares que evocan un recuerdo o experiencia, hay objetos y sensaciones que a manera de epitafio, dejan grabadas palabras, sentimientos que hacen revivir lo ocurrido en el momento del fin de la relación.

El duelo amoroso afecta a las dos personas involucradas en la relación, respecto al que toma la decisión de terminar el lazo afectivo y el compromiso, mucho antes de la toma de decisión ha pasado por la incertidumbre, por la desilusión, por el miedo, por el dolor, por la soledad, por la negociación, entre otros; y todo ello haya llevado a evaluar los pros y los contras de la realidad y a encontrar la alternativa tomada y a veces suelen tomar decisiones que desgarran corazones (Martínez, 2010).

Es sabido que no todo el que termina una relación es capaz de desarrollar un duelo, según Rodríguez (2012) hay personas que poco después de haber roto, inician otra relación para evitar el duelo. Una persona puede iniciar el duelo por su relación mientras permanece en ésta, quizás ya sabe que antes o después se acabará, y cuando por fin termina, su proceso de duelo está en una fase avanzada.

Igualmente Leader (2011) considera que con el tiempo el apego que surge en las relaciones amorosas disminuye; esto dependerá de la persona en duelo y del trabajo que

dedique al proceso, por dar un marco de referencia el proceso llevaría entre uno y dos años. Un duelo amoroso no es fácil, ya que existe la posibilidad de recaídas, a causa de cualquier actividad que cause dolor y reviva la herida generando una sublevación en las mentes en contra del duelo. Una persona en duelo poco a poco se dará cuenta de que la persona que amaba ya no forma parte de su vida y la energía de apego hacia dicha persona se volverá gradualmente menor para que algún día pueda quizás estar vinculado a alguien más. Se percatará de que la vida aún tiene algo que ofrecer.

Por último es importante conocer los factores que permiten saber la extensión del trauma ante una pérdida de acuerdo con O'Connor (2007):

- El grado de liga emocional que se tenía con la persona perdida.
- La personalidad y la forma en que se ha manejado pérdidas anteriores.
- Las circunstancias y el conocimiento previo de la pérdida.

Como resultado de los diversos autores mencionados respecto al duelo amoroso, cabe mencionar algunas interrogantes que ayudan a reflexionar sobre temas que se abordarán posteriormente ¿Qué es frecuente y normal sentir tras una pérdida en una relación amorosa?, ¿cómo podemos seguir viviendo después de semejante impacto? y ¿se puede sanar la herida que nos provoca una pérdida afectiva?

2.5 ¿Qué obstaculiza la elaboración del duelo?

Tras una ruptura de pareja, toca un periodo de duelo. Pero muchas personas inician una nueva relación para mitigar, consciente o inconscientemente, el vacío que deja la separación, esto ocasiona riesgos que promueven un desequilibrio emocional y en ocasiones psicológico.

Dentro de las condiciones que facilitan o perturban el duelo se encuentran 1) la manera en que el sujeto ha vivido sus anteriores pérdidas y la forma en que fueron elaboradas y 2) el tipo de vínculo establecido con la persona a la que se pierde (O'Connor; 2007).

No obstante no se puede olvidar que los factores personales, las experiencias previas de otras pérdidas afectivas significativas, el vínculo con lo perdido, la red de apoyo social y familiar que se tiene previo y después de la pérdida, la fe, entre otros, determinan las reacciones posteriores. Ir elaborando la pérdida pasa por diferentes momentos y movimientos ya mencionados. Es un proceso que puede comenzar en el mismo momento en que se conoce la noticia de la ruptura amorosa (Martínez, 2010).

De acuerdo con Pinzón (2010) la ruptura inesperada por uno de los miembros de la pareja, ocasionará una mayor eclosión de emociones fuertes ante la pérdida de un objeto amado, pues dicha pérdida resulta ser abrupta y sorpresiva, la angustia invade la mente del doliente y más agresión y dolor se desencadenan.

Así mismo Tizón y Michele (2008), refieren que la persona doliente puede quedar anclada en la culpa o en el odio hacia el ser perdido o los supuestos causantes de la pérdida. En otros casos, la persona queda anclada en las ilusiones de recuperar lo perdido o en las sensaciones y sentimientos de pérdida irreparable; también puede hundirse en el sentimiento de soledad o de desconfianza a sí mismo, el mundo y el futuro; estas acciones obstaculizan el duelo.

Algunas personas se ven incapaces de vivir un duelo y concluirlo, por tal buscan una solución rápida, es decir, buscan sustituir a quien han perdido; implicarse antes de que el duelo haya finalizado o incluso empezado, en una nueva relación para no enfrentarse al dolor de la pérdida, genera un autoengaño para creer que la otra persona es interesante, ha esto se le conoce como “las relaciones paracaídas”, término empleado por Rodríguez (2012); estas relaciones de transición sirven de colchón emocional a quien se niega a hacer el duelo por su expareja.

Otro factor externo, que puede facilitar o perturbar el proceso de duelo, son las consecuencias de acciones propias, de acciones de terceros y en cualquiera de estas dos circunstancias establecer si fue evitable o inevitable. Por último cabe agregar que Castro (2007), añade el siguiente listado de factores que obstaculizan la elaboración del duelo:

- Evadir los sentimientos.
- No compartir con otros los sentimientos.
- Aislarse de familiares y amigos.
- Recurrir a fármacos, tranquilizantes o antiansiolíticos.
- Abuso de alcohol o drogas.
- Victimizarse.
- Tomar decisiones importantes después de la pérdida.
- Ante la pérdida involucrarse en relaciones amorosas sin haber concluido el duelo anterior.
- Comparar el duelo propio con el de los demás.
- Sentir que se está fallando a la persona perdida si se realiza una actividad placentera.
- Presionarse por lo que dicen los demás acerca del tiempo que supone debe durar el duelo.
- Adoptar actitudes negativas ante el dolor y el sufrimiento.

2.6 ;Cuándo termina el duelo?

Al ser humano le duele cuando pierde un objeto, situación o sujeto de amor, elaborar un proceso de duelo duele, por lo tanto la manera de salir es vivenciando ese proceso; no se trata de evadirlo sino de enfrentar el dolor y sufrimiento que esto conlleva (Bayés, 2006). Así mismo para Bucay (2004) elaborar el duelo significa ponerse en contacto con el vacío que ha dejado la pérdida de lo que no está, donde la persona que pierde, valora su importancia y soporta el sufrimiento y la frustración que trae su ausencia, por lo tanto y de acuerdo con el autor, un duelo se ha completado cuando las personas, son capaces de recordar lo perdido sintiendo poco o ningún dolor.

De acuerdo con Stamateas (2012) todo ser humano ha sufrido en alguna ocasión una o varias pérdidas; estadísticamente se calcula que los seres humanos pueden tener durante su vida alrededor de cuarenta pérdidas emocionales distintas: perder un amigo, un novio, una pareja, un divorcio, la muerte de un hijo, mudarse, cambiar de colegio, un despido de

trabajo. Se trata de distintos niveles de pérdidas y de ausencias, pero todas ellas son pérdidas emocionales al fin y al cabo, y para sobreponerse de la pérdida el ser humano dispone de la habilidad emocional y cognitiva. Lo más sano en cada ciclo o etapa de la vida es manifestar las emociones, en lugar de permanecer atados a hechos o circunstancias determinadas y a personas con las cuales no se ha podido cerrar vínculos.

El cliché de que las pérdidas deben ser trabajadas, sugiere que el duelo es algo que puede ser realizado y dejado. Somos tan a menudo incitados a superar una pérdida y sin embargo la gente en duelo debe saber que se debe encontrar un camino para hacer que esa pérdida sea parte de la vida. Vivir con la pérdida es lo que importa, y los escritores y artistas muestran muchas formas unas buenas otras erróneas en las que puede ser logrado (Leader, 2011). ¿Pero, cuáles son sus condiciones previas?, ¿qué necesita suceder para que un duelo sea capaz de producirse?, ¿cuáles son los procesos inconscientes que caracterizan el trabajo de duelo? y ¿puede realmente terminar el duelo, una vez que comienza?

El padecimiento que cada persona experimenta en sus procesos de duelo varía según su historia, la identidad y recursos personales. Es incuestionable que la escala del abatimiento, la intensidad y la duración difieren según la personalidad de cada quien; un duelo puede concluir, terminar, puede resolverse, pero también puede durar hasta el último día de vida, la conclusión de este proceso está en quien lo vive e incluso en el interés por concluirlo (Tovar, 2011).

Avanzando en el razonamiento Pinzón (2010), refiere que las posibilidades con las que cuenta el doliente para dar continuidad y, quizá, resolución a su proceso de duelo son el perdón y la venganza; es por ello que la elaboración del duelo supone el trabajo de aceptar que el objeto de amor perdido no hará parte de la nueva realidad que el doliente debe construir.

M. Klein, dice que: “el proceso de elaboración del duelo significa reinstalar dentro de uno mismo a los seres queridos, darles una presencia interna en la que el ser perdido no sea un perseguidor interior que genere culpa, sino buen

recuerdo, con la dosis correspondiente de melancolía...” (Bermejo, 2007; p.23).

Como se afirmará más adelante y estando de acuerdo con Pinzón (2010), el perdón puede instaurarse como una de las posibilidades con las que cuenta el doliente para la resolución de su duelo. Sin embargo, existen algunos cuestionamientos que han nutrido las diversas aproximaciones al perdón y cuyas respuestas colindan con la contradicción: ¿quién perdona?, ¿es necesario el arrepentimiento del ofensor para perdonar?, ¿se perdona la ofensa o el ofensor?, ¿qué es lo imperdonable? y ¿es el perdón un acto masoquista? entre otros. Es necesario, hacer escala en algunas de estas preguntas y hacer reminiscencia personal, ya que sus diferentes respuestas darán luces acerca de la viabilidad del ofendido de deponer su deseo de venganza y tomar frente a su ofensor una actitud conciliadora que le lleve a la posibilidad de perdonarlo.

Como se afirmó arriba el perdón es un acto liberador, poderoso, donde el que perdona es el que recibe la libertad. Muchas personas no desean perdonar porque piensan que perdonar sería darle la razón al otro. Sin embargo, el perdón es una decisión personal independiente de quién haya tenido la culpa. Perdonar no es justificar al otro, tampoco es olvidar, la cuestión es lo que sientes cada vez que ese recuerdo viene a la mente; si se ha perdonado, se sentirá paz. Perdonar no es minimizar, sino sanar ese dolor. Perdonar es un acto que hace cerrar el pasado para poder adentrarte libremente en tu futuro. Perdonar es un acto que permite cerrar etapas. Tal vez fue un divorcio, una separación, una pelea, y haya rencor en la vida. Cuesta perdonar porque la rabia da poder (Stamateas, 2012).

El duelo amoroso es mucho más que una pérdida simbólica y un distanciamiento físico. También se trata de dejar a alguien libre, respetar su decisión y tener un distanciamiento por un tiempo o definitivamente. Cuando la relación de pareja termina, a menudo la persona que se queda en la relación suele buscar insistentemente a la expareja, se comporta como si no existiera dolor y ya todo se haya superado, sin saber lo que el otro siente y piensa aún. Se suele llamarles, mensajearlos e invitarlos a salir como amigos; se dice que después de una relación amorosa ya no existe la posibilidad de que exista un lazo

de amistad, en algunas ocasiones es cierto. Sin embargo todo dependerá de la decisión que tomen los dos, posterior a encontrar un buen equilibrio emocional y que haya concluido el duelo (Martínez, 2010).

El duelo amoroso de acuerdo a la opinión de Bayés (2006) y O'Connor (2007) ha concluido cuando se recuerda al ser amado sin intensos sentimientos de llanto incontrolable e inconsolable, sin sentimientos de anhelo y tristeza, cuando lo recuerdas con realismo, ni como un ser idealizado ni como un villano, desaparecen las sensaciones de nudo en la garganta, opresión en el pecho, palpitaciones, entre otros. En otras palabras, es cuando puede hablar de la relación pasada tranquilamente, reconocen lo que sienten al recordarlo o incluso al verlo y se está consciente de que su etapa de amor concluyó; continuar con la vida, él o ella aparecen menos en los pensamientos, se podrán experimentar nuevas alegrías, se es capaz de visualizar un futuro aceptando los retos que se le enfrenten, puede planearse la vida futura con alegría y disfrutar de placeres que ofrecerá la vida, ya sea solo o con otros.

Por último es importante recordar que cuando se finaliza un proceso de duelo amoroso éste deja un aprendizaje y madurez; también se debe estar consciente de que las heridas emocionales no desaparecen jamás, curarlas no significa olvidar, pues la cicatriz nos acompaña durante toda nuestra vida, pero al tocarla no duele con la misma intensidad que en un inicio. Elaborar un duelo implica no olvidar a la persona, pero si estar consciente que no está y que se puede continuar la vida con alegría, se eliminan los sentimientos negativos pudiendo incluso alcanzar la paz con la expareja y se planifica un nuevo futuro como una pareja soltera o con una relación (Migdyrai, 2010).

Con la finalidad de no generalizar, recuerda que cada persona tiene su ritmo y necesita su tiempo para superar una ruptura de pareja y la pérdida de lo que eso conlleva, que a veces no es la pérdida de una persona sino de un proyecto de vida con una persona.

Es más, aun cuando ya se crea superado el proceso de duelo seguirá abierto todavía un tiempo, con posibles caídas que vendrán por diferentes motivos. Igual que en los procesos de duelo por muerte de un ser querido, se estima que es habitual que se alargue

hasta dos años, ya que es necesario pasar por todas las fechas especiales (cumpleaños, aniversarios, santos) y por los momentos que recordarán a esa persona (vacaciones, festividades).

2.7 Retos que enfrenta la persona doliente y sus familiares durante el duelo.

Tras una ruptura sentimental o de pareja, ambos integrantes de la relación pueden pasar por duras pruebas; una de ellas podría ser el convivir con la persona que se ha amado, que surjan dudas sobre si la relación podría volver a empezar y cómo, se genera confusión por no saber en qué momento la relación llega a un punto de no retorno, se genera confusión al no poder diferenciar el amor y el apego (Chaves et al., 2011).

Al perder a alguien importante y querido aparece el deseo de recuperarle, de creer que todo es un error, la necesidad de saber cómo está, que hace, entre otros; y todo choca con la realidad tal cual es, esa persona ya no está, y no volverá a ser nuestra pareja, esposo o novio, dando lugar a un dolor profundo e intenso que muchas veces se expresa con frases como “se me ha roto el corazón”, “algo me está desgarrando por dentro”, “mi vida ya no será igual”, una emoción grande e intensa. No solo duele la ausencia del otro, también duele la propia persona doliente, es decir, se siente sola, abandonada, dejada, obligada a seguir sin la persona amada, insegura y asustada, y a lo largo del duelo la persona doliente tendrá que atender y escuchar cada uno de los sentimientos para ir aceptándolos y cambiando aquellos que sean posible modificar (Martínez, 2010).

Cabe resaltar que cuando una relación termina la vida de quien experimenta esa ruptura cambia totalmente y se sufre cuando no se es correspondido. Cuando una de las dos partes decide terminar la relación, ya sea que le dé la noticia a quien ya no ama, o que el engaño o traición sean descubiertos, la persona que es botada siente el impacto tan fuerte y más si esto sucede de forma súbita, en ese momento todo cambia sintiendo como si se le hundiera el piso y a partir de ese momento, todo se sale de control; las horas, días, meses y pueden ser años los que se tenga que vivir sufriendo y soportando pérdida tras pérdida; se pierde el empleo, se pierden amistades, se pierde la estabilidad física, mental, emocional y espiritual y, se pierden hasta las ganas de seguir viviendo.

Pareciera entrarse a un abismo de locura donde se siente como un ser extraño donde nadie le entiende ni le comprende; es más ni siquiera él mismo alcanza a entenderse ni comprenderse, porque pareciera que vive fuera de la realidad y las personas que tratan de ayudarlo dándole consejos y diciéndole como le haga para olvidar, si no han vivido la experiencia de una situación similar, sólo podrán imaginar ese sufrimiento por el cual esta persona está pasando pero jamás podrán comprenderlo y por muy buena que sea la intención no podrán ayudarlo a no ser que sea canalizado a un grupo de auto ayuda o con un profesional pero éste último tiene que saber de debilidades humanas si no, tampoco podrá entenderlo.

Hacer un duelo por una relación rota implica hacer una elaboración de lo que se ha significado esa relación de pareja a lo largo del tiempo. Se trata de disolver idealizaciones y proyectos, de poder a enfrentarse a una realidad pasada y asumir una realidad actual y la creación de una perspectiva futura nueva (Migdyarai, 2010). Del mismo modo existe una serie de tareas o necesidades que ha de enfrentar el deudo para elaborar su duelo: aceptar la pérdida, trabajar sus emociones y el dolor, readaptarse al medio y reubicación de lo perdido en su interior (Tizón y Michele, 2008).

La persona que padece la pérdida, esa doble pérdida de un otro amado y de un trozo de lo propio, en este proceso no hay que desconocer el papel que desempeñan el grupo familiar, institucional y social. Considerando que un individuo es social y que su identidad se conforma de experiencias vividas en diversos contextos sociales y estos determina en gran medida la manera de pensar, comportarse, relacionarse, elegir y sentir.

Una persona al enfrentarse a una pérdida presentará sentimientos de rabia que lo impulsarán a reconstruir los hechos, a hacer algo, a contar a todos lo sucedido, a exigir explicaciones, y es a través de estas acciones que el doliente enfrenta un gran número de sensaciones, emociones y sentimientos encontrados. Es decir, se genera un estrés emocional y si no se resuelven los sentimientos que vayan surgiendo, se está más propenso a accidentes; por ello, es importante que la persona doliente quien es la que sufre la pérdida, sea tolerante consigo misma y evite agregar situaciones estresantes a su vida durante un

tiempo. Trate de comer bien, de dormir lo mejor que pueda, hacer ejercicio regularmente, ya que necesitará una gran cantidad de energía para permitirse sentir y expresar las emociones que brotan espontáneamente; de lo contrario al reprimir lo que se siente se pueden plantar las semillas para enfermedades crónicas y estas pueden surgir varios años más tarde (O'Connor, 2007).

En efecto estar a merced del pasado es insoportable, y es así que el duelo debe llevarse a cabo, ciertos detalles precisos deben ser seleccionados convirtiéndolos en símbolos, representando cadenas de pensamientos y sentimientos, significándolos o representándolos, es decir se debe volver a vivir el momento de la ruptura (Leader, 2011).

Pinzón (2010), refiere que cuando la pérdida adquiere un sentido histórico-social, obtiene a su vez un estatus de denuncia, la cual es recibida por el entorno del doliente, avalada y encaminada hacia el requerimiento de la justicia. Requerimiento que tiene como sustrato la necesidad de demarcar responsabilidades y culpas, tanto las del doliente como las del victimario (si la pérdida es consecuencia de las acciones de terceros).

Cuando una pareja se separa, existen diversas razones por las que sufrirá el doliente; puede haber muchas maneras en las que encontrará refugio para disminuir su dolor o para evitarlo; algunas de ellas son iniciar una nueva relación, salir con sus amigos, concentrarse en su soledad y en casos extremos refugiarse en el alcohol o drogas.

La decisión de separarse y llevar a cabo la ruptura provoca un profundo impacto en cada uno de sus miembros. Se pierde inicialmente la sensación de refugio y contención, ya que lo que sucede en su interior provoca confusión, angustia, inseguridad y desprotección (De la Cruz, 2008).

