

TECNOLÓGICO UNIVERSITARIO DE MÉXICO

ESCUELA DE PSICOLOGÍA

INCORPORADA A LA UNAM CLAVE: 3079-25

“PROCESO DE DUELO EN LA SEPARACIÓN DE PAREJA”

TESIS

QUE PARA OBTENER EL TÍTULO DE:

LICENCIADA EN PSICOLOGÍA

PRESENTA:

SONIA NÚÑEZ GASCÓN

DIRECTOR DE TESIS:

MTRO. CARLOS TOBÍAS RODRÍGUEZ SALAZAR

México D.F. 2010



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.

En ausencia de mis abuelos esta tesis está dedicada a ellos: "Pilares de mi familia".

A mí abuelita Emilita

Y

A mi abuelo Benito Núñez que durante la elaboración de este trabajo partió.

Los amo.

El vivir su duelo me hace saber que aprendí de los "grandes" en toda la extensión de la palabra.

Quiero agradecer a **Dios** por permitirme terminar este proceso y por estudiar esta carrera tan bendecida, de la cual aprendo que la humildad y la nobleza son los pilares del trabajo persona a persona. Por mostrarme que la vida deja más recompensas que promesas.

A mis **padres** porque sin ellos no hubiera logrado terminar mi Licenciatura. Gracias a sus regaños... porque tras de mis tristezas, errores, felicidad y logros están conmigo. A ti mamá por el amor y la confianza que en mí has depositado, por sostenerme en tus brazos que siempre me dan amor y seguridad; tus lágrimas, desvelos, oraciones, consejos y preocupaciones han valido la pena. A ti papá por tu apoyo, amor, lealtad, confianza, fuerza y ejemplo; en tus brazos encuentro amor y en tus lágrimas la imagen de mi corazón, sé que te sorprende y que me amas. ¡Los amo!

A mis **hermanas** que siempre están para apoyarme de cualquier forma. Aby es el mejor de los ejemplos, tus palabras me llenan de seguridad y tus locuras me sorprende, mientras creces (profesional y personalmente) me motivas a ser una mejor persona, sé que me amas aun que no me quieras abrazar tan fuerte como yo quisiera. Kary tu ternura me acompaña, tus ideas me impresionan, tu creatividad me inspira y te agradezco que me compartas lo que tu corazón siente. Las amo, gracias por aguantar mi mal humor y mis empalagosos abrazos y porque aun así me escuchan cantar. ¡Cuenten conmigo!

Agradezco a toda mi familia:

Al imperio Núñez donde saco fortaleza y el sentido de lucha; mis respetos a cada miembro. A la familia Gascón de donde viene mi corazón, la humildad y el agradecimiento a la vida, la unión es nuestra filosofía y compartir el agradecimiento a la vida.

Gracias a mi segunda familia:

Miriam: amiga de la infancia y de siempre... tus palabras me hacen fuerte y tu fuerza me hace admirarte más.

Rosy: gracias por tus palabras, lágrimas, enojos, abrazos, alegrías, consejos, por orientarme y creer en mí, por compartir tus conocimientos y hacer que viera esta profesión como un lugar donde el sentido de la vida se escribe día a día y que es más importa que las frivolidades de lo terrenal.

Berenice: por tenerme en tus oraciones y bendiciones, cuando estaba nublado tus palabras me orientaron y tu amor me dio el calor que necesitaba.

Laura: ternura, amor y entrega total... amiga gracias por tu fidelidad y por tu compañía.

Citlalic: alegría y confianza... pureza en tu amor y sonrisa es tu segundo nombre.

Nely: gracias por compartir conmigo mucho de lo que viví en esta etapa de mi vida y por tus consejos.

Hugo: el pirata que robo mi corazón... no dejaste que soltara la bandera de los retos. El laberinto que hay en tu mente me llevo a cuestionarme y abrir espacios sanos en mi vida. Lo simple te acompaña y duermes en lo complicado pero despiertas siendo distinto. Gracias por apoyarme en todo momento, por tus enojos, alegrías, lágrimas, ideas, locuras y por el amor que me tienes.

Claudio: tu seguridad me da seguridad, tu abrazo me reconforta, tus palabras me alientan. Narciso te apodan y yo te digo "loco decadente", gracias por compartir conmigo tus conocimientos... te quiero mucho.

Roberto: incansable luchador, tus palabras me dieron un pase a otro lugar. Gracias por hacer que mi mente viajara a un mundo distinto y ver en lo simple lo más bello de la vida. Por enseñarme que las letras me dan un pase para entrar a un lugar distinto, donde la imaginación es interminable.

Juan: gracias por tu compañía y apoyo, por confiar en este mortal que admira tus logros y tu inteligencia... arrancarme una carcajada es el mejor de los regalos.

A mis amigos y compañeros de la carrera que a lo largo de este camino me dieron muchos buenos momentos y apoyo. Las distancias son peligrosas porque la gente se olvida de los que están en el camino... para mí siguen presentes y l recuerdo con mucho agrado a: Jorge, Dennis, Irma, Yazmín, Luz, Bego. ¡Gracias!

*Agradezco a todos mis **profesores** por compartir sus conocimientos y por motivarme a seguir en la línea del aprendizaje. Gracias por creer en mí y exigirme aun más.*

Asesor Tobías: gracias por escucharme y por hacerme ver que mis locuras no sonaban tan locas y creer en mí.

Directora Claudia: gracias por exigir más de mí, por el apoyo y la escucha.

*Y por último y no menos importante al **Tecnológico Universitario de México** por darme la oportunidad de concluir mis estudios y por ser el espacio donde conocí personas extraordinarias que me brindaron cariño, respeto y amor.*

¡Gracias Sony! porque me llevas a este momento, dudaste de ti... pero se vale... tus duelos son la inspiración de este trabajo... aprendiste que todo en esta vida es útil y que para llegar a la cima de los logros tienes que iniciar con los pequeños detalles. Esto no termina, tendrás que bajar de nuevo para disfrutar la lucha de un nuevo logro.

Pido una disculpa si no mencione a todas las personas que hicieron posible este trabajo, y que también forman parte de mí vida, estoy agradecida con todos.

ÍNDICE

INTRODUCCIÓN.....	4
CAPÍTULO 1: La pareja.....	10
1.1. Vínculo.....	15
1.2. Familia y Sociedad.....	30
1.3. Formación de la pareja.....	35
1.3.1 Elección de pareja.....	40
1.3.2 Enamoramiento.....	53
CAPÍTULO 2: Ruptura de la relación en pareja.....	61
2.1. Ruptura.....	61
2.2. Efectos de la separación de pareja	66
CAPÍTULO 3: Duelo.....	74
3.1 ¿Qué es el proceso de Duelo?.....	83
3.2 Etapas del Duelo.....	93

CAPÍTULO 4: Investigación	110
4.1. Información de cinco casos (entrevistas).....	111
4.2. Descripción y concentrado analítico de los resultados.....	170
4.3 Análisis de las entrevistas.....	195
CONCLUSIONES	200
BIBLIOGRAFÍA	204

INTRODUCCIÓN

Comprender la complejidad humana en sus múltiples y diversos aspectos es uno de los retos de este siglo; por ejemplo, a través de tantas investigaciones realizadas sobre la pareja el tema se hace controvertido en cada página leída. Se puede pasar de un tema y problema a otro distinto con una enorme facilidad y perderse al sumergirse en la profundidad de algunos trabajos y confundirse o decepcionarse por lo elemental de otros.

Una de las formas más simples de comprender cualquier análisis e interpretación de un texto, suponemos, es exponerlo en un lenguaje coloquial y sencillo, con representaciones y simbolismos que permitan acceder al significado y dejen ver con claridad el por qué la pareja, sus problemas y formas de solucionarlos es un campo que si bien resulta fácil recorrer, se encuentra lleno de obstáculos, complejidades, paradojas y contradicciones para aquel que quiera emprenderlo. Para ilustrar metafóricamente estas afirmaciones, un cuento muy pequeño es suficiente inspiración para llevar al lector de este trabajo por el arduo y disfrutable escenario de la pareja, mostrando una de las tantas formas en cómo se puede presentar la ruptura de la misma.

“La pareja de enamorados”

Hans Christian Andersen

Un trompo y una pelota yacían juntos en una caja, entre otros diversos juguetes, y el trompo dijo a la pelota:

- ¿Por qué no nos hacemos novios, puesto que vivimos juntos en la caja?