Leader (2011), hace mención a una reconstrucción de egos posterior a la ruptura amorosa, es decir, cuando se experimenta una ruptura o una decepción en una relación con alguien que se ama, a menudo se adoptan algunos de sus atributos: un tono de voz, el gusto por cierta comida, incluso una forma de caminar, el gusto por el tipo de música, entre otros. Es como si permaneciéramos atrapados dentro de una imagen y a esto durante la relación se

le suele llamar buena química o que congeniaron bien, pero posterior a la ruptura estos hábitos adquiridos suelen ser dolorosos.

En ocasiones a pesar de todo el dolor que presenta la persona doliente (en su mayoría el hombre y un poco porcentaje las mujer) se añade a su duelo angustia por no ver a sus hijos, si estos existen en la relación o se tuvieron sin planeación ocasionando un *shock* emocional dentro de la relación que termina (De la Cruz, 2008). Por el contrario hay casos en los que se sufre por quedar la mujer desamparada con un embarazo o un hijo; es aquí donde el apoyo familiar es relevante y necesario, ya que los abuelos suelen ver por el bienestar de los nietos e hijo (a) y en ocasiones ser intermediarios en la relación que concluyó.

En relación a la tristeza que suele presentarse durante un duelo, Leader (2011), menciona que a pesar de que en la vida humana hay subidas y bajadas, sería un error tornar patológico cada episodio de tristeza. Pero cuando las bajadas comienzan a perdurar y dirigiéndose a un impulso depresivo, debe preguntarse qué otros problemas han revivido o absorbido. En la mayoría de los casos, esto no está disponible a la introspección consciente y requerirá un dialogo y un análisis más cuidadoso.

No obstante las personas ante un duelo amoroso afrontan este proceso más emocionalmente y de manera individual; el apoyo social es limitado culturalmente y aunque se suele brindar apoyo por familiares, esto ocurre durante los primeros meses o en ocasiones cuando se percatan que la persona doliente está decaída emocionalmente y empieza a aislarse. El apoyo brindado es invitándolo a distraerse, con salidas a convivir con amigos y buscar actividades que le impidan estar recordando.

Los primeros días o semanas las personas que rodean a la persona doliente, en especial los amigos o personas de confianza empatizan con el dolor y se ocupan de ellos, ofreciendo su compañía, ponen a disposición sus oídos y sus hombros para escucharlos y consolarlos. Posterior a un tiempo no muy largo los familiares o personas allegadas tendrán una postura comprensiva y compasiva hacia el dolor y entenderán el fuerte impacto

emocional por el que pasa la persona que ha terminado una relación amorosa (Martínez, 2010).

Generalmente a medida que transcurre el tiempo el apoyo social disminuye, depende de la actitud que tenga la persona doliente para seguir teniendo apoyo, ya que en ocasiones una actitud pesimista y comportamiento ocasione el alejamiento de las personas que lo rodean. Dado que las personas en ocasiones se expresan de manera no verbal, puede el doliente interpretar desagrado hacia ellos y por tal fingir estar mejor de lo que realmente están por temor de cansar a los demás con sus penas.

Un gran reto a enfrentar durante un duelo amoroso, de acuerdo con Martínez (2010) y Rodríguez (2012), refieren que se debe a revivir un duelo que en el pasado fue bloqueado viviendo una nueva pérdida, es decir, se empalman procesos; y aunque paso el tiempo, la persona se siente terriblemente confusa y abrumada con lo que experimenta y suele presentar diversas emociones propias que terminen en un caos emocional y la persona llegue a desconfiar nuevamente en el amor.

Con el fin de dar a conocer la naturaleza de la ruptura o separación amorosa y algunos retos a los que un doliente puede enfrentarse, se retoma el siguiente texto elaborado por Salinas y Bucay (2009):

Cuando se experimenta la herida de una separación, un dolor profundo se apodera de nosotros, por lo que solemos cerrarnos a y tomar distancia del amor. Pero tarde o temprano, y aunque sea a pesar nuestro, el ansia de volver a amar aparece. Sin embargo, si el sufrimiento, fue mucho nada será igual. La experiencia del dolor ha quedado inscrita en el cuerpo y el miedo a sentirlo nuevamente nos vuelve -sin que lo advirtamos – distantes, cerrados, desconfiados.

Cuando uno se da cuenta de esto, siente la tentación de cerrarse. Porque el desafío de abrirse a él conlleva las posibilidades y las dificultades de cualquier camino de crecimiento. Nos proponemos quedarnos andando en

círculos entre los telones grises, de nuestro mundo —seguro, pero nos olvidamos del miedo y empujados por nuestro deseo de sabernos vivos, volvemos a intentarlo.

Pero si no nos damos cuenta que el otro es sólo nuestro espejo, cuando la separación ocurre, nos aterramos al creer, que al irse el otro se lleva nuestra capacidad de amar, aunque eso sea tan absurdo como pensar que me rompo en pedazos, si alguien, destruye el espejo en el que me estoy mirando. (pp. 180-181)

En pocas palabras, los amores no correspondidos, las relaciones que terminan de forma imprevista, y las desilusiones amorosas que surgen por diversas razones; traen como consecuencia la tristeza, el desánimo, y por supuesto, la baja autoestima; situaciones más que difíciles de superar. Aquellos que sufren por penas de amor, no son seres especiales o raros, por el contrario, este fenómeno es más común que cualquier otro y a todos nos toca vivirlo en algún momento de nuestra vida.

Hay cicatrices que marcan el alma y que quien sufre una decepción amorosa o una traición por alguien en quien confiaba, le dejará marcado y le pondrá al borde del abismo colocándolo entre la vida y la muerte de donde únicamente saldrá si cansado de sus gritos de desesperación y cuando pareciera que todo está perdido, busca la ayuda profesional e implica sus propias fuerzas para salir adelante. Se sabe que se deberá pasar por los gritos de dolor desesperados en el abismo de la soledad, donde se le llora al ser amado que se ha marchado, con la esperanza de que algún día regrese y se le ve por todas partes y en todas las gentes y más en aquellos lugares donde se solía pasar juntos largos y agradables ratos conversando de sueños, anhelos y esperanzas, cuando parecía que no habría nada que fracturara la relación entre los dos.

Capítulo

3

3. PROCESOS PSICOLÓGICOS EN EL DUELO AMOROSO

Recuperarme fue un proceso de un millón de sentimientos, en una balanza puse los buenos y malos tiempos, para mi sorpresa me vi sonriendo pero a la misma vez sentí mis lágrimas cayendo. Entonces me di cuenta que yo nunca podría odiarte, nos hicimos tanto daño, Dios se fue de parte y parte aún nos quedan las cenizas y memorias imborrables de un fuego que se apagó...”

Coscolluela

Los procesos psicológicos que estudia la psicología son concebidos como capacidades que permiten a la persona tomar conciencia de sí misma y de su entorno, se encuentran en el origen de cualquier manifestación conductual y cognitiva hacen posible el ajuste del comportamiento a las condiciones y demandas ambientales. Se comprenden en el marco de vida del ser humano en el mundo, de la correspondencia de la estructura biológica y el mundo que habita y construye; implica los recuerdos, percepciones, pensamientos, emociones y motivaciones. Es decir, el ser humano está constituido por procesos biopsicosociales, es un ser social, racional y afectivo; es un ser que forma su identidad a partir de su cultura.

Por su parte O'Connor (2007), refiere que los seres humanos funcionan en la vida a diferentes niveles: la mente o intelecto, el nivel emocional o sentimientos y el nivel físico. La parte intelectual, analítica y de razonamiento es una función del hemisferio izquierdo del cerebro. La parte emocional, creativa y de sentimientos la gobierna mayormente el lado derecho del cerebro. Nuestra respuesta primitiva, emocional, al peligro y experiencias atemorizantes está regulada por el cerebro marginal, una parte del sistema nervioso. Cuando percibimos un peligro se reacciona con la respuesta instintiva del pelea o huye.

A nivel físico, el organismo capta información a través de los cinco sentidos y reporta la información de manera tensional, en la temperatura del cuerpo, el dolor, el peligro y enfermedad. Los tres sistemas están interrelacionados y son necesarios para estar vivos, funcionan juntos para formar un sistema total equilibrado.

Tanto la ruptura matrimonial, ruptura de pareja y el duelo que sobreviene, son procesos que llevan a una crisis personal para los individuos, involucrando aspectos psicológicos y psicosociales (Weinstein, 2006). De manera semejante Martínez (2010), refiere que el proceso de elaboración de duelo es la consecuencia inevitable que se pone en funcionamiento tras sufrir la pérdida de un ser querido, es doloroso, intenso,

desestructurador y dependerá su grado a los factores como la relación que se tenía con la persona pérdida, como sucede la pérdida, los apoyos sociales que se reciban, el modo familiar heredado a la hora de afrontar estos acontecimientos y las experiencias previas que se hayan vivido.

El proceso de duelo amoroso convencionalmente se ha enfocado en la respuesta afectiva de la pérdida, de la misma manera el duelo también tiene una dimensión física, cognitiva, filosófica y conductual que son vitales en el ser humano y que ha sido muy estudiado a lo largo de la historia. Así mismo Martínez (2010), refiere que ante una pérdida afectiva significativa todos pueden llegar a experimentar reacciones, pensamientos, emociones, sensaciones y conductas similares; es decir, los matices y cualidades propias e individuales harán único e irrepetible el proceso, aunque se utilicen expresiones verbales semejantes.

Con referencia a lo anterior Leader (2011), menciona que los estados biológicos son interpretados como humores y emociones por el ambiente cultural al que se pertenece. Al vivir una pérdida y estar en proceso de duelo, suele presentar la persona doliente baja energía y ésta es interpretada como tristeza o culpa, en una sociedad pero no en otra. Algunas culturas proveerán vocabularios ricos para describir los procesos psicológicos que se presenten durante un duelo y les otorgan legitimidad, mientras que otras no.

Lo dicho hasta aquí supone que las rupturas de pareja, también son un proceso muy individual y diferente al de otras personas, así mismo el proceso de duelo llegara a ser único, para ello hay que considerar los siguientes aspectos:

- Quien finaliza la relación (no es igual “dejar” que ser “dejado/a”)
- El motivo de ruptura (no es lo mismo que sea porque no nos llevamos bien que porque haya otra persona, o descubra una infidelidad)
- La forma en que se acaba esa relación (si se habla o no hay oportunidad de una explicación, si es por una pelea o es consensuado)
- Qué impacto tiene en sus circunstancias vitales (tener hijos o no, cómo se queda la persona económicamente, si su red de apoyo y amistades eran individuales o de la otra parte, etc.).
- Características de la propia relación mantenida (años de convivencia, tipo de convivencia, qué me aportaba esa relación...)
- Características personales (no es lo mismo una ruptura a los 20 que a los 50 años, si tiene una vida laboral y de ocio o no, si es la primera ruptura que la cuarta, etc.).
- Y también afecta qué pasa a partir de la ruptura, cómo se comporta la ex pareja (no es lo mismo que no pare de llamar que si se muda a otra ciudad), qué impacto familiar y social tiene (no es igual verte apoyado/a por familia y amigos que si te critican y reprochan continuamente) o incluso en el caso de hijos a qué acuerdos llegan.

3.1 Emociones y sentimientos

Tras la separación existen sentimientos ambivalentes hacia la otra persona, por un lado aspectos positivos relacionados con el apego que se forjó durante la relación y por otro existen otros muchos negativos como hostilidad, rencor, culpa, venganza, incluso traición por los deseos de inaccesibilidad a una persona que estaba presente ante cualquier adversidad; se pasa gradualmente de un estado a otro, llamando a este fenómeno *distrés de separación*. Este fenómeno se acompaña de pensamientos e imágenes recurrentes, intensos de entrar en contacto con la persona perdida, de saber cómo esta, cómo le va y, simultáneamente, sentimientos de vacío, soledad y pánico al comprobar que no hay accesibilidad a la persona amada. En ese momento tiene lugar la ira, la cual moviliza los recursos para retomar el contacto con la expareja y fuerza situaciones para un posible encuentro o se llevan a cabo conductas arriesgadas, conductas impulsivas y generadas por el sacrificio y el sufrimiento (Chaves et al., 2011).

Se suele hacer una diferencia entre emoción y sentimiento. Se considera a la emoción como lo más elemental: tenemos la reacción fisiológica, con una vivencia que puede ser intensa, pero breve. El sentimiento, como derivado de la emoción, es un estado emocional a más largo plazo y con vivencias más duraderas y complejas; suelen ser de aceptación o rechazo, según los efectos que produzcan en la persona. Por tanto son agradables o desagradables orientados hacia el pasado, presente o futuro y pueden ser disminuidos, proporcionados y exagerados; suelen expresarse de manera verbal, no verbal (expresión corporal), mediante acciones o conductas e incluso con síntomas psicósomáticos. Desde este punto de vista es necesario que exista una congruencia entre lo que se dice, cómo se dice y la expresión no verbal de lo que ocurre (Castro, 2007).

Podemos considerar que los sentimientos normales manifestados en el duelo según Gil, Bellver y Balleste (2008) son: tristeza, angustia, apatía, enfado, ira, culpa, dolor, soledad, abandono, impotencia, insensibilidad, extrañeza con respecto a sí mismo o ante el mundo habitual; Martínez (2010), añade la rabia, incertidumbre, frustración; y Chaves et al. (2011), añaden la aflicción (es la decepción sufrida por vivir una experiencia inesperada o cuyas características no entraban en las expectativas).

Las emociones más intensas surgen mientras las relaciones de apego se forman, se mantienen, se desorganizan y se renuevan. La amenaza de pérdida despierta ansiedad y la pérdida real da origen a la pesadumbre, ansiedad y diversas emociones que difícilmente por el dolor que se siente se pueden explicar y en ocasiones surge el cólera. Asimismo los sentimientos como el dolor, perdura por un lapso mayor del que permite la vida en sociedad, ya que el perder a un ser amado y sabiendo que aún vive y ya no podrá estar cerca, causa dolor emocional y confusión durante meses, incluso años (O'Connor, 2007).

Debido a la ansiedad generada en duelo, Leader (2011), refiere que es la sensación del deseo del otro. Significa que somos confrontados con la cuestión de lo que somos para ellos, que valor tenemos para el otro y se confunden los sentimientos. Se debe agregar que la ansiedad puede ocasionar que la persona doliente padezca alexitimia (la incapacidad para describir su experiencia emocional), es recomendable recordar que es natural tener sentimientos, se deben aceptar como propios, experimentarlos y dejándolos sentir, no se deben justificar ni racionalizar e identificar la necesidad que esta tras de él (Castro, 2007).

El dolor también está presente durante el duelo amoroso, al sentirlo se hace referencia a una sensación y/o emoción que aparece en algún lugar de nuestro cuerpo físico, emocional o espiritual y que responde a una causa interna o externa. El dolor hace conscientes de que algo en el ser, requiere atención y que afecta lo emocional o el alma, indica que algo va mal, que algo está afectando y puede referirse a una pena, a algo que congoja, a una ruptura, pérdida de sueños, a ilusiones robadas, a soledad, a desamor, a miedo, a abandono, a traiciones, entre otras situaciones (Martínez, 2010). Simultáneamente la tristeza aparece posterior a la ira, la rabia, la ansiedad, el dolor, llegar a hacer presente la tristeza requiere previamente de la aceptación de la pérdida como un hecho irreversible.

Si se siente dolor, éste debe ser expresado, no dormido, no bloqueado, no disfrazado. Es recomendable expresar lo que se siente a través de las lágrimas, de las palabras, de los gritos, de algún modo que permita hacer conciente lo que se está viviendo, conocerlo e invitarlo a salir de nuestro interior y comprenderlo, hacer un balance entre lo que se pierde y se gana al expresarse, esto se puede hacer en la íntima soledad o en compañía de otros. Al expresar lo que se siente con otras personas, permite sentirse escuchado, comprendido, consolado y en compañía.

De acuerdo con Chaves et al. (2011) la frustración (como una sensación de malestar o disgusto emocional como reacción a una situación no deseada) y aflicción (como la decepción sufrida por vivir una experiencia inesperada o cuya situación no entraba en las expectativas) también aparecen durante este proceso.

El llanto es una de las expresiones más frecuentes en el duelo. Es una reacción natural a la pérdida, que algunas personas viven con más naturalidad y facilidad y otras intentan esconder o se lo permiten únicamente en soledad. Por otra parte Martínez (2010) encontró que las lágrimas son socialmente aceptadas durante los primeros días que siguen a la pérdida de alguien amado; éstas hablan de muchos sentimientos como pena, dolor, y tristeza, aunque también se llora de impotencia, de rabia, de soledad, de desesperación, de miedo, abandono, entre otros. Es importante poder reconocer qué emoción expresan las lágrimas en el momento concreto de llorar y cuál es su significado.

Es cierto que nadie quiere sufrir, si podemos elegir no quisiéramos estar tristes. Pero esto no significa que la tristeza sea “mala”, de hecho tiene la función de favorecernos la introspección y ayudarnos a resolver cosas y pasar página o favorecer cambios

De manera semejante Bermejo (2007), refiere que el llorar tiene un efecto benéfico de liberación tensional: relaja, desahoga, produce descanso y tranquilidad de espíritu, reconcilia consigo mismo y con los demás, repara, restablece orden y equilibrio en el pasado para permitir vivir el presente serenamente, ablanda, deja visible la debilidad o, si se prefiere, la fortaleza de los sentimientos y del aprecio por el ser querido. Y ablandarse es humanizarse; al llorar también se puede necesitar de una actividad física como golpear, correr, romper algo, gritar, entre otros. También hay lágrimas silenciosas, hondas y con quietud que pueden deberse a la profunda tristeza y la invasión del dolor que se esté experimentando.

Complementando lo anterior Kübler-Ross y Kessler (2006) dicen: “Las lágrimas no lloradas no desaparecen, su tristeza permanece en el cuerpo y en el alma” (p. 58); así que es saludable concederse y permitirse llorar, también invitar a llorar a alguien cuando diga que siente un nudo en la garganta u opresión en el pecho cuando refieran estar tristes, desolados o tener una emoción devastadora.

Pero aun siendo conscientes del poder terapéutico de las lágrimas, aún sentimos a veces vergüenza por llorar o culpa (y pedimos perdón) o llegamos incluso a exhortar a no llorar. Ciertamente, consolar al que llora por la pérdida de un ser querido no se hace invitando a no llorar. Kübler-Ross y Kessler (2006) dicen: “Las lágrimas son un símbolo de vida, una parte de lo que somos y de lo que sentimos” (p.62); desde este punto de vista es recomendable llorar y sollozar para liberar la emoción y se debe romper con los introyectos como “el llorar es para débiles”, los hombres no lloran”, “si lloras eres niña”, entre otros.

De acuerdo con Martínez (2010) existen lágrimas que expresan la pérdida del ideal “de lo que pudo haber sido y no fue”, hay lágrimas que son lloradas por uno mismo, por autocompasión, por la sobrecarga, por la poquita cosa que a veces se sienten, por la soledad y por la impotencia.

Cabe agregar que cuando se está viviendo una pérdida o una situación que resulta mal, se quiere nombrar rápidamente al problema, lo cual hace más receptivos a las etiquetas que los doctores o la sociedad hace. La mayoría de las personas quieren evitar la labor de explorar sus vidas interiores, lo cual quiere decir que se prefiere ver síntomas como signos de una alteración local, antes que como dificultades que conciernen a la totalidad de nuestra existencia. Ser capaces de agrupar nuestros sentimientos de malestar, ansiedad o tristeza bajo el término general de depresión y después tomar una píldora para eso, será visto más

naturalmente como algo más atractivo que poner toda nuestra vida bajo un microscopio psicológico (Leader, 2011).