Pero la pelota, que estaba cubierta de un bello tafilete y presumía como una encopetada señorita, ni se dignó contestarle. Al día siguiente vino el niño propietario de los juguetes, y se le ocurrió pintar el trompo de rojo y amarillo y clavar un clavo de latón en su centro.

El trompo resultaba verdaderamente espléndido cuando giraba.

- ¡Míreme! -dijo a la pelota-. ¿Qué me dice ahora? ¿Quiere que seamos novios? Somos el uno para el otro. Usted salta y yo bailo. ¿Puede haber una pareja más feliz?

- ¿Usted cree? -dijo la pelota con ironía-. Seguramente ignora que mi padre y mi madre fueron zapatillas de tafilete, y que mi cuerpo es de corcho español.

- Sí, pero yo soy de madera de caoba -respondió la peonza- y el propio alcalde fue quien me torneó. Tiene un torno y se divirtió mucho haciéndome.

- ¿Es cierto lo que dice? -preguntó la pelota.

- ¡Qué jamás reciba un latigazo si miento! -respondió el trompo.

- Desde luego, sabe usted hacerse valer -dijo la pelota-; pero no es posible; estoy, como quien dice, prometida con una golondrina. Cada vez que salto en el aire, asoma la cabeza por el nido y pregunta: « ¿Quiere? ¿Quiere?». Yo, interiormente, le he dado ya el sí, y esto vale tanto como un compromiso. Sin embargo, aprecio sus sentimientos y le prometo que no lo olvidaré.

- ¡Vaya consuelo! -exclamó el trompo, y dejaron de hablarse.

Al día siguiente, el niño jugó con la pelota. El trompo la vio saltar por los aires, igual que un pájaro, tan alta, que la perdía de vista. Cada vez volvía, pero al tocar el suelo pegaba un nuevo salto sea por afán de volver al nido de la golondrina, sea porque tenía el cuerpo de corcho. A la novena vez desapareció y ya no volvió; por mucho que el niño estuvo buscándola, no pudo dar con ella.

- ¡Yo sé dónde está! -suspiró el trompo-. ¡Está en el nido de la golondrina y se ha casado con ella!

Cuanto más pensaba el trompo en ello tanto más enamorado se sentía de la pelota. Su amor crecía precisamente por no haber logrado conquistarla. Lo peor era que ella hubiese aceptado a otro. Y el trompo no cesaba de pensar en la pelota mientras bailaba y zumbaba; en su imaginación la veía cada vez más hermosa. Así pasaron algunos años y aquello se convirtió en un viejo amor.

El trompo ya no era joven. Pero he aquí que un buen día lo doraron todo.

¡Nunca había sido tan hermoso! En adelante sería un trompo de oro, saltaba que era un contento. ¡Había que oír su ronrón! Pero de pronto pegó un salto excesivo y... ¡adiós!

Lo buscaron por todas partes, incluso en la bodega, pero no hubo modo de encontrarlo. ¿Dónde estaría? Había saltado al depósito de la basura, dónde se mezclaban toda clase de cachivaches, tronchos de col, barreduras y escombros caídos del canalón.

- ¡A buen sitio he ido a parar! Aquí se me despintará todo el dorado. ¡Vaya gentuza la que me rodea!-. Y dirigió una mirada de soslayo a un largo troncho de col que habían cortado demasiado cerca del repollo, y luego otra a un extraño objeto esférico que parecía una manzana vieja. Pero no era una manzana, sino una vieja pelota, que se había pasado varios años en el canalón y estaba medio consumida por la humedad.

- ¡Gracias a Dios que ha venido uno de los nuestros, con quien podré hablar! -dijo la pelota considerando al dorado trompo.

- Tal y como me ve, soy de tafilete, me cosieron manos de doncella y tengo el cuerpo de corcho español, pero nadie sabe apreciarme. Estuve a punto de casarme con una golondrina, pero caí en el canalón, y en él me he pasado seguramente cinco años. ¡Ay, cómo me ha hinchado la lluvia! Créeme, ¡es mucho tiempo para una señorita de buena familia!

Pero el trompo no respondió; pensaba en su viejo amor, y, cuanto más oía a la pelota, tanto más se convencía de que era ella. Vino en éstas la criada, para verter el cubo de la basura.

- ¡Anda, aquí está el trompo dorado! -dijo.

El trompo volvió a la habitación de los niños y recobró su honor y prestigio, pero de la pelota nada más se supo. El trompo ya no habló más de su viejo amor. El amor se extingue cuando la amada se ha pasado cinco años en un canalón y queda hecha una sopa; ni siquiera es reconocida al encontrarla en un cubo de basura.

FIN

Ciertas creencias populares dicen que el amor hace girar al mundo, como “La pareja de enamorados”; en este sentido estamos en la búsqueda de la pareja que nos brinde compañía, motivación, creación, espiritualidad, logro... una estabilidad psíquica, física

y espiritual. Esto hace que las relaciones a lo largo de nuestra vida sean significativas, Según Duck (1999)¹:

“(…) Tan sólo necesitamos reflexionar por un momento en las fuentes de nuestro mayor placer y dolor para darnos cuenta de que no existe ninguna otra cosa que excite los extremos de la emoción que se experimentan en el curso de las relaciones personales con otros seres humanos (…)”

El conocer y estudiar sobre el ser humano es una tarea un tanto compleja ya que no estamos hablando de seres simples con pensamientos concretos, donde sus acciones e ideas no contengan emociones, percepciones, significado, sentido, etc. El ser humano, en afán de supervivencia y por la satisfacción de sus necesidades busca a otro que logre darle el soporte que como persona “en solitario” no cree alcanzar. Si hablamos de una persona en particular tal vez podamos estudiar su personalidad y los recursos con que cuenta para enfrentar ciertas situaciones, pero todo cambia cuando hablamos de la pareja, ya que son dos los que comparten y “mezclan” aspectos esenciales de sí mismos y de su vida, por ende involucran y comprometen su ser persona.

Ante la unión de dos personas existen y conviven “dos mundos” distintos, donde cada quien busca satisfacer sus propias necesidades, pero ¿qué pasa cuando ya no se cumplen? O mejor aun ¿qué pasa cuando la persona que cumplía mis necesidades ya no está conmigo? Y, si no cumplía mis necesidades ¿aun se siente su ausencia? La pérdida de la pareja es más que un cambio de vida, es retornar a lo que fuimos antes de que llegara la pareja, y ver que no somos los mismos. En la búsqueda de cubrir espacios personales y existenciales, en ocasiones pareciera vacíos, y encontrar la felicidad, podemos poner en riesgo nuestra integridad, fortaleza y hasta dignidad personal, quizá hasta inconscientemente, ya que al parecer somos vulnerables ante la situación; sin embargo, el ser humano ha superado, y también sobrevivido, a diversos procesos y fenómenos relacionados con la experiencia de compartir en pareja. Al

¹ Citado en Gross (2004) pgi. 524

respecto, el Duelo representa un punto clave en la vida de esta última; si nacimos solos y morimos solos ¿por qué duele cuando el otro ya no está?

Por tanto el objetivo del presente trabajo de tesis se centra en identificar, a través de la investigación documental y por medio de un acercamiento empírico fenomenológico, diversos aspectos del impacto que tiene la ruptura de pareja, analizando enfoques teóricos que hagan referencia a la importancia de algunos procesos implicados en su formación y estructura para, así, acceder a la significación del proceso de duelo en la vida de cada individuo. Desde esta perspectiva, el contenido del presente escrito se estructura de la siguiente forma:

En el primer capítulo se exponen distintos conceptos que están asociados con la pareja; en este sentido, se hace referencia al vínculo como un espacio donde los seres humanos formamos nuestras relaciones sociales o interpersonales, asimismo se argumenta como la familia es una de las primeras instancias donde formamos nuestros primeros lazos afectivos. Perfilando estas bases, caracterizamos la formación de la pareja, en la cual influyen la historia familiar y los vínculos que se forman a lo largo de la vida del ser humano. Resaltando así el enamoramiento y el amor como experiencias de vida, donde se construye una instancia afectiva y se deposita el ideal de la relación de pareja.

El capítulo dos está dedicado a la ruptura de la pareja y los efectos que se producen con la misma, pretendiendo explicar cómo los cambios por los que atraviesan los seres humanos al vivenciar este fenómeno los llevan a la configuración simbólica que se produce ante la pérdida del otro. Incidimos en que a lo largo de nuestras vidas es común que pasemos por constantes pérdidas y cómo, suele suceder, que en ocasiones y por el impacto de la pérdida, no logramos identificar el modo en que todo esto puede “movernos de lugar”.