El hecho de que el afecto y el odio están cercanamente ligados en nuestra vida emocional es todavía difícil de aceptar para la mayoría de la gente. ¿Cómo puede alguien sentir tantos sentimientos positivos como negativos en contra de la misma persona? Leader en su libro *“The new black: mourning, melancholia and depression.”* (Moda negra: luto, melancolía y depresión) refiere que en todos los casos donde hay un apego emocional fuerte para una persona en particular, se encontraba que dentro del amor más tierno había una hostilidad oculta en el inconsciente, esta debida a las decepciones y frustraciones que son parte inevitable de tempranas relaciones con los cuidadores. Demandas de amor insatisfechas, expectativas sin respuestas y deseos sexuales y románticos frustrados.

El odio puede ser el principal sentimiento durante el duelo, ya hay dichos que dicen que “si odias más olvidas rápido”; sin embargo, odiar sea consiente o no, puede complicar severamente el proceso de duelo. La pérdida y la aflicción no siempre permiten ventilar los sentimientos que podamos haber reprimido. Es mucho más fácil expresar enojo contra la persona que nos ha lastimado. Del mismo modo Martínez (2010), refiere que las pérdidas que se dan por la decisión de otra persona, como la ruptura o el divorcio, existirá un claro blanco hacia dónde dirigir la rabia, el enfado, el cólera y la ira.

Finalmente es importante mencionar que si se ignoran o niegan las emociones fuertes o dolorosas, con el tiempo se llega un derrumbe emocional y sufrir ataques de ansiedad, estallidos irracionales de enojo u otros síntomas neuróticos o psicóticos. También este desequilibrio puede ocurrir cuando una persona trata a toda costa de manejar sus emociones a nivel intelectual, racionalizándolas; esto no funciona (O’Connor, 2007).

3.2 Sensaciones

La sensación es la información cruda que el doliente tiene para llegar al sentimiento, el placer y el dolor son básicas y las adicionales son: vacío en el estómago, debilidad, sequedad en la boca, satisfacción, insatisfacción, opresión en el pecho o garganta, fatiga, palpitaciones, calor, tensión y debilidad muscular, incomodidad ante el ruido, ligereza, suavidad, excitación, frío, nerviosismo (Castro, 2007).

En opinión de Martínez (2010) al sufrir una pérdida afectiva se puede presentar como resultado la aparición de malestares corporales que pueden estar presentes a lo largo del proceso o en ciertos momentos, estas pueden ser cambiantes dependiendo de la emoción predominante en ese momento. Las sensaciones manifestadas normalmente durante el duelo según Gil et al. (2008) y Martínez (2010) son: vacío en el estómago y/o boca seca, opresión en tórax/garganta, falta de aire y/o palpitaciones, hipersensibilidad al ruido,

sentido de despersonalización, falta de energía/debilidad, cansancio, dolor en las articulaciones, dolor muscular, alteraciones de los hábitos normales de alimentación como falta de apetito, disminución en la ingesta y pérdida de peso, o al contrario, comer en exceso, darse atracones para silenciar la ansiedad; también es frecuente soñar con un reencuentro alegre y dichoso y posterior la ruptura de la relación, necesidad de dormir durante el día o no poder conciliar el sueño, dolor de cabeza, confusión mental, hipersensibilidad a cierto tipo de música.

La sensación de indefenso o la percepción de que uno mismo no es capaz de provocar cambios en su entorno, es una respuesta que puede surgir en el proceso de duelo (Chaves et al., 2011). No obstante también hay personas que reaccionan de manera exagerada o inapropiada ante la pérdida debido a que presentan duelos pasados inconclusos y aunque estén en un proceso de ruptura insignificante, este haya tocado las heridas que aún no cicatrizan, provocando un síntoma de alarma que haga que otras terceras personas se percaten de la situación y les sugiera pedir ayuda para superar su duelo amoroso (Martínez; 2010).

3.3 Cogniciones

Podemos considerar que las cogniciones manifestadas normalmente durante el duelo según Gil, Bellver y Balleste (2008) y Martínez (2010) son: incredulidad, confusión, preocupación, rumiaciones, pensamientos e imágenes recurrentes, sentido de presencia, alucinaciones visuales y/o auditivas, dificultades de atención, concentración y memoria, distorsiones cognitivas; pesimismo, pensamientos rígidos, ausencia de creatividad a la hora de tomar decisiones, apatía, anhedonia o pérdida de interés (Chaves et al., 2011).

En ocasiones la noticia de la ruptura se presenta con tanta brusquedad, es tan inesperada y tan sorprendente, que nuestra psique no puede tolerar la realidad, dándose una respuesta de negación, bloqueo e insensibilidad como mecanismo de protección; este mecanismo puede durar desde unos segundos a horas, días o meses. De acuerdo con Bermejo (2007) y Martínez (2010), al respecto señalan que los sueños ayudan a salir de la negación, de la sensación de la irrealidad y confusión que acompaña al principio del proceso. Es decir, se puede soñar con el ser amado perdido llenándose de esperanza y al despertar se recoloca en la ausencia y en la realidad de la privación de la presencia del ser amado.

La primera reacción tras la ruptura amorosa y que da inicio al duelo amoroso es la incredulidad, es decir, no se cree lo que acaba de comunicar o suceder, algo en el interior se queda quieto, estático, como bloqueado y frío. No se asimila por lo que se está pasando, generando una gran confusión y conmoción, pudiendo llegar a creer que lo sucedido es producto de una pesada broma, de una decisión no pensada, de un grave error, de una

pesadilla y en ocasiones de pensar que es un conflicto que solucionara con el tiempo y todo volverá como antes.

Hay que mencionar también que durante el proceso de sanación de la herida provocada por la pérdida también será necesario resignificar las creencias respecto a las relaciones amorosas y es posible sentirse inseguros, vulnerables, débiles, ansiosos y ausentes (Martínez, 2010).

¿Cuántas veces ha pasado que tras la discusión que dio pausa al fin de la relación, no se deja de pensar en las palabras que se dijeron, en aquellas palabras que dijeron y no se deja de darle vueltas y vueltas?, ¿se le da muchas vueltas a las cosas que pasan en el día a día? y ¿se siente que no puedes parar el pensamiento? Este proceso es llamado rumiación, un fenómeno muy complejo que son pensamientos nocivos que no dejan de rondar por en las cabezas, es decir, se aparecen una y otra vez dando lugar a un sentimiento de frustración. Las personas que tienen rumiaciones sienten a la vez la necesidad de pensar sobre dicho suceso y, a la par, la necesidad de dejar de hacerlo, se produce una lucha entre los deseos de hacerlo y las ganas que se genere el descansar de los pensamientos (Martínez, 2010).

De acuerdo con Leader (2011) el relato de una ausencia, el repaso de pérdidas anteriores, la cuestión de ponerse en lugar del otro y la apelación de un tercero para dar autenticidad a la historia de la ruptura y mediar la pérdida, señalan que el trabajo de duelo está teniendo lugar, la necesidad de mezclar el odio con el amor. Cuando más positivos sean los sentimientos hacia la persona que se ha perdido hundidos por los negativos, más difícil será separarse de ellos. El odio de hecho es un fuerte lazo humano y se sabe que el odio y la furia contra otra persona son difícilmente compatibles con olvidar a esa persona. Así mismo Tizón y Michele (2008), refieren que la persona doliente suele querer atesorar los recuerdos de la pérdida u olvidarse de ellos; esto genera un conflicto a lo que llama olvidar recordando; es decir, si se atreve a recordar, sin evitar o huir del recuerdo, esté pasara lentamente a ser más soportable, con menos desesperanza y más con pena, melancolía y añoranza.

Respecto a las distorsiones cognitivas, están se ven reflejadas en el estilo de afrontamiento de la pérdida; de acuerdo con Martínez (2010) se aprende a manejar las emociones y el dolor a través de la familia; es muy frecuente contar con familias en las que las lágrimas son consideradas un signo de debilidad, esta idea se introyecta y posteriormente se ejecuta trayendo complicaciones como aprender a reprimir las emociones. Otro tipo de pensamientos irracionales suelen ser “si no se habla de la pérdida o el dolor no existe” o “ojo que no ve corazón que no siente”.

Cuando se da una ruptura, uno de los miembros de la relación puede sentirse confuso, herido, profundamente dañado, que la necesidad de recuperar la relación y al ser amado se hace inevitable. Desde la razón y la lógica en ocasiones eso no puede ser posible, se debe considerar las razones a las que se debió la ruptura y hacer un balance entre lo bueno y lo malo de la relación, enfrentar la razón con los sentimientos (Chaves et al., 2011). El corazón por así decir, grita que es un error la ruptura y se genera una falsa esperanza en recuperar la relación; el deseo de estar nuevamente con el otro puede perdurar mucho tiempo, pero la esperanza de que dicho anhelo se cumpla desaparece, convirtiéndose en algo silencioso, interno, no expresado ni compartido aunque sea un modo de no aceptar y reconocer la realidad de la pérdida.

Posterior a la ruptura suelen presentarse las sensaciones de presencia, se generan visiones de volverlo a ver en lugares que frecuentaban ambos o percibir el aroma que lo caracterizaba entre multitudes, confundirlo con otra persona de lejos. Sin embargo, en la medida en que se va elaborando el duelo favorable, las sensaciones de presencia y distorsiones cognitivas como odiarlo y amarlo, extrañarlo y estar mejor sin él, se van debilitando hasta que desaparecen; lo que se suele mantener a lo largo del tiempo es un cierto nivel de afecto negativo o positivo hacia la persona pérdida.

3.4 Conductas

Podemos considerar que las conductas manifestadas normalmente durante el duelo tienden a desaparecer con el tiempo; según Gil et al. (2008) y O'Connor (2007) son: alteraciones del sueño y/o la alimentación, conducta distraída, aislamiento social, llorar y/o suspirar, llevar o atesorar objetos, visitar lugares que frecuentaban junto con la persona perdida, llamar y/o hablar de la persona ausente o con él, hiper-hipo actividad, euforia, evitar recordatorios de la persona ausente.

En ocasiones, días posteriores a la ruptura y a que se haya llorado o hecho el intento de regresar con la otra persona con quien se dio el conflicto de ruptura, la persona dolida procede a la inmediata destrucción de los obsequios u objetos que le recuerden a la expareja, hay personas que las conservan, las regalan o se las regresan a su expareja con el fin de romper con el lazo afectivo más rápido y así ir dejando en el olvido los recuerdos de la otra persona (Leader, 2011).

Por otra parte Martínez (2010), señala que hay personas que después de una ruptura amorosa responden con una grata liberación que les da la oportunidad de hacer lo que quieran o retomar actividades que hacían anteriormente a su relación. En ocasiones las personas a pesar de su sufrimiento, se sienten rejuvenecidas, cambian su imagen, comienzan una ajetreada vida social, conociendo a diversas personas nuevas, teniendo relaciones pasajeras, entre otros. Sin embargo, la euforia y la hiperactividad pueden ser

útiles para estar volcados hacia el exterior y no hacerse consciente de lo que sucede en su mundo interior, se reprimen las emociones o se bloquea el proceso de duelo. Del mismo modo hay otras personas que se aíslan y se refugian en la soledad para vivir su duelo; sin embargo, esto puede tener complicaciones que se mencionarán más adelante.

De manera semejante O'Connor (2007), muestra diversas conductas que están presentes en el proceso, éstas afectan regularmente al descanso nocturno y al modo de hábitos alimenticios; en algunas ocasiones la persona doliente puede dormir inquietamente y tener sueños perturbadores, despertándose a la mitad de la noche, sin volver a conciliar el sueño; algunas personas comen más al sentirse despojadas, como una forma de nutrirse a falta del otro. Otras comen menos, pierden el apetito completamente; estas perturbaciones permanecen un corto plazo y desaparecen gradualmente, si incrementa su duración se deberá acudir con un especialista.

Tras una ruptura, hay quienes se identifican con su antigua pareja. Si ésta era muy exigente, se vuelven muy exigentes con la nueva. Incorporan rasgos de su anterior pareja para sentir menos la pérdida. Algo que también les puede servir para vengarse inconscientemente del ex como si se demostraran que ellos valen más de lo que éste creía.

De acuerdo con Rodríguez (2012) cuando una mujer se ha salido de una relación de larga duración, le cuesta más volver a iniciar rápidamente una nueva historia de amor, aunque pueden tener algún amigo con el que salen de vez en cuando o tener encuentros en donde no se permiten sentir emociones.

3.5 Actitudes de la persona doliente

Son diversas las actitudes que puede tomar una persona doliente, Martínez (2010) menciona que hay personas que expresan sus emociones y otras no, algunos enfrentan este momento con fortaleza y otros con mayor sensibilidad, algunos se adaptan rápidamente y otros con más dificultad, pero lo importante es comprender que cada quien vive un proceso marcado por su historia y dependerá de su actitud frente a los cambios la forma como se viva el proceso.

La forma de enfrentar la situación de pérdida de un ser querido está marcada por un aprendizaje cultural que dicta inexpresividad y recuperación acelerada, no se toleran los procesos largos de adaptación ya que la expresión del dolor de alguien incomoda a los demás y se ejerce presión para relegar las emociones a la clandestinidad. Del mismo modo Chaves et al. (2011), refieren que ante un duelo anticipado, la persona suele tomar la actitud de acomodación a la situación de pérdida tras un desgaste acusado. Como si se supiera que todo va a terminar y sólo se espera a que ocurra.

Existen dos actitudes básicas frente al inicio de reconstrucción de la vida: la pasividad y la actividad. Muchas personas viven este proceso pasivamente con poco contacto social, sin la posibilidad del diálogo, el apoyo y el contacto físico; se espera el paso del tiempo para una sanación mágica, no se enfrentan posibilidades de cambio y observan la pérdida como un castigo, una tragedia o mala suerte en amores. Otros por el contrario, de forma más vital y activa, tratan de vivir la vida en las nuevas circunstancias, generan condiciones de crecimiento personal y aprendizaje, socializando, enfrentando responsabilidades, conociendo amistades o fortaleciendo las ya existentes, pero en esencia asumiendo una actitud de enfrentar la vida (O'Connor, 2007).

Existen personas que son dependientes emocionales y tienen tendencia a buscar relaciones de pareja y permanecer en ellas por una necesidad afectiva desmesurada. Su falta de autoestima les lleva a idealizar a sus parejas, por lo que suelen vincularse con personas problemáticas. Este tipo de personas suele buscar antes de dar fin a su duelo amoroso una relación de tipo paracaídas, estando en ella son conscientes de utilizar al otro, ya que no soportan no tener pareja (Rodríguez, 2012).

De acuerdo con Martínez (2010), refiere que hay personas que a pesar de haber vivido diversas pérdidas afectivas en su pasado, en el momento lo sienten como una primera vez, sin embargo emplean técnicas de afrontamiento empleadas anteriormente, toman de referencia el conocimiento de experiencias de pérdidas resueltas propias o ajenas. También existen las personas que son capaces de reconocer lo que sienten y que confían en lo que van experimentando y sintiendo, permitiéndose un espacio y un tiempo suficiente para abrazar el dolor, para llorar, para expresar su desconsuelo o para aislarse si lo necesitan.

Con respecto a las actitudes que puede tomar una persona en duelo, Castro (2007) se refiere a cinco, las cuales no ayudan la elaboración del proceso de duelo y la persona puede quedar en duelos no sanos o patológicos:

- **Masoquismo:** la persona se abandona al sufrimiento innecesario y lo disfruta.
- **Escapismo:** la persona huye del dolor a través del activismo, el alcohol o las drogas.
- **Apatía:** la persona no puede sentir el sufrimiento y se genera una especie de anestesia emocional, donde predomina el desinterés.
- **Autocompasión:** consiste en vivir el dolor y sufrimiento como algo injusto para sí mismo.
- **Autismo:** la persona de manera consciente se aleja de su entorno para hacer notar que no habla, no sale; es decir, para que la sociedad vea cuan desafortunada es.

Por último un sabio consejo de O'connor (2007) en relación a adoptar actitudes no favorables y poner resistencia al sentir y experimentar el dolor, refiere que la decisión del cambio es propia, se puede optar por lo contrario de negación y bloqueo, es decir, permitirse vivir todo lo que implica un duelo, sus emociones, sentimientos, conductas y sensaciones con una actitud libre y progresiva. En palabras semejantes Bucay (2011), refiere que el ser humano nace dotado para vivir todas las edades con sus experiencias propias y personales sin importar que tantas dificultades se hayan tenido, el ser humano tiene la libertad de decidir con que actitud las vive. Podemos tener la posibilidad de escoger el intento de vivir con alegría y si no, predestinarnos a ser desgraciados, pero la opción es nuestra.

3.6 Factores que afectan el curso del duelo

Existen diversas causas que determinan en algunos individuos el duelo asuma un curso patológico; durante este proceso existen síntomas comunes como: shock, indiferencia, tristeza, ira, culpa, ansiedad, tristeza, entre otros; sin embargo al tener prolongadamente alguno de estos síntomas y adjudicando alguna otra actitud como no tener ganas de vivir o dejar de hacer las actividades cotidianas se dice que el duelo es complicado. Así mismo hay personas que padecen el bloqueo, sabiendo lo que ha pasado pero emocionalmente no manifiestan nada y continúan con su vida como si nada hubiera pasado. A medio plazo, estas personas pueden presentar signos de mal humor, irritabilidad, falta de vitalidad, y aunque continúan siendo funcionales y eficaces, suelen tener malestares físicos como dolores de cabeza, tensiones musculares e incluso dolores articulares (Martínez, 2010).

Desde el punto de vista del autor anterior, existen mitos y pensamientos que pueden obstaculizar la elaboración de un duelo, como el pensar que “si se odia a la persona perdida no se llorará su pérdida”, es posible sentir y reconocer sentimientos de resentimiento, rechazo y odio. Pero es posible que durante la pérdida se sorprenda al experimentar emociones como dolor, tristeza; a nivel racional se puede creer que no tiene importancia la pérdida y posiblemente costará mucho trabajo reconocer que existe una afectación emocional. Otro pensar es “Hay que ser fuertes” se confunde ser fuerte con no sentir y afrontar los sentimientos, se reprime el llorar, la tristeza, la confusión, la desolación entre otros sentimientos, emociones o actitudes; se consideran débiles y negativas. Ser fuerte tiene que ver con saber manejar las emociones, es decir, darse cuenta de lo que se siente, expresarlas adecuadamente, reconocer por qué se sienten y modificarlas si es posible.

De acuerdo con Bowlby (1993) y D'Hyver y Kraus (2006), refieren que existen categorías que son afectaciones para enfrentar un duelo sano, estas son: identidad y rol de ambas personas que conforman la relación, la edad y generó 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.

Por lo que se refiere a las relaciones previas y sus respectivas rupturas, Chaves et al. (2011) refieren que la relación con la antigua pareja (por la que se vive en duelo) y la sexualidad son factores que complican el curso del proceso de duelo amoroso; primeramente hay que retomar el aprendizaje de las relaciones y su respectivo duelo que se han tenido previas a esta última que se terminó, retomar las estrategias de resolución de problemas, afrontamiento de estrés, gestión de emociones que contribuyen a fomentar o disminuir las manifestaciones. Los lazos que se mantienen con la expareja son de apego, que hacen que se mantengan una sensación de responsabilidad de hacer que se sienta bien el otro y perdura la voluntad de ayudar; en ocasiones se generan muchas excusas para mantener el contacto con la persona perdida, que provocan una fantasía de recuperación, para otras personas el mantener ese contacto con la expareja es algo antinatural y produce sentimientos agri dulces por la confusión y a veces existe la postura de que uno de ellos quiere iniciar la relación y el otro no.