En esta secuencia argumentativa, el capítulo tres abre paso al análisis del duelo, presentando algunas de sus múltiples definiciones para conocer; tanto lo que implica

como proceso, al ser parte de la vida del ser humano, así como la descripción de las etapas que lo constituyen, según señalan diversos autores y, finalmente, las herramientas para el soporte y superación de las pérdidas, en este caso ante la pérdida de la pareja. Todo esto, esperamos, nos permita construir una conceptualización precisa con respecto al núcleo del presente escrito: ruptura, duelo, procesamiento y superación.

En el cuarto capítulo se dedicó un espacio para ilustrar de manera práctica, y como un modo de constatar, el recorrido por los senderos que representa la pérdida de la pareja, y la ejemplificación de algunas formas de procesamiento y superación por los que se puede llegar a pasar ante este fenómeno. En este sentido, se presenta la información de cinco entrevistas realizadas a diferentes sujetos que experimentaron una ruptura de pareja, con la intención de que se puedan identificar, sentimientos, pensamientos, ilusiones, creencias, actitudes, etc. y así explorar como los contenidos centrales de cada capítulo se ven reflejados en la descripción anecdótica de estos cinco casos.

CAPÍTULO 1

LA PAREJA

“Uno se empareja para resolver los problemas que de vivir en solitario no se tendría”

Woody Allen

El tema de la pareja en la interacción humana es de los más controvertidos actualmente, representa además uno de los motivos de consulta más comunes en el ámbito clínico de la psicología, haciendo referencia a la preocupación que suscita la relación con otro al que se le confiere diferente, con quien se busca un vínculo distinto, con quien se espera realizar un proyecto de vida.

Con respecto a la elección de pareja, no se respeta edad, sexo, clase social, creencias, costumbres o actitudes. En este proceso, suponemos y asumimos desde pequeños en la escuela, que el “novio” o la “novia” son parte de un rol social que se basa en la predilección de alguien a quien se considera distinto del amigo o la amiga del salón de clases, quedando implícito de esta forma para ser comprendido que se podrán tener a lo largo de la vida diferentes parejas o relaciones interpersonales.

A través de la historia y en el contexto de los eventos de cada país o sociedad en particular, el término pareja, así como la formación de la misma, junto con la intervención de la psicología como una ciencia que contribuye al estudio del comportamiento, han permitido una evolución en la comprensión y manejo del tema, pasando de ser entendido como un lazo social a su análisis como vínculo psicológico, sociocultural, sentimental y emocional que influye en el desarrollo personal a lo largo de los años.

Es importante resaltar que la pareja representa uno de los aspectos más importantes a lo largo de la vida del ser humano y, por lo tanto, uno de los temas de investigación donde se intenta comprender y significar como las relaciones humanas no se basan solo en la necesidad biológica, sino en una serie de factores desde personales,

emocionales hasta sociales y culturales. En este sentido, coincidimos plenamente con Gimeno Sacristán, quien desde su interpretación nos asegura que:

Cuando pensamos en cualquier realidad u objeto, al percibirlos, lo hacemos desde un determinado universo de significados que han formado en nosotros una cierta imagen acerca de sus características, sus funciones, los puntos de contacto que tiene con nuestro interés, los beneficios que nos puede prestar, su sentido social, etc. Todas esas connotaciones son huellas que proceden de experiencias relacionadas con la realidad u objeto que se trate, que se nutren en el seno de diferentes tradiciones culturales. Pero no percibimos el mundo sólo en función de esquemas mentales y de experiencias pasadas, sino que también lo entenderemos en relación con nuestros proyectos y deseos (Gimeno 2002, pag.11).

En este sentido, el impacto que tiene la pareja sobre el simbolismo y subjetividad del individuo va más allá de una relación en un tiempo y espacio, siendo importante estudiar lo que es la pareja, su formación, la influencia de la familia, etc.; así, en todo este sistema donde se maneja la pareja sale a relucir lo que somos, cómo vivimos, cómo nos formamos y el resultado de ser persona. Se podría decir que nos evidenciamos como una carta de presentación expuesta no solo en lo superficial sino con un aprendizaje e historia de vida, creencias, deseos, necesidades, intenciones etc. y mostramos aspectos importantes al compartir lo que somos con otro y en la mezcla de dos entidades distintas, por tal razón el producto de ello es rico para el estudio y la intervención psicológica.