Así mismo la experiencia de la sexualidad durante el duelo es bastante particular, se puede ver como una fuente de apego de cariño, manejar como conducta errática e impulsiva, un intento por obtener afecto o desconectarse de la realidad del sufrimiento; los deseos sexuales hacia la expareja también perduran en el tiempo, ya que la persona puede acostumbrarse a tener relaciones sexuales muy placenteras (interviene el conocimiento mutuo y sincronización), se ha observado que hay personas ya disueltas que tienen sexo ocasionalmente de forma acordada y provoca sentimientos de reconciliación generando una reconquista

3.6.1 Identidad y rol de ambas personas que conforman la relación

De acuerdo con O'Connor (2007) los vínculos sentimentales son vínculos emocionales que nos recuerdan a personas especiales, lugares o acontecimientos de nuestro pasado; por tal razón estas pérdidas suelen ser más perturbadoras, en este caso el novio, cónyuge o pareja. Así mismo cada pérdida significativa es como si se perdiera una parte de la totalidad del ser humano. Si la autoimagen o identidad se basa en la opinión que tiene otra persona sobre sí mismo, su pérdida puede resultar abrumadora. Esto se puede producir cuando una persona es el reflejo de lo que su pareja veía o quería ver en ella, y se ha carecido de sentir quien es realmente por sí sola, si se ha dependido de un plano emocional, financiero, social y/o físico de la otra persona que conformaba la relación amorosa; ocasionando que la pérdida sea muy difícil de manejar por un tiempo.

Un duelo amoroso patológico, es el resultado de la pérdida de un miembro íntimo y muy significativo, como un cónyuge o un novio; existen relaciones estrechas que en ocasiones generan dependencia, es decir, se genera una condición emocional de un sentimiento de apego en el cual predominan la ansiedad ante la posibilidad de la separación o la pérdida o el temor de ser uno responsable de una ruptura amorosa. Siguiendo este punto de vista, Chaves et al. (2011), refieren que tras un apego ocurre un vacío de identidad, éste se produce de una ruptura y provoca la sensación de estar incompleto, incluso indefenso, como si hubiera perdido una fracción muy grande de sí mismo, quedando una sensación de vacío y confusión.

En ocasiones las personas no aceptan el terminar una relación, culpan al otro miembro de la decisión, evitando así un dolor; también se sienten desprotegidas debido a que la otra persona fungía como su complemento y presentaba atributos o actitudes que el doliente carecía (O'Connor, 2007).

Por otra parte y respecto a la personalidad, Chaves et al. (2011), mencionan algunos rasgos que existen en el individuo que definen su forma de ser y el estilo explicativo del mundo y autoestima:

- **Extraversión.** La persona extrovertida esta predispuesta a experimentar vivencias positivas y a interpretar la situación como tal, es más propensa a sentir alegría, protegiéndola de la tristeza y la ira. La persona introvertida, por su parte, es más analítica y exhaustiva, ya que su atención se centra en su mundo interior, es decir, en conductas de revisión y análisis.
- **Agradabilidad.** Este tipo de persona establece relaciones sociales amistosas, a cambio de una mayor docilidad, frente al otro extremo, más hostil y escéptico en las relaciones.
- **Neuroticismo.** Es el polo opuesto a la estabilidad emocional, las personas suelen tener mayor variabilidad emocional y son más susceptibles a experimentar alegría, pena e ira de forma más intensa y con mayor facilidad.
- **Autocontrol.** Es la capacidad de control de las emociones y también la tendencia de planificación de las tareas. Es positivo para trabajar la fase de revisión; pero también negativo por experimentar estrés cuando los planes no resultan como esperaba, lo que genera frustración. Un bajo autocontrol hace que el afrontamiento sea más informal y descuidado, se carece de reflexiones tan profundas y análisis exhaustivos.
- **Apertura a la experiencia.** Estas personas tienen una alta creatividad para buscar soluciones originales a sus problemas y están más abiertas al aprendizaje, pero son mucho más sensibles. Mientras que las personas conservadoras, están menos dispuestas a la exploración y a cambiar su repertorio conductual.

- **Estilo explicativo.** Los estilos pesimistas señalan los fracasos como internos, globales y estables y los éxitos como externos, inestables y puntuales. Sin embargo los pesimistas son más realistas y ajustados a los hechos que los optimistas, que se guían más por las emociones.
- **Autoestima.** Durante el duelo la autoestima se ve afectada. Si es alta protege a la persona de sufrir tristeza y le permite un afrontamiento más optimista. Por otra parte, las personas con autoestima alta, son muy sensibles a la evaluación de los demás y entienden esas críticas como ataques, por lo que tienen más facilidad de experimentar ira.

Por otra parte Leader (2011), refiere que un duelo involucra a la persona por quien se está realizando dicho proceso y por quienes éramos para dicha persona, es decir, el constructo creado ante la expareja. Es un proceso en donde está inmersa la autoestima, la dignidad, el ego y sobre todo el transformar una nueva identidad. Así mismo el duelo implica hacer una diferencia entre a quien hemos perdido y lo que hemos perdido en ellos.

En la vida se estará constantemente involucrándose en relaciones. Cuando se ama a otras personas, se tiene un lugar en las relaciones que se crean con ellos. Tal como se les brinda un lugar a ellos, de igual forma la misma estructura de las relaciones con ellos ofrece un lugar, surgiendo así una identidad.

Respecto al rol que es el papel que ocupa una persona frente a la otra; si los miembros de la pareja mantienen una relación de dependencia (o codependencia) la ruptura será mucho más dura y la resolución más dificultosa. Sin embargo, las personas autónomas tendrán más facilidad para reponerse y reajustar las relaciones con su entorno (Chaves et al., 2011).

Incluso al soltar los lazos con la persona que se ha perdido, esto implica soltar los lazos con la imagen que se ha perdido e implica también soltar los lazos con la imagen que se adoptó en la relación, afectando la imagen corporal propia. Y esta es otra razón por la cual el trabajo de duelo es tan largo y doloroso. Involucra una verdadera renuncia a una parte de sí mismos.

3.6.2 Edad y género de la persona que sufre la pérdida

De acuerdo con O'Connor (2007) la edad y el género tienen poco que ver con el manejo eficaz de las pérdidas en la vida; todo depende del ánimo positivo, madurez de la persona y de las habilidades para enfrentar situaciones de cambio.

Por otra parte Chaves et al. (2011), refieren que mientras más joven es la persona, más intensos son los sentimientos de pérdida pero más flexibilidad tiene para iniciar nuevas

relaciones amorosas. Existen diferencias entre las vivencias del proceso de duelo amoroso entre hombres y mujeres, los hombres presentan más facilidad de control emocional que las mujeres; las mujeres tienen mayor facilidad de identificar y expresar las emociones, presentan más ideas irracionales en la fase de desesperanza (estaré sola siempre, nadie me querrá nunca, todo lo hago mal, entre otras), los hombres presentan vergüenza a la hora de manifestar sus emociones y la mujer miedo. Durante el duelo ellos presentan más sentimientos de tensión, mientras que ellas de soledad. Del mismo modo refiere que a mayor edad la intensidad de las manifestaciones disminuye pero la persona se vuelve más cautelosa a iniciar nuevos compromisos amorosos.

Tomando en cuenta la cultura que se rige en diferencias a las personas con base en su género, se encontró que cuando ocurre una ruptura de pareja, la mujer si es joven es quien suele sufrir por las características que se le atribuyen a la mujer de ser sensible y entregada, es bien visto que experimente tristeza, miedo o afecto, pero es más capaz de vivir los duelos por rupturas y cerrar los ciclos amorosos. Por lo contrario el hombre se les permite experimentar alegría, enojo y no se les permite experimentar miedo, afecto o tristeza y esa aprobación se manifiesta con mensajes como “a las mujeres ni todo el amor, ni todo el dinero”, “entonces no le digo que la quiero porque me va a pedir algo a cambio” o “mejor no se lo digo porque me va a percibir como un hombre débil”; el varón suele no dedicar tiempo a este tipo de procesos y comenzar inmediatamente una relación sin antes haber vivido un duelo amoroso, en ocasiones suelen comparar o buscar personas con semejanzas a las de su expareja para ir superando la ruptura (Bayés, 2006).

3.6.3 Causas y circunstancias de la pérdida

Las causas de una pérdida y las circunstancias en que ella ocurre varían enormemente, de manera que no es sorprendente que algunas faciliten el duelo sano y otras lo hagan mucho más difícil. Desde el punto de vista de Chaves et al. (2011) la ruptura pasa por tres momentos o manifestaciones del final de la relación, esta situación es confusa ya que siempre es uno de los dos el que pone punto y final:

- **La existencia del duelo latente.** Cumple una función preventiva de acomodación a la realidad de la ruptura a través del procesamiento de la información y el tratamiento previo de las emociones.
- **El motivo de la ruptura.** Motivos de separación hay casi tantos como parejas. Existen dos factores que intervienen en la intensidad y duración del duelo, por un lado aclarar, comentar, debatir e incluso darse la oportunidad para enmendar los motivos de la ruptura, ocasiona una disminución; de lo contrario si existen motivos ambiguos, oscuros o poco meditados, será mayor. Hay actuaciones hirientes, como las infidelidades o las mentiras; la persona engañada puede no sentir el distrés de ruptura y sentir sólo odio, orgullo, rencor

y generar lazos tan fuertes como los que los unían para generar venganza. Lo mismo ocurre en las circunstancias, si la ruptura se produce en un momento difícil, como una convalecencia o una responsabilidad que involucra a ambos, es probable que se refiera a la expareja de manera hostil; y en otros casos el amor se ha ido y se acepta sin dolor, sin rencor, con naturalidad e incluso el duelo amoroso puede llegar a no experimentarse.

- **La diferencia de dejar y ser dejado.** En ocasiones se cree que sólo la persona que es dejada es la que sufre, se ha observado que también la persona que deja padece el duelo amoroso y el distrés de ruptura; no hay diferencia entre intensidad y duración entre uno y otro, pero si un cambio en el carácter de su sufrimiento.

La persona que es dejada se puede sentir despreciada, principalmente porque no se le ha tomado en cuenta a la hora de finalizar la relación. Y quien deja, por su parte, experimenta unos intensos sentimientos de culpabilidad e incompetencia, por no haber sido capaz de poner otra opción que la ruptura.

La pérdida puede obedecer a ruptura o abandono y en cualquiera de los dos casos puede seguir un duelo patológico. También una pérdida puede ser repentina o preverse en alguna medida, cuando ocurre la pérdida inesperada se genera un choque inicial mucho mayor que una pérdida predecible se genera un grado mayor de perturbación emocional – ansiedad, depresión, autoreproches- en ocasiones la perturbación persiste uno, dos y hasta tres años y frecuentemente la evolución final es patológica.

3.6.4 Circunstancias sociales y psicológicas de la persona doliente alrededor del momento que se produjo la pérdida y posteriormente

Algunas de las circunstancias suelen ser las condiciones de vida, si la persona que ha sufrido una pérdida vive sola o con otros parientes o si tiene la responsabilidad de hijos pequeños o adolescentes. Desde este punto de vista el aislamiento social puede muy bien contribuir a la depresión, la responsabilidad del cuidado de hijos puede ser un consuelo o una carga.

Cuando ocurre una separación y ruptura de pareja, de acuerdo con De la Cruz (2008) la persona doliente presenta diversas actitudes y emociones como rabia, celos, venganza, soledad, por mencionar algunos. Por ejemplo: la persona que es dejada en la relación o que se oponía a terminar es cegado por la rabia, al no tolerar la decisión de separarse que ha tomado la expareja, aunque las dificultades de la pareja sean manifiestas; también puede haber la posibilidad de que insistan en saber cómo está su expareja y tengan celos por una nueva relación de su expareja; también puede sentirse deseosa de venganza por la ruptura y desprecio de la expareja, que no duda en sacrificar su bienestar para dañar al otro, tiempo después de la ruptura hay personas que se suelen concentrar en soledad y

recuerdan su relación pasada ocasionando depresión y angustia por no encontrar a alguien a quien amar, también se cierran a nuevas oportunidades de convivir con el sexo opuesto por temor a salir lastimados nuevamente.

También las provisiones y oportunidades económicas se deben considerar, ya que en ocasiones las condiciones económicas y el alojamiento hacen la vida más fácil o más difícil, si existen o no oportunidades que facilitan la organización de un nuevo modo de vida social; es decir, los trabajos deben tener horarios compatibles con las ocupaciones de la madre y que convengan al cuidado de los hijos.

Las creencias y prácticas que tiene cada persona pueden facilitar u obstaculizar el duelo sano, es decir, regulan la conducta de quienes han sufrido la pérdida de un ser querido. Las convivencias con parientes, amigos y otras personas desempeñan un papel considerable, ya sea en facilitar u obstaculizar el proceso del doliente; una persona de evidente importancia durante el proceso de duelo es la madre del doliente (quien ha sufrido la pérdida) en el caso de que aún viva y sea accesible.

Otra de las circunstancias psicológicas a considerar en la persona doliente al momento de la pérdida es el trastorno límite de la personalidad, según el DSM -IV (2002) se caracteriza por “un patrón general de inestabilidad en las relaciones interpersonales, la autoimagen y la afectividad y por una notable impulsividad”. Cuando una persona mantiene una relación en la que su pareja complementa lo que ella carece y la hace sentir segura a su lado; lo que ocurre es que se está llenando un vacío doloroso; estos trastornos presentan un estrecho vínculo con la dependencia emocional en su variante más grave. Como menciona Gutiérrez (2012) estas personas sienten terror al abandono, lo que las obliga a encadenar relaciones y elegir a sus parejas sin tener en cuenta los criterios necesarios.

Posteriormente de la ruptura, si es el caso en que se tenga un hijo o varios, estos se ven involucrados en los conflictos de la ruptura, en ocasiones son el centro de la batalla, se desconocen sus necesidades y se les generan serios trastornos emocionales. Esta situación en ocasiones complica el duelo y lo hace más difícil, ya que en su mayoría la mujer es quien se queda a cargo de los hijos y suele recordar a su expareja con la presencia de su hijo; este proceso varía dependiendo de las habilidades y estrategias para enfrentar conflictos con las que cuente la persona doliente (O'Connor; 2007).

De acuerdo con De la Cruz (2008) respecto al tema, añade que en ocasiones al padre después del divorcio o ruptura, se le limita la convivencia con sus hijos y sólo se le pide su manutención; en otros casos se desencadena el Síndrome de Alienación Parental (SAP) que es un trastorno que surge principalmente en el contexto de las disputas por la guarda y custodia de los niños. Su primera manifestación es una campaña de difamación generada principalmente por la madre y contada al hijo en contra del padre.

Un proceso psicológico fundamental durante el duelo amoroso es su interpretación, es decir, la explicación, el sentido que cada persona da a la ruptura para dar coherencia al presente caos. Se genera una revisión y una posterior selección de eventos y razonamientos que tuvieron lugar antes de la ruptura y en los momentos circundantes a ésta, que juntos puedan constituir una explicación coherente y con sentido; contiene un principio, un desarrollo y un final dando una idea concreta y facilitando la comprensión de la realidad (Chaves et al., 2011).

Por último es fundamental decir que todas las manifestaciones que se presentan no son manifestaciones lineales que aparecen obligatoriamente, se expresan durante un tiempo y desaparecen, pueden volver aparecer o no, pueden reaparecer con más o menos intensidad, pueden ser de mayor o menor duración, y pueden tener matices y cualidades distintas a la vez anterior.

Capítulo

4

4. ¿QUIÉN DEBE REALIZAR EL ACOMPAÑAMIENTO/ASESORAMIENTO EN EL DUELO?

“Para consolar a una persona en el momento de duelo, no expliquemos, sino consolemos.

Consolar es escuchar sin juzgar, es estar ahí; es escuchar, acompañar sin hacer nada”

Después de una ruptura amorosa lo aconsejable es superar el duelo antes de iniciar una nueva relación. Cuando una persona ya ha iniciado otra relación al poco tiempo de su ruptura anterior, se recomienda que esta relación no se use como terapia; es mejor que un buen amigo o un profesional experto como el psicólogo sean las personas que ayuden a superar la ruptura.

De acuerdo con Chaves et al. (2011) el ser humano cuenta con diversas herramientas para sobrellevar los problemas a los que se enfrenta; los rasgos de personalidad, su autoestima, sus habilidades sociales, el apoyo de los seres queridos, el apoyo de amigos, su seguridad económica, entre otros, son recursos a emplear para enfrentar sus dificultades.

Las terapias psicológicas están a menudo disponibles, pero el término puede ser engañoso: casi siempre significa terapia cognitivo-conductual a corto plazo; rara vez referirá a terapia psicoanalítica a largo plazo y muy comúnmente a terapia humanista con tanatólogos. La terapia cognitivo-conductual ve los síntomas de la gente como el resultado de defectos de aprendizaje. Con apropiada reeducación, puede corregir su comportamiento y llevar a la gente más cerca de la norma deseada. Este tipo de terapia es casi la única ofrecida a través del sistema de salud pública, la razón de su uso es simple: es funcional. Otros tipos de terapia implican una serie de procesos a nivel cognitivo y emocional, refiriéndose más a recuerdos y simulaciones de actos inconclusos, con el principal objetivo de que la persona en duelo pueda ella misma iniciar y concluir su proceso, es decir, es la única responsable de su vida (Leader, 2011).

4.1 Acompañamiento tanatológico

Hay profesionales como Martínez (2010) que creen que durante el primer año de duelo, la persona ha de caminar sola en su malestar, porque es normal estar mal, y es a partir del segundo año, si no ha superado el duelo, cuando puede buscar ayuda profesional. En el primer año se puede hacer orientación en el duelo, acompañando en el dolor, ayudando a expresar y nombrar lo que necesite y acogerle con ello. Normalizar sus síntomas y prepararle para la fase o momentos siguientes del proceso y a la vez se va situando en la realidad de la pérdida.

Todos hemos tenido pérdidas, y el duelo, aunque es un proceso que ocurre automáticamente, muchas veces requiere de un compañero de viaje que, saludablemente, nos dé la mano en los tramos menos fáciles, que nos aliente a seguir adelante, descansar y también a decirnos, honestamente, cuándo ha sido suficiente ese descanso (Castro, 2007).

Se experimenta toda clase de pérdidas por fallecimiento, por despido e incluso la pérdida por la decisión de la otra persona que dijo ya no continuaría escribiendo juntos con él o ella una historia de amor, es decir, hay rupturas amorosas. A lo largo de la vida son diversas pérdidas, y aunque se dice que las mujeres están más acostumbradas a las pérdidas por los drásticos cambios físicos y las situaciones sociales; la realidad, es que en general los seres humanos, tenemos como condición de la existencia las pérdidas y sus consecuentes duelos (Bayés, 2006).

Existen ocasiones donde algunos de esos procesos se complican, se vuelven crónicos o solitarios y se requiere de una guía que sugiera un nuevo camino o una forma distinta de lidiar con esto. Se recurre a personas que escuchen, otras veces se intenta no pensar más en “lo que ocurrió”, se comienza a tener actos de evitación a lo relacionado con la pérdida, se intenta distraerse, se intenta olvidar aquel dolor y en ocasiones se busca venganza o culpables para mitigar el dolor, entre otras situaciones.