Ante tal contexto consideramos conveniente retomar algunas de las definiciones construidas con respecto al término pareja, esto permitirá que se parta de un referente claro y preciso de lo que es la pareja, para brindar un panorama sobre la importancia de la misma como un proceso de cambio y desarrollo personal.

Para la perspectiva judeo-cristiana que prevalece en el mundo occidental, se ha escrito que no era bueno que el hombre estuviera solo y requería de compañía. Fue entonces, que Dios tomó una costilla de Adán y formó a la mujer (Génesis 2, 18-22), con la

finalidad de unirse en una sola carne y hacer una vida aparte, fuera de la casa de los progenitores, es decir, hacer una vida en pareja, situación que, de acuerdo con Fernández Christlieb (2000), es una de las formas más elementales de sociedad que se ha dado a partir de la agricultura. (José L. Valdez 2005)

En un diccionario de uso común podemos encontrar que la pareja es un “conjunto de dos personas o cosas que tienen alguna correlación o semejanza. Compañero o compañera en los bailes.” (Raluy & Monter 2003 pag. 264)

Freidberg (1990) habla de la pareja como una entidad compuesta por dos individuos con sus problemas individuales de desarrollo así como de comunicación, no solo con su cónyuge, sino consigo mismo.

Por otro lado Puget (2001) nos dice que la pareja conyugal son dos que con-yugan, dos que son parejos en soportar y soportarse en la pesada carga-conyugal- de la incompletud. Dos que hacen y se hacen en un “nosotros”, marcando desde un inicio que la pareja ocupa parte importante dentro de nuestra vida ya que se soporta y se es soportado en esta necesidad del estar y complementarse en la relación con otro; la creación de un ámbito en donde la persona se ve y llega a sentirse completa precisamente por la unión con el otro.

Desde un punto de vista psicosocial Sánchez Aragón (1995) ve a la pareja como una forma particular de la relación inter personal, la que generalmente conlleva un proceso de vida en el cual se va desarrollando cierta dependencia entre las personas basada en el tiempo, las vivencias y evoluciones compartidas, lo que conforma el ciclo por el cual la pareja nace y se desarrolla. Así mismo, encontramos que la pareja es un proceso de vida con una serie de etapas complejas, en ocasiones progresivas, en otras regresivas, estáticas, dinámicas; estables y cambiantes, con oscilaciones de continuidad y discontinuidad (Díaz – Loving 1990).

Loving, en sus investigaciones ha notado que la pareja es más que una relación entre dos personas dentro de un determinado contexto social. Es un elemento esencial en la conservación de la sociedad y es un factor fundamental en el desarrollo humano de toda persona, desde su nacimiento hasta la muerte. En ella influyen una variedad de factores psicosociales, tales como: experiencias previas, factores familiares, variables educativas, niveles socioeconómicos, calidad de vida, actitudes, simbolismo y estilos atribucionales, etc. La interacción de todos estos factores en cada uno de los miembros de la pareja hace que esta relación sea compleja y multivariada.

En un plano de interpretación biocultural, como menciona Loving, para los seres humanos la pareja es importante más que para ninguna especie, las necesidades de afecto, apego, cuidado, cariño, interdependencia, compañía y amor, son necesidades genéticas básicas y determinadas para la sobrevivencia de la especie.

En el aspecto socio-cultural encontramos que la pareja, como núcleo de convivencia, está basada en normas, reglas y papeles específicos para la interacción humana, que son idiosincráticas a cada grupo cultural, con las cuales se regulan las interacciones íntimas; estas condiciones y delimitaciones particulares emanan directamente del macro-ecosistema cultural y se concretizan en la interacción. Tal macro-sistema se refiere al conjunto de normas y reglas que establecen y regulan los sentimientos, las ideas, las jerarquizaciones y el tono de las relaciones interpersonales, así como los tipos de papeles sociales a realizar, es decir, los dónde, cuándo, cómo y con quién interactuar, en una cultura particular (Díaz-Loving 1999).