Algunos pueden sentir que están a punto de volverse locos o incluso de sentir muchísima tristeza por no poder llorar más. La mayor parte de las veces no se sabe dónde dirigirse, y es aquí, donde entra el tema que nos concierne.

El acompañamiento tanatológico es una especie de guía capacitado profesionalmente y que cuenta con las herramientas y conocimientos necesarios para orientarte en un lugar donde la persona que vive el duelo pueda hallar solución empleando sus propios recursos y adquiriendo nuevas estrategias para lograr asimilar la pérdida.

Un tanatólogo apoya a todas las personas que por cualquier tipo de pérdida soliciten la atención, esta labor se fundamenta en estar con el otro desprejuiciosamente, brindar información actualizada sobre el proceso que vive, sus síntomas y etapas, crear un espacio seguro, tranquilo y de confianza donde exista la certeza de ser escuchado y la decisión de guardar silencio será respetada. Es importante mencionar que deberá existir una opinión profesional y ética acerca del “estado del proceso”, esto significa que se identificaran las etapas por las que se cursa para evitar que alguna de ellas se estanque y el proceso continúe saludablemente (D'Hyver y Kraus, 2006), dicho en otras palabras, se trata de vigilar que la herida no se infecte, pues el proceso de cicatrización ocurre automáticamente.

El acompañamiento tanatológico puede variar, las formas son de acuerdo al estilo de cada terapeuta; los tiempos pueden ir desde una única sesión de orientación hasta citas por algunos meses. El objetivo a cumplir es que la persona doliente consiga sentir, pensar y actuar de una forma armónica e integrada, relacionarse con autenticidad, crecer como persona, evolucionar hacia el autoapoyo, afrontar los problemas con madurez, y vivir con más conciencia. En definitiva, asumir la responsabilidad de su propia vida.

Las asesorías pueden ser personales, de pareja y familiares. Este tipo de atención pueden brindarla, principalmente psicólogos(as), enfermeras(os), médicos(as), trabajador(as) sociales y personal de la salud en general; otros profesionales certificados adecuadamente, podrán realizarlo también. Es importante verificar la formación de la persona con la que se asistirá.

De acuerdo con O'Connor (2007) se debe tener en cuenta la capacidad para orientar el dolor tanto para el individuo que experimenta una pérdida, como para la sociedad a la que forma parte él o ella. La conducción del duelo significa el saber manejarlo, comprender los sentimientos, aprender a vivir con la pérdida y el cambio, ajustar los sucesos de

separación del ser amado y sus consecuencias en la vida, con el fin de que la persona pueda retomar su vida nuevamente.

Hoy en día se cuenta en la tanatología con una herramienta más para analizar de manera más objetiva los aspectos relacionados con la enfermedad, la desesperanza y la muerte, más alternativas para ayudar a que el paciente maneje su dolor, su enojo, su frustración, es el uso de diferentes técnicas pertenecientes a la terapia Gestalt, al enfoque humanista existencial o al enfoque centrado en la persona, entre otros.

Como tanatólogos y apoyándose en las técnicas del enfoque humanista existencial y del enfoque centrado en la persona es que se busca estar en paz, hacer un espacio para ser una escucha activa de los pacientes y atender con atención sus necesidades; para establecer un vínculo de confianza con él. Es importante el saludo, la presentación, comenzar a establecer ese vínculo de interés y confianza, hablando con voz suave, cálida manifestando el interés en apoyarle

Como se mencionó anteriormente los tanatólogos suelen tener una disciplina humanista, por tal siguen cuatro actitudes y características que plantea Rogers (citado en Bayés, 2006) que debe tener un acompañante:

- **Su orientación filosófica.** Es importante considerar la actitud que tomará y tiene el consejero hacia la dignidad del individuo.
- **La congruencia, la autenticidad.** Este requisito exige en el acompañante la sinceridad y transparencia; es decir, que el acompañante sea capaz de diferenciar sus emociones de las que tiene el usuario y que tenga la disposición de expresarlas cuando sean útiles al paciente.
- **La consideración positiva incondicional o aceptación positiva incondicional.** El acompañante ofrece al doliente su aceptación sin condiciones, con todos sus sentimientos agradables y desagradables, también ofrece un interés de su actitud, forma de ser, y de darle significado a su vida y a su mundo.

- **La comprensión empática.** El acompañante debe comprender al paciente desde su marco de referencia, desde su mundo; lo que resulta terapéutico es establecer la relación, para ello el acompañante debe desarrollar las siguientes actitudes:
 - **La calidez.** Consiste en crear que la persona se sienta amada, que se perciba como un ser con necesidades y sentimientos únicos. Es decir, se sienta aceptada, apreciada y hermosa.
 - **Responsabilidad.** Se refiere a comprometerse con el otro, respondiendo a su persona, evitando la indiferencia.
 - **No imponer o forzar al otro.** Se refiere a evitar juicios valorativos acerca del otro, para ello es recomendable que el acompañante realice un trabajo profundo sobre su persona para que logre la libertad interna y no pretenda imponer sus creencias y valores.
 - **Respeto.** Implica respetar al otro tal y como es, sin importar sus creencias religiosas, preferencias sexuales, ideologías políticas, si es feo o guapo, entre otros.
 - **Permitir al otro expresar sentimientos positivos y negativos.** Se refiere a hacer sentir al otro que puede expresar cualquier sentimiento sin ser juzgado, evitando la agresión física.
 - **Confidencialidad.** Se refiere a hacer sentir que la relación está sustentada en la ética profesional.
 - **Ser sincero, auténtico y coherente.** El acompañante debe estar atento a sus sentimientos, mostrándose tal cual es, sin caretas ni máscaras, inspirando confianza en el otro.
 - **Establecer límites.** La relación terapéutica debe determinarse bajo un acuerdo mutuo y profesionalmente ético.

Para concretar los puntos anteriores, se hace referencia a Jorge Bucay (2011):

Quiero que me oigas sin juzgarme

Quiero que opines sin aconsejarme

Quiero que confíes en mí sin exigirme

Quiero que me ayudes sin intentar decidir por mí

Quiero que me cuides sin anularme

Quiero que me mires sin proyectar tus cosas en mí

Quiero que me abracés sin asfixiarme

Quiero que me sostengas sin hacerte cargo de mí

Quiero que me protejas sin mentiras

Quiero que te acerques sin invadirme

Quiero que conozcas las cosas mías que más te disgusten

Quiero que las aceptes y no pretendas cambiarlas

Quiero que sepas... que hoy puedes contar conmigo... Sin condiciones.

Por último es necesario que la persona doliente decida por voluntad propia establecer la relación de ayuda, para generar encuentros de persona a persona y cuidar que el acompañante cumpla con los requisitos mencionados.

4.1.1 Factores que ayudan a los dolientes a elaborar el duelo “sano”

Es difícil y doloroso el proceso del duelo amoroso, ya que la pérdida es simbólica y no físicamente como la muerte, ya que existe la posibilidad de volverse a encontrar al ser amado en un inesperada ocasión con otra persona o sola. Dicho lo anterior Martínez (2010) insiste en que las personas deben permitirse sentir lo que se genere durante y posterior a la ruptura y durante el proceso de duelo; sea rabia, odio, amor u otra cosa, ya que no es sano, quedarse enganchado con una emoción, ya que se debe continuar con una vida y tener la esperanza y fe de volver a iniciar una nueva relación amorosa. Recuerden que vivir amargados, enfadados, odiando, elucubrando sobre la posible y dulce venganza no producirá un bienestar interno ni dará serenidad.

El duelo amoroso involucra un reajuste, es decir, el movimiento de remodelación y reacomodo. Pensamientos del ser amado una y otra vez, en diferentes situaciones,

diferentes poses, diferentes humores, diferentes lugares y diferentes contextos. En ocasiones este proceso puede ocasionar bloqueos, debido a que no se logra distinguir entre lo que se ha perdido y lo que hemos perdido en ellos, en otras palabras, a veces está implicada la dignidad, el orgullo y el ego, que son los factores por los que la ruptura resulta dolorosa y difícil; porque se hubiese decidido terminar uno mismo y no que te terminaran.

Al perder a un ser querido se pierde el rumbo por que la soledad obliga a pensar en función propia y no de otro, se requiere enfrentar situaciones nuevas sin apoyo externo, se requiere tomar decisiones y en muchos casos no hay preparación para enfrentar estas situaciones.

Es importante construir un proyecto de vida, para saber hacia dónde se quiere llegar, planificar actividades diarias que permitan la construcción de metas personales a corto y mediano plazo y no son necesariamente metas materiales, son en función al cambio y a la adaptación. La decisión de superar o asimilar un duelo está en uno mismo.

Una meta puede ser descargar emociones para ganar control sobre ellas; caminar, pasear o hacer deporte para mejorar la condición física del cuerpo y ganar fortaleza frente a las nuevas circunstancias; aprender algo nuevo: sencillo o complejo, etc. Todo cambio es importante por mínimo que parezca: salir de la cama parece fácil pero puede implicar mucho esfuerzo para alguien en duelo; pensar en actividades de cambio moviliza el deseo por seguir luchando, la ayuda y compañía familiar da la sensación de importancia y refuerza el concepto de razones para luchar. Finalmente se deben generar nuevas experiencias para alternar las lógicas sensaciones de tristeza y desconsuelo, características del proceso adaptativo, con nuevas experiencias esperanzadoras y formativas, que permitan sentir que se crece y se ejerce control sobre la vida.

Desde el punto de vista de Bayés (2006) recomienda unos puntos a considerar para manejar adecuadamente el proceso de duelo y hace algunas indicaciones para hombre y mujeres en específico:

- Aceptar y comprender los sentimientos.
- Aceptar que lo que se ha perdido es significativo e importante para sí mismo.

- Aprender a vivir por un tiempo con el dolor y sufrimiento, evitando el uso de alcohol y sustancias tóxicas.
- Tolerancia a la frustración desencadenada por la falta de control en sus vidas.
- Reconocer y aceptar que se está sufriendo, pues es un proceso que requiere tiempo y cuidados.
- En los varones: deben dejar de estar solos y alejados, es decir permitir que alguien los acompañe en su proceso, ya que es sabido que el silencio es más perjudicial que el dolor compartido; deben dejar de fingir ante los demás y vivir con libertad su duelo, evitar refugiarse en el alcohol o drogas, evadir el proceso involucrándose en actividades y olvidarse de lo que sienten.
- En las mujeres: debido a que tienen mayor disponibilidad para hablar, compartir y expresar emociones y sentimientos les facilita el desarrollo de un buen duelo. Sin embargo, es recomendable buscar vivir este proceso de una manera un tanto autónoma, tener en cuenta lo valiosa y capaz de generar su propio autocontrol sin descuidar aspectos de su personalidad e incluso dignidad.

Del mismo modo O'Connor (2007) recomienda algunas técnicas que se pueden emplear cuando se acumule el enojo y se sienta que va a estallar; éstas permiten dejar salir esa euforia sin herirse a uno mismo ni lastimar a los demás. Debido a que las emociones reprimidas se almacenan en el cuerpo, la actividad física es una forma de liberarlas, el gritar, golpear una almohada, romper un diccionario telefónico o dirigir la energía del enojo hacia algo positivo pueden ser útiles. Permitirse llorar, gritar o sollozar para liberarse de los sentimientos, ya que estos tratan de salir una y otra vez si se les reprime; es mejor experimentarlo y sentirlos. Hace un hincapié en recordar que las pérdidas previas magnifican el dolor de las recientes.

Por otra parte también se recomienda reconocer lo que se siente de manera positiva y expresarlo de modo que ayude a sentirse libre de ello, pero teniendo en cuenta de que si no se puede cambiar aquello que se está sintiendo no se debe reprimir y ha de aceptarlo como una realidad, acogerlo y no juzgarlo. De modo similar O'Connor (2007) recomienda no meditar acerca de las circunstancias de la ruptura de la relación, ya que esto retrasa la recuperación, en ocasiones las personas piensan con frecuencia en los errores que se

cometieron, las cosas que no hicieron y que ahora desean haber hecho. Es recomendable independientemente de lo que haya provocado la ruptura, pensar que se hizo lo mejor que se podía hacer en ese momento. Es decir, el repaso continuo de las situaciones pasadas no las puede cambiar, perdonarse uno mismo y a la expareja por cualquier cosa que se quedó sin resolver o no se dijo. Sobre todo es recomendable dejar de castigarse a uno mismo.

Mientras se está en duelo las personas se centran en lo que están sintiendo y experimentando hasta el punto de aislarse, pero generalmente este suceso es temporal; es algo que se recomienda hacer para ir elaborando la pérdida saludablemente. El buscar apoyo en otras personas, buscar consuelo en los demás sería de gran ayuda y nunca está de más acudir con un psicólogo especialista en elaboración de procesos de duelo que los ayuden a discernir lo que están sintiendo y experimentando (Martínez, 2010).

Con respecto de los factores que ayudan a elaborar el duelo sano, Castro (2007), refiere que se tiene que vivir los duelos y enfrentarlos con una actitud digna y lo mejor posible, para ello recomienda:

- Darse permiso de estar en duelo.
- Tener paciencia.
- Tener fe.
- Compartir los sentimientos con otros.
- Realizar alguna actividad placentera.
- Encontrar un espacio para llorar, gritar, escribir o lo que necesite, de manera asertiva.
- Desarrollar la espiritualidad.
- Orar.
- No tomar decisiones importantes.
- Cuidar la salud.
- Pedir ayuda profesional si lo requiere.
- Usar técnicas de relajación.
- Mucho descanso.
- Escuchar los mensajes del cuerpo.

- No ignorar los sentimientos.
- Hacer ejercicio.

También es conveniente permitirse estar tristes ante la pérdida, ya que esto permitirá conectar con la necesidad más honda de dar y recibir amor; durante el duelo se está privado del amor de quien se ha marchado, no se puede recibir amor y aun que se pueda dar amor, es recomendable ser inteligentes emocionalmente y amarse a uno mismo, es decir; si se ama a la expareja y al demostrarle que aún se le ama, esta persona se comporta indiferente, cerrada y rechaza el amor brindado, es recomendable retirarse y esperar a que alguien reciba ese amor y ser correspondido; no por ello se debe de dejar de amar. A pesar de que la pérdida deje un gran vacío interno, más adelante según se avance en el proceso de sanación se descubrirá que el vínculo amoroso continuara presente siempre, el amor que se dio y se recibió en la relación pasada fueron reales (Martínez, 2010 y Pinzón, 2010).

Generalmente se enseña a contener lo que se siente (ser introvertidos), cuando se trata de emociones agresivas como la rabia, la ira, el enfado, el odio, entre otras; y se crece sin saber cómo liberarse de estas emociones cuando aparecen, haciendo un gran esfuerzo por contenerlas porque se ha enseñado que es malo sentir algo así. Los sentimientos y emociones son una respuesta interna y capacidad humana que se pone en marcha ante las experiencias de la vida. Ante este tipo de emociones de rabia, enfado, ira y agresividad se recomienda realizar ejercicios terapéuticos como son la relajación, correr, pintar, escribir lo que se siente o piensa, gritar en una bolsa, golpear una almohada, entre otros, con el fin de disminuir la carga emocional. Lo importante es no contener sentimientos de este tipo ni dañar a otras personas y tampoco dañarse a sí mismo (Tizón y Michele, 2008).

De acuerdo con Tovar (2011) durante el duelo la persona doliente tiene el interés de hablar del ausente, expresar verbalmente sus sentimientos y pensamientos para facilitar el duelo sano, para ello es necesario practicar la paciencia, hasta considerar que existen las condiciones adecuadas tanto personales como del entorno, para hablar de lo sucedido e incluso mantenerse en silencio, que es igual una forma de expresión. Es recomendable buscar una persona que sepa escuchar y acompañar respetuosamente, y fundamental que lo comentado con la persona que acompaña no divulgue a terceros lo que se le cuenta.

Otro factor que posibilita un duelo sano de acuerdo con Martínez (2010), es permitirse vivir la soledad, ya que al sufrir una pérdida o ruptura amorosa surge el sentimiento de soledad, debido a la ausencia de quien se ha marchado y otra soledad emocional porque el dolor, la tristeza, el pesar es tan grande que nadie puede comprender como se está, se cree que nadie puede consolar y nadie puede saber por lo que se está pasando emocionalmente y cognitivamente.

Ante la situación mencionada anteriormente, algunas personas se olvidan de la gente que los rodea tratando de ayudarlos y de apoyar; entonces la persona doliente se aísla del resto del mundo, se da la oportunidad de sentir todo lo que vive en su interior. Sin embargo, se sugiere que no se abuse de esta necesidad tan común durante el duelo, ya que se corre el riesgo de regocijarse en la desgracia por mucho tiempo, ocasionando un disgusto por la vida y dificultando el camino para volver sanamente al mundo exterior.

4.2 Intervención terapéutica en duelo

De acuerdo con Martínez (2010), refiere que las personas que acuden a terapia, antes de ser conscientes de la necesidad de ayuda psicológica, han intentado estar bien durante mucho tiempo y de muchas formas. Han intentado salir y distraerse, han hecho actividades para mantenerse ocupados, cuidando de algún animalito, lo han intentado cambiando de vivienda o ciudad, hablando con amigos, lo han intentado de mil maneras para terminar dándose cuenta que nada cambia internamente.

Cuando una persona siente que la pérdida que sufrió tras la ruptura amorosa ha llegado a afectar su vida y ésta incluso desanimada a seguir con su vida cotidiana, es ella quien debe acudir a un psicólogo para que le ayude a superar su duelo; aunque en ocasiones la persona no reconoce que no ha superado el duelo y un conocido o familiar es quien le propone acuda con un especialista en busca de ayuda.

Es aquí cuando puede reavivarse el dolor a través del recuerdo, ya que éste será el presente del pasado. Desde este punto de vista Bermejo (2007), dice que tras una pérdida significativa sólo quedan recuerdos ya sean materiales o intangibles que se llevan grabados en la memoria. El recuerdo puede constituir un gran tesoro y puede ser terapéutico, puede

cubrir el vacío generado por la pérdida constituyendo el presente de lo que fue y ya no es. Invitar a olvidar en la elaboración del duelo no es la indicación más adecuada.

Quien no consigue, por otra parte hacer que el recuerdo no pase a ser una obsesión, probablemente necesite ayuda profesional. Es normal, en todo caso, que en los primeros momentos el recuerdo se imponga con sus leyes y los sueños cumplan también su función adaptativa a la nueva situación de pérdida.

Ahora bien el acompañar a recordar sanamente supone, una vez más, dar espacio a la narración del pasado, de su significado, utilizando la evocación de hechos, de imágenes, utilizando objetos, fotografías, regalos atesorados, cartas, entre otros objetos que sean significativos y evoquen a la persona perdida, esto con el fin de que contribuyan a colocar al ser perdido en un lugar adecuado del corazón, donde no haga daño (Bayés, 2006).

En el duelo, nuestros recuerdos y esperanzas ligadas a alguien que hemos perdido son repasados y cada uno es confrontado con el juicio de que la persona ya no formará parte de nuestra historia de vida futura. Leader (2011) lo describe como un proceso de reconocer y reorganizar pensamientos e imágenes que requieren de un esfuerzo agotador y es cuando la persona en duelo optará por estar bien logrando una aceptación de lo sucedido y continuar con su vida. En duelos patológicos o complicados, este proceso es detenido, debido a la presencia de sentimientos mezclados entre odio y amor hacia la persona pérdida.

Dadas las condiciones anteriores Leader (2011), menciona que los psicoanalistas emplean los diálogos de duelos, que consisten en hacer demostraciones de dolor públicas que consisten en colocar a uno mismo en la misma situación que otros que han experimentado una pérdida, para así permitirse trabajar su dolor y angustia. El escuchar otras historias y su materialidad del lenguaje puede resonar con nuestras propias experiencias de pérdida.

Un estudio realizado por Carmona (2012) cuyo objetivo fue identificar técnicas de intervención psicoterapéutica al duelo en adultos a partir de la caracterización de respuestas comunes a nivel cognitivo, afectivo y motor de dolientes adultos. Se utilizó una

metodología de análisis de caso en cuatro pacientes, que asistieron a consulta por ruptura de pareja a dos instituciones de atención clínica en la ciudad de Bogotá; cabe mencionar que los duelos son únicos y diferentes, lo que se rescata es la intervención, identificando la técnica específica que puede usarse para trabajar el objetivo terapéutico. Así:

- Se tiene muy presente una relación terapéutica que rescata la empatía. El doliente con frecuencia se queja de la imposibilidad de que su dolor sea comprendido en su contexto, de esta manera, el espacio terapéutico debe brindar la calidez suficiente como para que el paciente pueda hablar de su dolor.
- Identificación del objeto perdido y descongestión emocional: se trabaja a través de técnicas como la historización, que consiste en relatos que permitan conocer aspectos relevantes de la relación y de la persona ausente. Pueden darse instrucciones del tipo: “Cuenta todo lo que recuerdes de la persona”. Los relatos pueden complementarse con fotos.
- Promoción de creencias saludables que aumenten la esperanza y fortalezcan el sentido de vida. Se trabajan mediante técnicas como guías deliberativas sobre esquemas de segundo orden, asociados a temas como vida, amor, muerte, divorcio, matrimonio, dignidad.
- Reestructuración sobre atribuciones disfuncionales de la pérdida, especialmente asociados a maximizaciones del valor del otro y el sentido de vida fundamentado en el otro.
- Reestructuración sobre atribuciones disfuncionales de la pérdida que generan culpa. Puede utilizarse técnica de evaluación de la relación, como la metáfora de la mesa, especialmente en divorcio o separación de pareja, o juegos como “el abogado defensor”.
- Desensibilización frente al sujeto perdido, ya que el doliente evita contextos asociados a su expareja. Puede trabajarse mediante la técnica de exposición a estímulos discriminativos, es importante hacerlo una vez haya pasado la congestión emocional.

- Fortalecimiento de red de apoyo mediante entrenamiento y ensayos conductuales en reclamos asertivos hacia su red de apoyo, cuando éstos tengan acciones que el doliente percibe como descuidos o incomprensiones de su dolor.
- Revisión del rol que actualmente se mantiene con su pareja. Se dialoga con el paciente sobre la funcionalidad de la relación actual y el balance de satisfacción que trae el dar y el recibir, propuesto por el nuevo vínculo. El análisis muestra que es necesario señalar al doliente lo disfuncional de las ensoñaciones diurnas, es decir, las ilusiones de restaurar el vínculo.
- Fortalecimiento del amor propio. Puede utilizarse la técnica proyectiva del dibujo con la mano izquierda, mostrando al paciente aspectos de su autoconcepto que merecen ser trabajados. Vale aclarar que esta técnica se utiliza no con un objetivo diagnóstico, sino interventivo.
- Reestructurar las atribuciones disfuncionales ante la responsabilidad de la pérdida.
- Facilitar la expresión emocional y organizar el discurso alrededor de la pérdida.
- Psicoeducación en la identificación de estímulos discriminativos elicítadores de malestar psicológico y facilitar la expresión emocional.
- Facilitar el proceso de toma de decisiones asociadas a la reconstrucción de un proyecto de vida sin pareja.
- Concienciar al paciente de la disfuncionalidad de algunos ejercicios de fe, para promover habilidades sociales con las cuales pueda compartir más efectivamente su experiencia espiritual.
- Promocionar un repertorio de conductas más funcional para el mantenimiento de relaciones de pareja futuras.
- Minimizar el filtraje que existe frente a los aspectos positivos de la relación para facilitar la elaboración de la pérdida.
- Minimizar la visión de túnel frente a la posibilidad de volver a experimentar felicidad y aumentar el nivel de bienestar actual.
- Facilitar la expresión emocional, minimizar la culpa y reestructurar la visión negativa que se tiene sobre sí mismo.
- Reestructuración cognitiva de la idea irracional: “Soy mujer de un solo hombre”.

Con respecto a la intervención profesional o terapéutica Martínez (2010) hace un consejo a los facilitadores:

“Es positivo animar a la persona a hablar de lo ausente, ayudarle a exteriorizar lo que fue positivo en esa relación, los buenos momentos, los recuerdos gratos, las enseñanzas valiosas, los valores transmitidos, lo que echamos de menos, lo que se recibía de él o ella y resulta agradable, lo que sentía hacia su persona, etc., y, también lo que fue negativo, decepcionante o conflictivo de modo que no solo pueda expresarlo, sino dejarlo atrás. Al final de la elaboración del proceso de duelo lo deseable es poder establecer una relación con la persona perdida, sobre todo, desde lo positivo que se vivió con él o ella, y esto no significa que no se reconozca lo negativo; se trata de llegar a establecer un vínculo amoroso con el ausente desde el reconocimiento de la totalidad de la relación, sin exageraciones ni olvidos, sino con todas las luces y sombras, regocijándonos de las luces y perdonando las sombras” (p.90).

4.2.1 Evaluación del duelo

Dada la complejidad que conlleva el fenómeno del duelo su evaluación no constituya una tarea sencilla, ya que con ella se pretende recopilar toda aquella información que resulte relevante, en última instancia, para lograr una adecuada adaptación de la persona afectada emocionalmente a la realidad de la pérdida. Esta información puede obtenerse a través de diversas fuentes como entrevistas, genogramas, autorregistros, observación directa, historia de vida, cuestionarios, entre otros, y sobre todo mediante grandes habilidades de escucha y comunicación (Gil, Bellver y Balleste, 2008).

Es necesario valorar el curso que sigue el duelo normal, retardado, crónico o patológico mencionado anteriormente, con toda la variedad de manifestaciones posibles descritas, si éstas son adecuadas en duración e intensidad, así como tener en cuenta que no todas las personas viven el proceso de duelo de la misma forma.

Las principales áreas que deben evaluarse son las siguientes: estructura y funcionamiento familiar, historia de la pérdida y la ruptura, necesidades individuales y familiares, conductas problemáticas y peticiones de intervención. También es importante conocer la historia de amor, para descartar apego, conocer la dinámica de su relación amorosa, por otra parte es fundamental saber qué otras pérdidas han presentado y como las ha vivido, y por último conocer sus habilidades y estrategias para sobreponerse a situaciones de pérdida que afecten durante su equilibrio psicológico.

Siguiendo el mismo tema de interés Tovar (2011), presenta un modelo para facilitar el proceso de adecuación a nuevas circunstancias cuando se vive un cambio importante y sus consecuencias; es decir, cuando se presenta un final importante en la vida como la ruptura o pérdida de un ser querido. Surge la conmoción por los hechos y expresiones de enojo e incluso furia, una vez que haya control o menos confusión, lo idóneo sería:

1. “Hacer un inventario de daños
 - ¿Qué me paso?
 - ¿Qué daños o lesiones tengo? (físicos o sentimentales).
 - ¿Quién y/o qué ya no está?
 - ¿Qué paso?
 - ¿Qué se dañó en mi entorno?
2. Hacer un inventario de existencias.
 - ¿Qué habilidades tengo aun? ¿Cómo están? ¿Me son útiles o es necesario desarrollarlas más?
 - ¿Qué potencialidades tengo que se pueda desarrollar, y que me sean útiles en estos momentos que estoy viviendo, e incluso después?
 - ¿Cuál de mis potencialidades decido desarrollar, para aplicarlas en qué y cómo?
 - ¿Qué si funciona en mi entorno, y de eso que funciona, a que tengo acceso que me pueda ser útil en este momento y quizá tiempo después?
 - De lo que está dañado en mi entorno, ¿hay algo que se pueda reparar, tiene caso repararlo o es mejor desecharlo?

3. Acciones por realizar.
 - ¿Cómo y en qué aplicar lo que tengo personalmente?
 - ¿Cómo y en qué aplicar lo que tengo en mi entorno?
 - ¿Qué vigencia quiero que tengan las acciones que inicio a partir de este momento? ¿Serán de corto plazo y sólo estarán vigentes hasta que logre un mayor control de mi situación?
 - Una vez que considere tener el control de mi situación, ¿aplicaré mis habilidades y potencialidades similares a las realizadas después del cambio o aplicaré mis esfuerzos y conocimientos en nuevas actividades?
- Los tres puntos anteriores pueden considerarse prácticos y sencillos de realizar, sin embargo, su ejecución puede ser una ardua tarea que requiere de disciplina y constancia” (p. 129).

De acuerdo con diversos autores, se han ido mencionando los conocimientos que la psicología tiene respecto al proceso de duelo amoroso y cómo sucede este fenómeno, se ofrecerá un test que permite conocer el punto de la experiencia del duelo amoroso (ver anexo 1). En él se encuentran una serie de sentimientos, pensamientos y conductas que pueden o no ajustarse a lo que se ha vivido a lo largo de una ruptura amorosa (Chaves et al., 2011).

4.3 Acompañamiento humano

La persona que experimenta el proceso de duelo amoroso, suele enfrentarse a la dificultad de encontrar a otras personas que lo acompañen y ayuden en esos momentos tan difíciles; de lo contrario, si llega a encontrar a alguien, esto favorece un buen desarrollo del proceso de duelo. Una persona puede hacer mucho por la persona que experimenta el duelo, puede brindar apoyo emocional, escuchar sus quejas, permitirle llorar, estar a su lado en silencio, resolver pequeñas actividades domésticas, ofrecerle posibilidades de ocio, ayudarle con la crianza de los hijos, resolver trámites burocráticos, poner en orden el legado o los bienes. Esta durísima etapa de dolor, desolación, desesperanza y desconsuelo puede ser menos costosa si se brinda ayuda a quien la requiera (Martínez, 2010 y Stamateas, 2012).

Al vivir la pérdida significativa de un ser querido y pensar sobre cuestiones futuras durante el inmenso dolor que se va generando en el proceso de duelo, los familiares que suelen ser el apoyo más importante para un doliente, suelen en un principio prestar ayuda material, económica, un hogar y el acompañamiento como consuelo; pero también hay personas que llegan a cuestionarse sobre la manera en que se debe acompañar a quien vive este sufrimiento, pretenden evitar la sensación de vacío y soledad, teniendo la incertidumbre de qué es lo que se debe hacer y qué no. Sin embargo, respecto a temas de duelo las guías o información son bastantes escasas (Chaves et al., 2011).

De alguna manera, de la mano de la muerte, el duelo constituye uno de esos temas tabú sobre los que tampoco somos educados a vivirlo sanamente, si no es por la fuerza de la experiencia próxima cuando ésta sea capaz de transmitirnos alguna clave (Bermejo, 2007). Así mismo el contacto con los familiares y allegados, sus cuidados, sus palabras y gestos de consuelo han sido siempre uno de los medios más comunes de contener al ser humano que sufre (Tizón y Michele, 2008). Respecto a este punto de vista Chaves et al. (2011), refieren que los familiares de la persona doliente tras una ruptura amorosa, suelen sentirse también afectados por el grado de empatía que se establezca, ya que sufren por ver a un miembro de la familia pasar un mal momento; también llegan a pensar que fracasaron como padres en la educación afectiva de sus hijos. Esta intimidad se ve afectada en ocasiones, ya que los padres o familiares se toman la libertad de juzgar los acontecimientos, a la persona en duelo acusarla de falta de destreza y a la expareja acusarla de irresponsabilidad; estas acciones pueden ser perjudiciales para resolver el duelo.

Del mismo modo Chaves et al. (2011), señalan que los amigos son fundamentales en este proceso como apoyo debido a los lazos afectivos, lealtad y compartir intereses y estilos de vida semejantes; generando una readaptación al medio. Es posible que amigos comunes con la expareja se pierdan debido a la lealtad o también amigos que son pareja, con las que ya no se comparte el mismo estatus; de igual manera que los familiares, los amigos también sufren debido a que pueden jugar el papel de mediadores y al ser confidentes de ambos, al principio no quieren que el amigo en duelo sufra, aunque eso suponga disminuir su autonomía y suponga crear sentimientos de dependencia y también

puede estar agotado por seguir viendo desolado al amigo en duelo y no ver cambios en la situación.

4.3.1 Sugerencias para un acompañamiento

Todos alguna vez han estado en alguna experiencia donde el amigo o amiga, hermano o hermana e incluso conocido, han experimentado una ruptura de pareja ya sea de noviazgo o de una relación formal donde se implican meses o inclusive años, donde existió una historia tan romántica o incluso un romance muy significativo generando un duelo amoroso. La persona doliente o afectada, presenta una serie de características durante y después del suceso de pérdida como son: negación, enfado, rabia, llanto, tristeza, soledad, coraje, desolación, entre otros.

Como consecuencia de todas las emociones, sensaciones, pensamientos y conductas que presenta la persona que vive un duelo amoroso, en ocasiones ésta suele acudir a una persona de confianza en busca de ayuda o consuelo; es cuando surge para la persona de confianza una serie de preguntas tales como ¿pero que se hace en esas situaciones?, ¿cómo se le puede brindar ayuda sin perjudicarlo más?, ¿será acaso que él sólo debe buscar la manera de aceptar o superar la situación que está viviendo? y ¿qué papel debo seguir para animarlo y no caer en las redes de decirle como debe actuar?

A pesar de los desafíos implicados durante el proceso de duelo, Martínez (2010), refiere que acompañar a alguien que esta tan apenado, tan triste, no es fácil. La mayoría de personas trata de ayudar a la persona doliente animándola y distrayéndolo de su malestar. Sin embargo, la persona doliente necesitara estar con lo que siente, es decir, necesita expresarlo con llanto, hablando o manifestándolo de cualquier otro modo en que pueda simbolizar su sensación.

En el duelo amoroso no existe un repertorio de conductas definido para las personas que ayudan a la persona que atraviesa por una ruptura, pero sí contempla un tipo de respuestas tipo “¿Cómo estás?, bueno, él o ella se lo pierde, él o ella pierde más que tú, pasa la hoja y olvida lo ocurrido, entre otros”; que aunque se hagan con buena voluntad pueden llevar a más de un disgusto. Por eso lo más recomendable es pedir a la persona en

duelo que sea ella la que se exprese y haga saber qué es lo que necesita (Chaves et al., 2011).

De acuerdo con Bermejo (2007) las lágrimas están muy presentes en la situación de duelo, estas son palabras pronunciadas (¡las hay de muchos tipos!), sentimientos drenados. Por esta razón el acompañar a quien llora significa intentar recoger los significados de estas “palabras”, escucharlos y más veces responder con el silencio que hacer grandes discursos sobre ellas. Comprender empáticamente pasa también por poner en alguna palabra propia o en algún gesto la expresión de haberse hecho cargo del significado. Y hacerse cargo del mundo ajeno libera y descarga un poco del peso del sufrimiento. Permitir desahogarse o incluso invitar a hacerlo llorando, puede ser el mejor camino, sencillo, pero comprometido emocionalmente, para acompañar a quien llora (Bayés, 2006).

Bermejo (2007), refiere que el contacto físico tiene mucho poder. A través de él somos capaces de comunicar mil significados. Tocarse puede ser también algo frío y rutinario: hay que saludarse. Pero tocarse puede ser comunicarse afecto íntimo y gozoso, acoger tangible y epidérmicamente la vida del otro que se hace próxima.

El abrazo sincero, el abrazo dado en medio del dolor (como en medio del placer) implica comunión, permite hacer la experiencia de romper la burbuja dentro de la cual nos podemos esconder o aislar. El abrazo auténtico, el que no deja agujeros entre uno y otro porque aprieta al darse, recoge la fragilidad, la descarga de su virulencia, mata la soledad que mata, sostiene en la debilidad, rompe la distancia que duele en el corazón (Bayés, 2006).

Así también, apretarse las manos, acariciarse, es una experiencia que levanta el ánimo, reconstruye a la persona, sobre todo si en las manos está el corazón. El escuchar a la persona afectada de manera sincera y con respeto puede ser la mejor ayuda que se puede brindar en medio del sufrimiento por la pérdida de un ser querido. Escuchar activamente significa entregar el interés sincero por el mundo ajeno, acogerlo y encontrarse en la verdad de la experiencia (Stamateas, 2012).

Encontrarse gracias a la escucha, significa aventurarse a la proximidad, al riesgo de cargar sobre sí el peso del dolor ajeno, a la experiencia de actualizar la pobreza personal que supone el no saber qué decir ni tener nada que entregar para anular la causa del sufrimiento más que a sí mismo para compartirlo.

De acuerdo con lo anterior, la escucha activa implica invitar a narrar y preguntar cómo han sucedido las cosas, cómo ha vivido los últimos días, suele ser una estrategia que desencadena fácilmente el drenaje emocional, a no ser que lo mismo lo hagan excesivas personas y se someta a quien vive el duelo a tener que contar siempre y a muchos lo mismo, lo cual se puede convertir en un peso más que en un alivio (Chaves et al., 2011).

Escuchar activamente, si realmente se hace bien e inspira libertad y confianza, suele desencadenar la expresión de sentimientos y la narración de momentos significativos. Permite poner nombre a algunas elaboraciones interiores que acontecen no siempre de modo controlado.

Con base en lo anterior al estar en duelo amoroso, la persona doliente siente la necesidad de estar sólo, ya que de esa manera no reciben reproches, se permiten llorar y se desahogan; concordando con Bermejo (2007), dice que la soledad será una compañera necesaria para aceptar e integrar el vacío y la ausencia generada, pero la soledad sola puede ser mortal. El equilibrio entre soledad y compañía no sólo ha de ser tarea de la persona en duelo, sino también de quien desea acompañar.

De acuerdo con Chaves et al., (2011) la persona que desea consolar a una persona en duelo, debe crear un entorno emocionalmente protegido; es decir, ser una persona con escucha activa, respetuoso, no hacer juicios de valor, ser empático; ya que con ello facilitará que la persona en duelo pueda expresar sus emociones y manifestar las conductas necesarias en su situación, demande un afecto más intenso, permita la introspección y reflexiones necesarias para este proceso, centrándose más en sí mismo.

Es recomendable recordar, que si se quiere prestar ayuda a quien se siente abandonado por quien creía era su gran amor; en muchas ocasiones lo único que se puede hacer es estar ahí, cerca, en silencio, permitir al doliente que llore, que hable del ausente,

concederle un espacio en el que exprese aquello que necesite, pero en compañía, transmitiendo seguridad, respeto, comprensión y apoyo con la presencia, con nuestros gestos, con una mirada comprensiva, con un abrazo, con el silencio respetuoso y haciendo saber que su experiencia es recibida sin críticas, ni será juzgada, tener disponibilidad y paciencia e incluso hay que estimular al deudo a que diga cómo se encuentra (Martínez, 2010; Tizón y Michele, 2008).

Por último cabe retomar los consejos que se deben hacer para brindar apoyo a una persona que experimente el proceso de duelo de acuerdo con Neimeyer (2007):

- Abrir las puertas de la comunicación. Si no sabe que decir, pregunte: “¿cómo está hoy?” o “He estado pensando en ti, ¿cómo te está yendo?”.
- Escuchar un 80% del tiempo y hablar un 20%. Hay muy pocas personas que se tomen el tiempo necesario para escuchar las preocupaciones más profundas de otro individuo. Sea una de ellas. Tanto usted como la persona que ha sufrido la pérdida pueden aprender cosas en el proceso.
- Ofrecer ayudas concretas. y tomar la iniciativa de llamar a la persona. Si además respetamos la intimidad del superviviente, éste valorará nuestra ayuda concreta con las tareas de la vida cotidiana.
- Esperar “momentos difíciles” en el futuro, con intentos activos de afrontar sentimientos y decisiones difíciles durante los meses que siguen a la pérdida.
- “Estar ahí”, acompañando a la persona. Hay pocas normas para ayudar, aparte de la autenticidad y el cuidado.
- Hablar de nuestras propias pérdidas y de cómo nos adaptamos a ellas. Aunque es posible que esa persona en concreto tenga un estilo de afrontamiento diferente al nuestro, ese tipo de revelaciones pueden servirle de ayuda.
- Entablar un contacto físico adecuado, poniendo el brazo sobre el hombro del otro o dándole un abrazo cuando faltan palabras. Aprenda a sentirse cómodo con el silencio compartido, en lugar de parlotear intentando animar a la persona.
- Ser paciente con la historia de la persona que ha sufrido la pérdida y permitirle compartir sus recuerdos del ser querido. Esto fomenta una continuidad saludable en la orientación de la persona a un futuro que ha quedado transformado por la pérdida.

CONCLUSIONES

“Antes de irte a dormir cada noche, perdónalo todo y duerme con un corazón en paz.”

Anónimo

Después de haber reflexionado en los puntos descritos en el contenido de esta tesina y se hayan movido las fibras de mi corazón, cuando recordé el sufrimiento correspondiente a mi ruptura, pasando a reflexionar en la causa que la produjo y por último reflexionando en las etapas y pasos que me llevaron a encontrarme y trabajar conmigo misma; es sabido que toda separación deja un sabor amargo, una sensación de frustración, aun cuando uno ya tenga en claro que no quiere o no se puede seguir viviendo con el otro. Todos estos procesos tienen el fin de brindar un aprendizaje y lograr ser cada vez mejores como seres humanos y vivir en paz con nosotros mismos y con nuestros semejantes. Creo que podemos ver nuestro pasado tranquilamente y extraer la enseñanza y así nos lleve a crecer teniendo en cuenta que no hay casualidades y si causalidades.

El duelo amoroso es un proceso psicológico amplio y complejo que puede afectar la totalidad de una persona y todos los niveles de su existencia. Todos podemos experimentar de manera paulatina y en ocasiones cotidianamente una pérdida, las muertes, los finales, los adioses; son normales y parte de nuestra vida.

En ocasiones ante un duelo no se sabe qué hacer para aceptar la pérdida y si se experimenta la primera pérdida dolorosa, suele ocurrir que la persona doliente no se permite desarrollar el duelo y continua con su vida, teniendo aun sufrimiento estancado; rara la vez se cuenta con el apoyo profesional o de un amigo para asimilar la pérdida.

Todo ser humano es diferente y único, hay personas a las que les cuesta más tiempo que a otras procesar su duelo, pero es muy importante recorrer y vivir estas seis etapas mencionadas por Chaves et al. (2011), para poder elaborar el duelo; porque si no se vive el proceso de elaboración puede dificultarse y caer en lo que conocemos como duelo

patológico. Si se es consciente de pasar adecuadamente las etapas de duelo, no sólo, se sobrepondrá a la pérdida, sino que también se estará preparado para empezar una nueva relación plenamente, estando consciente de que la felicidad no depende de nadie que no sea uno mismo, que es un estado propio, y que al ser feliz por cuenta propia, cuando llegue alguien más a nuestra vida, seremos más felices aprendiendo a compartir esa felicidad

Cada persona afronta el duelo a su particular modo, vivenciará unos síntomas con más intensidad que otros e incluso es posible que muestren algunas conductas, sentimientos y/o pensamientos que no se mencionen. En otras palabras, cada persona es única y dependiendo su personalidad, su cultura y su ser completo desarrollará un duelo amoroso único, íntimo y personal; todo ser humano tiene el derecho de sentir diferentes reacciones y elaborar su duelo al ritmo y en el tiempo que sea necesario. Cada persona sabe lo que siente, lo que piensa, lo que necesita cambiar y aunque se puede tener dudas sobre lo que se quiere, no debe desesperarse ya que con el tiempo y dedicación podrá saberlo; se debe confiar en sí mismo, para poder decir lo que necesita, cuándo y cómo.

El duelo es un proceso que no tiene retorno, se puede detener en una etapa o a lado de la vereda a descansar, se puede quedar acurrucado en la línea de salida negándose a caminar, asustados y aturridos, se puede pedir que alguien los acompañe en el recorrido, se puede transitar solos, unas veces rápido y otras lento. Conocer los diferentes momentos, etapas y tareas por las que se puede pasar durante la elaboración del duelo, puede indicarnos el recorrido a seguir, el punto de salida: la pérdida significativamente afectiva, y la llegada: la reconstrucción de uno mismo y de la vida. Pero el territorio, las dificultades, los obstáculos, las curvas, se han de descubrir por su propia cuenta al caminar.

Metafóricamente el duelo es como la Odisea de Ulises, llena de lo desconocido, es un territorio inexplorado y batallas internas, acompañado por el temor de perder el control y la razón. Puede surgir el temor de olvidarse de la persona amada o hacer todo lo posible por olvidarla, es importante recordar que según las circunstancias de la ruptura nos llevarán a tomar uno de estas dos decisiones y que con el paso del tiempo, sumándole nuestras acciones y conductas llegue la aceptación de la realidad y de la pérdida y vayamos

emborronando detalles de la persona en nuestra memoria, nunca podremos olvidar totalmente, porque, querámoslo o no, esa persona ha formado parte de nuestra historia de vida.

Durante el proceso de duelo amoroso o de otro tipo es importante tener inteligencia emocional, ser asertivos y tener un respeto y amor propio; es decir se deben conocer los sentimientos y aceptarlos, debemos ser coherentes con lo que decimos y sentimos, ya que los sentimientos permiten tomar conciencia de lo que perturba internamente, y que atenderlo, escucharlo, expresarlo ayuda a averiguar que o quien lo provoca y que necesita para resolverlo.

Durante el duelo pueden existir perturbaciones emocionales, como el llorar espontáneamente en momentos y lugares inesperados, resulta sorprendente y mortificante. Se puede estar bien y en un instante sentirse triste o con ganas de llorar, con tan sólo el hecho de escuchar una canción, ver a una pareja felices, ver objetos que recuerden a la persona ausente, entre otros detonantes que reaviven los sentimientos de pérdida y separación. Hay momentos en el proceso de elaboraciones de duelo, extremadamente difíciles y enajenantes, con emociones de alta intensidad en las que uno puede sentir que ha perdido el control de sí mismo y es sólo una etapa transitoria.

La pérdida pone a las personas irremediamente ante el misterio de la vida. En un duelo existe silencio, y el silencio vacío, y el vacío genera una reflexión inevitable. Y, de alguna manera, hace a todos filósofos, pensadores sobre el sentido de la vida, de las relaciones, del amor. El pensar es intenso ya que hace sentir infinidad de emociones, permite autoconocerse, genera experiencias que permiten crecer psicológicamente y de las que se aprende siempre algo, brinda la posibilidad de engendrar y parir sentido, así puede enseñar a vivir y humanizar.

Retomando a Martínez (2010) en su opinión el superar un duelo amoroso enseña a vivir porque reclama el valor del perdón y otros valores evocados más por el sentimiento que por la razón, valores que reclaman relación y acompañamiento. El vivir la elaboración del proceso de duelo permite la construcción de una historia de vida donde encaje la

pérdida que se vive y darle una continuidad a la propia vida, darle un futuro diferente, un futuro sin él o ella, pero que sea un futuro en el que se continúe siendo el protagonista.

A menudo somos afectados por pérdidas significativas en nuestras vidas que nos cambian, es decir, las experiencias vividas nos hacen adquirir nuevas herramientas para asimilar el duelo. Cada relación terminada deja una marca en nosotros, y nuestra identidad es el resultado de la construcción a lo largo del tiempo de estos residuos. Es decir, estamos constituidos por egos que surgen por todas las huellas dejadas por las relaciones e interacciones con otros, ya que implica ganar y perder, somos un rompecabezas de muchas partes.

Un consejo y aporte importante que quiero retomar lo aporte el Mtro. Bautista (mi asesor de tesina) que en mis propias palabras recuerdo que platicamos sobre el gran proceso del duelo amoroso, en cual se veía implicado una resignificación, es decir, al finalizar un proceso de duelo, probablemente el concepto que se tenía sobre la pareja se vea obligado a cambiar. Ya no se puede seguir creyendo que las relaciones sean para siempre, tampoco se puede caer en el error de catalogar a todos los hombres o a todas las mujeres como seres dañinos e indignos de nuestra confianza. Cambiará también el concepto que se tenga de qué es ser una pareja y lo que se espera y no se espera de un compañero de vida. Se tomara más conciencia de lo que hace sentirse bien y lo que hace sentirse mal. Y se ha de tener especial cuidado con no caer en la desconfianza hasta el punto de cerrarnos al amor. Si se cae en la desconfianza hasta el punto de no volver a amar ni permitirse ser amado, estaremos privándonos de una parte fundamental como seres humanos que somos. Somos seres afectivos y afectuosos que necesitamos de nuevas fuentes de afectividad. Y si una persona no acepta el amor que se le brinda, la persona afectada es ella, porque uno mismo no debe cambiar por esa situación, en la vida puede haber otros esperando y merodeando corresponder nuestro amor.

Cada pérdida causa un dolor en mayor o menor grado en proporción a la severidad de la pérdida y la historia de vida que lo antecede. El duelo es la respuesta del proceso de recuperación después de que ocurra una pérdida significativa perturbadora; el conocimiento

acerca de qué esperar en el proceso de duelo para uno mismo y los demás, ayudan a recuperarse.

Por otra parte el trabajo de los escritores, artistas, poetas y músicos es muy importante para ayudar a sacar a la luz la naturaleza universal de lo que sentimos ante el duelo, pero no en el sentido de que todos sentirán lo mismo. Es decir, lo que no podemos entender de nuestro dolor y sufrimiento, alguien puede expresarlo en tal forma que logremos reconocernos a nosotros mismos en lo que no podemos compartir o expresar. Pero también no hay que abusar de estos recursos, porque se puede caer en melancolía.

El psiquiatra Binswanger una vez escribió: “Nunca encontraremos un sustituto (después de una pérdida). No importa lo que quizás llene ese vacío, incluso si es llenado completamente, a pesar de eso permanece algo más”. Y de hecho, así es como ocurre, ante una pérdida nunca hay sustituto ya que quedó una herida que forma parte de nuestro pasado y que gracias a que se curó y ya no duele tanto, pero la marca sigue ahí, nos permite ser lo que somos ahora.

Retomando lo citado anteriormente y de acuerdo con mi experiencia, cuando terminó la relación que tenía, mi proceso de duelo lo viví sintiéndome abandonada, sentí que me rompía en mil pedazos, “sentí dañado el corazón”, me bloquee, desee que todo fuera una pesadilla, pensé que jamás me recuperaría de esa pérdida, mis pensamientos estaban ocupados en la evocación del ser amado, repasaba una y mil veces la historia previa a la pérdida tratando de encontrar donde pudimos hacer o decir algo diferente para que no hubiese ocurrido la ruptura, pensé que nada remplazaría su ausencia, llegue a pensar que mi vida sería sola con mi hijo, fantasee en perder la razón en cualquier momento y no poder soportar vivir sin mi expareja, el padre de mi hijo. Sin embargo, poco a poco con la búsqueda de información respecto al tema, con mi iniciativa y fuerza de voluntad, la elaboración de este trabajo, con motivación de mi hijo y consejos de mi asesor fui aceptando la pérdida y hoy ya estoy mejor, tengo nuevos planes de vida y sigo amando intensamente, sé que me espera algo mejor y estoy dispuesta a empezar otra relación, claro cuando se presente.

A veces se idealiza mucho en las relaciones amorosas, que cuando éstas llegan a su fin se sufre demasiado. Es difícil olvidar a alguien que te hizo feliz, con el que compartiste momentos buenos y malos, pero que finalmente te lastimó si es que terminó él o ella la relación; conservamos las cartas, los objetos obsequiados, las fotos, todo con el fin de recordar, para no permitirnos olvidar. Olvidar de hecho es imposible, ya que se trata de recordar sin que duela. Cabe mencionar que en ocasiones el final de una relación, en muchos casos puede ser un nuevo comienzo y significar un crecimiento para la persona, ya que ésta puede concentrarse en sí misma y dedicar energías en conocer a otras personas o bien en iniciar una nueva relación.

De acuerdo con mi punto de vista una ruptura amorosa afecta tanto al hombre como a la mujer, provocando heridas del corazón unas más profundas que otras, y algunas tardan más en sanar pero lo que es seguro que todas ellas dejarán una huella en nuestra historia de vida. Serán marcas diferentes que si reciben su trato adecuado, es decir, se permiten vivir un duelo amoroso hasta su fin, no les impedirá seguir con sus vidas y volver a comenzar otra relación, iniciar otra página con otra historia de amor. Es probable que cuando se vuelvan a acercar a ellas el dolor de los recuerdos y la ausencia sera un dolor más suave, con menos intensidad y menos duración, pero un dolor y pesar inevitable que los volverá a conectar con el pasado y con la nostalgia de recordar a la persona que amaban o quizás aún aman.

Personalmente, no estoy de acuerdo en que el tiempo cura las penas de amor; para superar una ruptura de pareja o desilusión amorosa se requiere de un enfrentamiento activo, es decir, se debe hacer un trabajo personal a nivel cognitivo, emocional y conductual; sobre todo la decisión de superar y llegar a asimilar un duelo amoroso está en la decisión propia. Como dice Martínez (2010), “El proceso de duelo se sitúa entre dos aguas, el sentir y el hacer y requiere del deseo de superar la invalidez que nos ha provocado la pérdida” (p. 125). Hay que tomar la decisión de decir adiós a esa etapa de nuestra vida y decidimos a hacer el duelo correspondiente. También es importante vivir en el presente al 100%, ya que si nos instalamos en el pasado se corre el riesgo de quedarse estancados en ese momento y no poder darse cuenta de todas las oportunidades que se presenten.

Definitivamente son dos las palabras que resumen la vivencia de un proceso de duelo: cambios y paciencia, cambios porque la realidad nunca volverá a ser la misma y la ausencia de un ser querido exige enfrentar nuevos aprendizajes; y paciencia porque el duelo es un proceso lento con muchas dificultades para superar, es como atravesar un bosque a oscuras, sin mapas, ni señales, se transita a tientas mientras se aprenden estrategias que aceleran y demarcan su trayecto.

Posiblemente ninguna persona elegiría perder a nadie significativo y amado, y si sucede, se quiere superarlo de la mejor manera, aunque mi experiencia y lo recabado en las lecturas de diversos autores indican que no siempre es así.

Es conveniente recordar que sólo somos seres humanos, no somos perfectos y sería imposible serlo. Puede que en ocasiones se tomen decisiones inapropiadas, pero seguramente en el preciso instante en que tomamos una decisión y no otra, se hace desde el convencimiento de que es la mejor opción de lo que sabemos, sentimos y creemos. Posteriormente de poco servirá lamentarse, en cualquier caso lo mejor sería ir asimilando las cosas como fueron, ser comprensivos con uno mismo y con la propia historia personal de vida, tratándonos como trataríamos a un buen amigo: comprendiéndole, apoyándole y consolándole.

Realizar este trabajo me permitió darme cuenta de que mi hijo se merece una vida bonita, alegre, feliz y llena de amor; no donde su mamá sufra, se amargue, tenga dolor, tristeza por haber perdido un amor no correspondido; fue difícil pero volví a construir mi vida. No he olvidado al hombre que amo, me siento afortunada y agradecida por haberlo tenido en mi vida, recuerdo todo lo bueno y malo que vivimos y me apena serenamente el darme cuenta de su ausencia real y permanente; sé que el vínculo de él con nuestro hijo continua y que si él decidió ya no seguir fue por diversas razones que respeto, porque no podemos obligar a que nos amen.

El dolor de aceptar su partida, respetar su decisión, me permitió entender la importancia de vivir el día a día, con felicidad, con verdad, con valor, con amor, pero sobre todo en paz conmigo misma, siendo mejor persona y madurar emocionalmente y

humanamente. La dolorosa partida me dejó enseñanzas de apreciar a cada persona que se atraviesa en mi camino, de darme cuenta de que no se puede vivir eternamente con alguien, que todos en esta vida somos pasajeros y que hay que disfrutar los momentos en los que estemos juntos porque no se sabe cuándo deberán partir y seguir otros rumbos. Me permitió reconocer la importancia de recordar que se puede amar intensamente y expresarle a la gente que al padre de mi hijo, a ese amor no correspondido: lo quiero, lo ame y lo recuerdo porque forma parte de mi pasado que dio paso a mi presente con el que hoy me siento feliz.

Dedicar tiempo al duelo después de finalizar una relación de pareja permite conocer algo más de nosotros mismos y ser más conscientes del bagaje emocional que llevamos a una relación y cuáles son los valores personales que ponemos al establecer una relación. Asimismo, es recomendable utilizar palabras como “es posible”, “reflexionar”, “perdonar”, “decidir” o “yo elijo” ya que permitirán hacer selecciones y ejercer control sobre las emociones. Recordar que los pensamientos suelen ser conversaciones con uno mismo, son lo que sucede y tomamos en cuenta las creencias, valores y actitud que nos caracterizan.

Quiero compartir el sabio consejo que me dio una persona muy apreciada y fue “La vida puede cambiarte en un segundo, como te cambió a tí con su partida, pero recuerda que el mundo y la vida pueden ser el lugar que tú quieres que sea. Puedes pasar el resto de tus días lamentándote y quejándote por no tenerlo cerca y que te ha dejado de amar; o puedes tener una actitud de superación y de deseo de disfrute. Cuando te toque disfrutar hazlo apasionadamente, pero prepárate porque en la vida el dolor y el sufrimiento existen”.

La pérdida de una relación de pareja o ruptura amorosa es un arma de dos filos, es como si de pronto te arrojan un navaja, tienes dos opciones sujetarla por la empuñadura y salir adelante para enfrentar los retos que se te aproximen y superarte o tal vez decidas sujetarla del filo y encajártelo para desangrarte y quedarte ahí tirado como pidiendo compasión a los demás, esperando a que alguien se apiade de tí y te recoja, te saque el arma y te cure para manchar de sangre a esa persona y detenerla en su camino.

La vida nos puede poner en alguna situación de pérdida significativa y por ello hay que aprender medios más efectivos para manejar los incidentes dolorosos, vivirlos y

superarlos de una manera consciente e íntegra. Como lo mencione anteriormente hay que tener en cuenta que somos seres únicos y que cada pérdida que se viva será diferente a las demás. Hay que observar la forma en que se manejan los cambios, las decepciones y las pérdidas; si respondemos de manera negativa y desagradable, se debe empezar a trabajar para transformarse uno mismo, ya que todos tenemos la capacidad de cambiar y aprender a trascender.

La realidad es que el amor no dura para siempre; el amor se transforma, algunas veces se hace más fuerte y otras, es como una hélice que va perdiendo velocidad hasta que se detiene. No hay fórmula mágica para atravesar por una ruptura amorosa, cada quien encuentra su terapia en distintos sitios, actividades o personas; es un proceso largo y doloroso pero la vida sigue y vendrán cosas mejores.

El primer paso es tomar consciencia, reflexionar y decidir cómo se quiere ser; establecer objetivos, amarse a sí mismo; en otras palabras, cuando se experimenta un profundo dolor y sufrimiento, las personas deben aceptarse, comprenderse y ser empáticas consigo mismas, lo que implica aceptarse como un doliente que atraviesa un proceso difícil, que necesita cuidarse y ser paciente. Si a pesar de que intentas resolver tu duelo no te sientes mejor, recurre a pedir ayuda profesional, ten en cuenta esta frase “Cuando creemos que todo está perdido, hay que recordar que todavía nos queda el futuro”.

Por último quiero hacer la invitación y un llamado a los tanatólogos, psicólogos y a todas las personas que trabajan en el mejoramiento de la salud mental, física y espiritual, para formarse para ayudar a personas que se les dificulta superar los procesos de duelo por pérdidas amorosas e incluso por muerte; invito a los estudiantes de psicología o licenciaturas afines que desarrollen talleres, pláticas o difundan información con la temática del duelo, es decir educar para el duelo.

El proceso del duelo amoroso es natural, se genera espontáneamente o anticipadamente, el perder a un ser querido y amado genera un cambio brusco que implica una turbulencia a nivel biopsicosocial para el ser humano. Todos estamos conscientes de que algún día todo termina, pero muy pocos sabemos que posterior a una pérdida se puede

vivir un proceso difícil, doloroso y útil, en el que el único capaz de lograr su término es uno mismo.

Las sugerencias respecto a este trabajo son de índole propositivo para futuras investigaciones, donde se pueda hacer una revisión a los tratamientos tanatológicos para superar adecuadamente el duelo amoroso, debido a que se dice el qué hacer, sin embargo, no se dice cómo. También se podría realizar un estudio comparativo de parejas que tienen o han tenido un vínculo legal y/o religioso que hayan vivenciado la pérdida afectiva, un estudio cualitativo para vivenciar las emociones y experiencias durante el duelo y así conocer un panorama más enriquecedor; por otra parte se podría estudiar el proceso que ocurre después de una ruptura, al iniciar otra relación; otro tema que se deriva de este tema, podría ser estudiar el proceso psicológico que se genera en la integración de familias provenientes de un divorcio; entre otros temas que se derivan.

REFERENCIAS

- AMERICAN PSYCHIATRIC ASSOCIATION (APA). (2002). **Manual Diagnóstico y Estadístico de los Trastornos Mentales DSM-IV-TR**. Barcelona: Masson.
- Barajas, M. M. W., González F. C. F., Cruz, C. C. & Robles, G. R. (2012, julio-diciembre). El significado psicológico de una ruptura de pareja significativa en jóvenes universitarios. **Psicología Iberoamericana**, **20**(2), 26-32.
- Bayés, R. (2006). El duelo y los sentimientos, ¿Cómo podemos acompañar a los dolientes en procesos de duelo sano? Y Duelos patológicos o crónicos. En **Afrontando la vida, esperando la muerte**. (83-97, 125-140, 159-165). Madrid: Alianza editorial.
- Beltrán, G. F. J. & Torres, F. I. A. (2011). Una aproximación a la tanatología. **Revista electrónica Medicina, Salud y Sociedad**, **1**(3), 1-7.
- Bermejo, H. J. C. (2007). **Estoy en duelo**. Madrid: Published by PPC
- Boelen, P. A. y Van de Bout, J. (2008). Complicated grief and uncomplicated grief are distinguishable constructs. **Psychiatry Research**, **(157)**, 311-314.
- Bowlby, J. (1993). **La pérdida: tristeza y depresión**. México: Paidós.
- Bucay, J. (2011). **El Camino de Lágrimas**. México: Océano.
- Burunat, E. (2007). Amor: inicio y fin en el cerebro. **Revista electrónica RIPLA de la Facultad de Psicología de la Universidad de La Laguna**, forma parte del libro “El Amor”, publicado por Ed. Arte Comunicación Visual, 1-40.
- Carmona, P. C. I. (2012). Intervención al duelo por ruptura de pareja desde la terapia cognitivo conductual a partir del análisis de cuatro casos. **Revista Polisemia**, **(13)**, 35 - 46. Bogotá.
- Chaves, S. A. J, Tomé, M. J. D & Castillo, L. S. (2011). Un acercamiento al estudio del duelo y las circunstancias del duelo. En **La ruptura sentimental: del amor al duelo**. (107-170). Alcalá la real: Zumaque.

- Castro, G. M. C. (2007). **Tanatología: la inteligencia emocional y el proceso de duelo**. México, D.F.: Editorial Trillas.
- Clasificación Internacional de Enfermedades, en su décima edición **CIE-10** (1992). Trastornos mentales y del comportamiento. Madrid: Meditor.
- Consuegra, A. N. (2010). Duelo. En **Diccionario de psicología**. (85-86). Bogotá: Ecoe Ediciones,
- De la Cruz, A. C. (2008). Divorcio destructivo: cuando uno de los padres aleja activamente al otro de la vida de sus hijos. **Diversitas: Perspectivas en Psicología**, (4)1, 149-157.
- De la Puerta, S. & Fossa, P. (2013). Narrativas del amor de pareja en una muestra multicultural: Un estudio exploratorio. **Revista de Psicología GEPU**, (4)2, 74-98.
- D'Hyver, E. C. & Kraus A.W. (2006). Tanatología. En D'Hyver, E. y Gutiérrez-Robledo L. M. **Geriatría**. (615-626). México: Editorial El Manual Moderno.
- Díaz, R. & Rivera, S. (2010). **Antología Psicosocial de la Pareja**. México, D.F.: Porrúa
- Díaz-Loving, R., Valdez, J. & Pérez, M. (2005). **Los hombres y las mujeres en México: Dos mundos distantes y complementarios**. México: Porrúa.
- Donald, M., Dower, J. Correa-Velez, I. & Jones, M. (2006). *Risk and protective factors for medically serious suicide attempts: A comparison of hospital based with population-based samples of young adults*. **Australian and New Zealand Journal of Psychiatry**, (40), 87-96.
- Fisher, H. (2005). **Por qué amamos**. México: Santillana.
- Flórez, S. (2008). **Duelo. Suplemento 3.Psiquiatra**. Universidad de Antioquía. Medellín, Colombia.
- García, P. D. F. (2014, Agosto). **Narración del duelo en la ruptura amorosa**. Universidad Católica Boliviana “San Pablo”.

- Gil, J. B.; Bellver, A. & Ballester, R. (2008). Duelo: evaluación, diagnóstico y tratamiento. **Revista de Psicooncología, (5)1**, 103-116.
- González, F. J. (2013). Duelo: inteligencia emocional ante las pérdidas. **Revista Digital El entorno en la mediación MM, 3ª edición**. Disponible en <http://www.mundomediacion.es/revista-10-edicion-7/4-el-entorno-de-la-mediacion/25-duelo---inteligencia-emocional-ante-las-p%C3%A9rdidas>
- Keller, M.C. & Nesse, R.M. (2005). *Is low mood an adaptation?: Evidence for subtypes with symptoms that match precipitants*. **Journal of Affective Disorders, (86)**, 27-35.
- Kübler-Ross, E. & Kessler, D. (2006). **Sobre el duelo y el dolor**. Barcelona: Luciernagas.
- Leader, D. (2011). **La moda negra: duelo, melancolía y depresión**. Madrid: Sexto Piso.
- Lewandowski, G. W. Jr. & Bizzoco, N. (2007). *Addition through subtraction: Positive outcomes following the loss of a dating relationship*. **Journal of Positive Psychology, (2)**, 40–54.
- Lewandowski, G.; Aron, A.; Bassis, S. & Kunak, J. (2006). Losing a self-expanding relationship: Implications for the self-concept. En: **Personal Relationships, (13)**, 317–331.
- Locker, L., McIntosh, W.D., Hackney, A.A., Wilson, J.H. & Wiegand, K.E. (2010). The breakup of Romantic Relationships: Situational Predictors of Perception of Recovery. **North American Journal of Psychology, (12)3**, 565-578.
- Márquez, O. X. (2005, Julio-Diciembre). Ni contigo ni sin ti: la pareja irrompible. **Revista Intercontinental de Psicología y Educación, (7)2**, 27-42.
- Martínez G. R. M. (2010). Tras una pérdida afectiva, Probables manifestaciones ante una pérdida afectiva, El duelo: consecuencia natural tras una pérdida afectiva, Pérdida de pareja y divorcio. En: **Cicatrices del corazón tras una pérdida significativa. (21-148,197-212)**. España: Descler de Brower.

- Migdyrai, M. R. (2010). El duelo por divorcio o ruptura de la pareja. En **Ganar perdiendo. Los procesos de duelo y las experiencias de pérdida: muerte, divorcio y migración.** (59-109) Bilbao: Desclee de Brouwer.
- Moreno F. J. I. & Esparza M. E. M. (2014, mayo-agosto). Estrategias de afrontamiento en la ruptura de pareja. **Integración Académica en Psicología, (2)5**, 98-110, México.
- Neimeyer, R. (2007). **Aprender de la pérdida.** Barcelona: Paidós.
- O'Connor, N. (2007). **Déjalos ir con amor, la aceptación del duelo (2ª. ed.).** México: Editorial Trillas.
- Perilloux, C. & Buss, D. M. (2008) *Breaking up romantic relationships. Costs experienced and coping strategies deployed.* **Evolutionary Psychology, (6)1**, 164-181.
- Pinzón, C. (2010). Elaboración de duelo en la pérdida simbólica: el caso de la dignidad. **Revista de Psicología GEPU, (1)2**, 129 - 173.
- Rodríguez, J. A. (2012, Enero). Relaciones paracaídas. **Revista Psychologies.** Capturado el 22-05-2015 en <http://www.epbcn.com/blog/2012/02/24/anabel-lopez-en-el-reportaje-relaciones-paracaidas-de-psychologies/>
- Sánchez, A. R. & Martínez, C. R. (2014). Causas y caracterización de las etapas del duelo romántico. **Acta de investigación psicológica, 4(1)** UNAM, 1329-1343. Recuperado el 13 de marzo de 2015, de http://www.scielo.org.mx/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S200748322014000100002&lng=es&tlng=es.
- Sánchez, A. R. & Retana, F. B. (2013). Evaluación Tridimensional del Duelo Amoroso en México. **Revista Iberoamericana de Diagnóstico y Evaluación/ Psicológica (Rev Iberoam Diagn Ev), (36)2**, 49-69
- Salinas, S. y Bucay, J. (2009). **Seguir sin ti.** Buenos Aires: Del Nuevo Extremo.

- Sbarra, D. A. (2006). *Predicting the onset of emotional recovery following nonmarital relationship dissolution: Survival analyses of sadness and anger. **Personality and Social Psychology Bulletin**, (32), 298-312.*
- Stamateas, B. (2012). El duelo toxico. En **Emociones toxicas: como sanar el daño emocional y ser libres para tener paz interior.** (144-161).Barcelona, España: Booksmedicos.
- Tizón, G. J. L & Michele, G. S. (2008). Momentos del duelo, Como facilitar el proceso natural del duelo y Recursos humanos y profesionales para la ayuda en el duelo. En **Días de duelo: encontrando salidas.** (59-139, 283-292). Barcelona: Alba.
- Tovar, O. (2011). Un modelo ideal y Un duelo silente, ¿Tiene solución, concluye o se resuelve? En **Un duelo silente.** (123-135). México: Editorial Trillas.
- Valencia T. J. A. & Sánchez A. R. (2008). Validación del proceso de Duelo por Rompimiento Amoroso. En R. Díaz Loving, S. Rivera Aragón, R. Sánchez Aragón e I. Reyes Lagunes (Eds.), **La Psicología Social en México** (347-354). México, D.F.: AMEPSO.
- Weinstein, E. (2006). **Parejas imperfectas.** Santiago de Chile: El Mercurio/Aguilar.
- Zicavo, N. (2007). **La familia en el siglo XXI: investigaciones y reflexiones desde América Latina.** Concepción: Ediciones Universidad del Bío-Bío.

ANEXOS

ANEXO 1

Explora tu duelo amoroso de Chaves, Tomé y Castillo (2011).

Al término del libro “La ruptura sentimental: del amor al duelo” se ofrece una propuesta para conocer hasta qué punto la experiencia del duelo amoroso se ajusta a las experiencias que la persona haya podido tener de forma particular, para lo cual se propone el siguiente test. En él se encuentra una serie de sentimientos, pensamientos y conductas que pueden o no ajustarse a lo que la persona ha vivido a lo largo de una ruptura amorosa para, después, ofrecerle un índice de cada una de las etapas del Modelo del Duelo Amoroso.

Para completar este test se propone un ejercicio de imaginación: sitúese en una ruptura amorosa que haya sufrido, una que haya resultado significativa. Tómese su tiempo para hacer un recorrido por sus recuerdos y las emociones que éstos le evocan. Ahora, cuando crea que se ha situado mentalmente, intente observar desde la perspectiva actual todos esos sentimientos, actuaciones y pensamientos y, cuando lo crea conveniente, siga leyendo y continuemos.

A continuación encontrará una serie de enunciados ordenados en grupos, de forma cronológica. Léalos con detenimiento e indique, mediante el sistema que se plantea a continuación, hasta qué punto está de acuerdo con cada uno de ellos, hasta qué punto estima que usted ha vivido esas situaciones, ha tenido esos pensamientos o ha experimentado esas emociones. Señálelo utilizando el siguiente sistema de numeración:

0-Completamente en Desacuerdo.

1- Bastante en Desacuerdo.

2-Bastante de Acuerdo.

3- Completamente de Acuerdo.

a) Antes de la ruptura

1. Lleva tiempo pensando que la relación iba a terminar pronto.	0	1	2	3
2. Noté que mi pareja me prestaba menos atención que antes.	0	1	2	3
3. Antes de terminar la relación me encontraba desbordado/a por lo que está ocurriendo, tenía mucho miedo y ansiedad.	0	1	2	3
4. Momentos antes de que terminara la relación me comporté de forma más cariñosa.	0	1	2	3
5. No me cogió por sorpresa que mi pareja quisiera poner fin a la relación.	0	1	2	3
6. Meses antes de acabar iba notando que no funcionaba y mi pareja o yo mismo/a nos comportábamos como si hubiéramos perdido las fuerzas para luchar por la relación.	0	1	2	3
7. En los últimos momentos antes de nuestra ruptura me sentí muy pendiente de mi pareja, no quería separarme de ella.	0	1	2	3

b) Justo después de la ruptura

8. Intenté seguir con mi vida normal, sin cambiar las cosas que hacía habitualmente.	0	1	2	3
9. No sentí nada especial los primeros momentos, o días.	0	1	2	3
10. Sentí como si no le diera demasiada importancia a lo que acaba de ocurrir.	0	1	2	3
11. Parecía que seguía con mi vida con bastante normalidad, pero físicamente no me encontraba del todo bien, pues a veces tenía malestar físico, falta de sueño, mareos, desmayos, etc.	0	1	2	3

12. Al principio me sorprendió tantísimo la noticia de que nuestra relación se acababa que no me lo podía creer.	0	1	2	3
13. El día de nuestra ruptura y los siguientes pensaba que sería cuestión de días, un enfado más.	0	1	2	3
14. Podía recordar a mi antigua pareja sin que eso me provocara sentimiento.	0	1	2	3

c) Cuando pasó un poco de tiempo

15. Me sentí lleno/a de rabia.	0	1	2	3
16. Hice muchas cosas sin pararme a pensar, como salir a conocer gente nueva y comportarme impulsivamente.	0	1	2	3
17. Percibí que me comportaba de una forma hostil con los demás, incluso violenta o agresiva. Estaba muy irascible, sobre todo cuando hablaban de mi ruptura.	0	1	2	3
18. Cuando entendí lo que significaba estar sin esa persona me derrumbé y lloré desconsoladamente.	0	1	2	3
19. Hice muchos esfuerzos por ponerme en contacto con él/ella; mensajes, llamadas, internet, a través de amigos, concertando encuentros, etc.	0	1	2	3
20. Procuraba no pensar en la ruptura y traté de vivir aquella situación como una oportunidad para empezar una nueva vida y tener nuevas experiencias, olvidando el pasado.	0	1	2	3
21. Quise olvidar mi ruptura buscando en otras personas lo que tenía con mi anterior pareja.	0	1	2	3

d)...y posteriormente.

22. Tras un tiempo pensé que ya no se arreglarían las cosas y me sentí triste, solo/a y abandonado/a.	0	1	2	3
---	---	---	---	---

23. Sentí que iba a estar solo/a para siempre.	0	1	2	3
24. Pensé que yo tenía la culpa de todo lo que había pasado.	0	1	2	3
25. Iba a los lugares que iba con mi expareja, miraba sus fotos, escuchaba sus canciones, sus recuerdos me acompañaban a todas partes.	0	1	2	3
26. Paso un tiempo y me di cuenta que su recuerdo me volvía con bastante frecuencia, a veces de una forma muy idealizada.	0	1	2	3
27. No hacía más que revisar todo lo que habíamos vivido juntos, pensar en el pasado, en los buenos tiempos. Quería encontrar una explicación.	0	1	2	3
28. Me volví realmente pesimista.	0	1	2	3

e) Al final.

29. El dolor que me provocó la ruptura casi había desaparecido.	0	1	2	3
30. La relación que tenía con mi anterior pareja había cambiado y ya no obstaculizaba mi vida.	0	1	2	3
31. Pensé que lo había superado.	0	1	2	3
32. Sentí que volvía a tener el control de mi vida, como si tuviera un lugar en el mundo.	0	1	2	3
33. Todo se solucionó porque encontré a otra persona que me quería.	0	1	2	3
34. Finalmente se solucionó porque volvimos a estar juntos.	0	1	2	3
35. Sentí que volvía a tener una vida normal.	0	1	2	3

f) Viendo esta ruptura ya desde lejos.

36. Aprendí muchas cosas de esta relación que me ha hecho crecer como persona.	0	1	2	3
--	---	---	---	---

37. Soy capaz de encontrarme con recuerdos suyos con un afecto sereno	0	1	2	3
38. Sé que no olvidaré muchas cosas de esta relación, unas buenas y otras malas.	0	1	2	3

A continuación debe sumar la puntuación que haya tenido en cada apartado y, en el último, multiplicar por dos esta cifra, para obtener así el valor de los siguientes índices:

Grupo A) Fase de Duelo Anticipado	
Grupo B) Fase de Bloqueo	
Grupo C) Fase de Rechazo	
Grupo D) Fase de Desesperanza	
Grupo E) Fase de Resolución	
Grupo F) Fase de Duelo latente (x2)	

Hay tres grupos posibles de resultados:

- Intensidad nula o baja (puntuación de 0 a 7): significa que usted no ha atravesado esta etapa o que no le ha supuesto una experiencia significativa. Recuerde que es posible que una persona no atraviese todas las fases del Duelo Amoroso que se ha propuesto.
- Intensidad media (puntuación de 8 a 14): significa que usted ha vivido esta etapa y que, por tanto, ha tenido una respuesta emocional significativa a su experiencia de duelo.
- Intensidad nula o baja (puntuaciones superiores a 14): significa que a la vivencia de determinadas etapas ha sido especialmente intensas en usted. Recuerde que no es malo ni bueno vivir cada una de estas etapas, simplemente ocurren más en unas personas que en otras.

Ahora que ha obtenido un índice de la vivencia de estas etapas quizás es momento de ubicarse particularmente en los contenidos que a lo largo del libro “La ruptura sentimental: del amor al duelo” se ofrece, para hacer suya la información.