Si bien estas diversas interpretaciones y conceptos nos hacen pensar que la pareja es percibida como un vínculo establecido desde lo particular a lo general, donde dos personas construyen una sola entidad, depositando y compartiendo en la interacción de pareja todo lo aprendido y vivido durante su desarrollo como personas, resulta conveniente señalar que la pareja se une y se crea por un medio demandante, el cual nos muestra sus carencias y por lo tanto aprendemos a demandar. Todo esto en base a cumplir un objetivo inicial dentro de la relación de pareja, donde esperamos que esta cubra satisfactoriamente las necesidades que se tienen como persona; sean sexuales,

afectivas, amorosas, ideales, materiales emocionales, sentimentales, de autoafirmación, identidad, pertenencia, empatía, para la formación de una familia y el establecimiento de logros con los planes a futuro, etc.

Hablar de la relación entre dos personas, es hacer referencia a un vínculo interpersonal que se puede dar con familiares, amigos, compañeros o amantes. Donde se intercambian muestras de entendimiento y valor a nivel emocional, físico e intelectual (Espino 2003).

El establecimiento de un vínculo como el de la pareja humana permite construir la idea de considerarla como un pequeño grupo humano en el que cada miembro comparte con el otro un conjunto de constructos (significados y predicciones) que pertenecen al ámbito de la relación de pareja y que determinan el modo en que ambos miembros se relacionan entre sí y con respecto a los demás. Este sistema de constructo grupal (de la pareja) se correspondería, en definitiva, con la visión compartida del mundo que tienen ambos miembros, reflexión que se asemeja a las premisas de Bateson (1979) en las que habla del conjunto de ideas abstractas de la pareja como sistema humano. El sistema de constructo de la pareja se va estableciendo a lo largo de la relación de manera negociada sobre la base de los sistemas de constructos preexistentes individuales, familiares y culturales, una vez construido, se regula y organiza de la misma manera que uno individual. (Jaéz y Carrillo, 2005)

En resumen pero sin el ánimo de ser exhaustivos tan solo pretendiendo haber formulado un punto de partida para el análisis, discernimos que el término pareja en la mayoría de las interpretaciones aquí expuestas se refiere a la búsqueda de compañía con el otro, en tanto que llega a cubrir algunas de nuestras necesidades como seres humanos; no se refiere a la forma biológica de la simple unión de dos personas para la reproducción misma, sino que contiene aspectos de tipo social como la protección y conservación de las familias y los clanes, así como el aspecto psicológico de relación sentimental, emocional y de confianza para realizar algún

proyecto de vida, el cual tendrá un impacto en lo existencial como persona ya que la interacción con la pareja nos lleva a identificarla como un elemento sustancial dentro de nuestras vidas.

Visto de tal forma podemos afirmar que en este intercambio relacional que implica un compartir vidas inevitablemente se forman vínculos, los cuales se configuran desde antes del involucramiento en una relación de pareja y ésta, como tal, deviene desde una formación como individuo y como un ser social, el cual construirá relaciones humanas con base en el vínculo, tópico que analizaremos en el siguiente punto de este trabajo.

1.1 Vínculo

"el centro de gravedad de ser no tiene su comienzo en un individuo sino en una organización total".

Winnicott

Hacer referencia al vínculo nos remite al núcleo de la socialidad, subjetividad e intersubjetividad con que se matiza toda interacción, como seres depositarios y depositantes de contenidos cognitivos, culturales, sentimentales, emocionales, actitudinales, valorativos y afectivos; expresión de contenidos por los que representamos entidades que merecen ser objeto de estudio, tanto por su complejidad como por su trascendencia. Vemos así que: El ser humano nace, se construye, se realiza y alcanza su plenitud estando en relación con sus semejantes, de los que toma "humanidad" y sobre los que proyecta la suya. Se posiciona en el mundo, primeramente, involucrándose en una compleja red de relaciones, interdependencia y sentimientos con y hacia los demás (Gimeno 2002). Es importante rescatar el valor del vínculo que construye el tejido básico de nuestra individualidad y subjetividad, ofreciéndonos la oportunidad de entender la instauración social en relación con la

cultura, proporcionándonos una visión y experiencia más amplia de lo que es el vínculo y sus implicaciones para con el ser humano en particular.

La palabra vínculo procede del latín: "*vinculum*" de "*vincire*" que significa atar, unión o atadura de una persona o cosa con otra. Antiguamente expresaba una unión sujeta firmemente que se hacía juntando un haz de ramas atada con una cuerda de nudos, sugiriendo una atadura lo más duradera posible Corominas (1973) (Cita electrónica)¹

Con respecto al vínculo y la socialidad, Gimeno (2002) enfatiza y pondera la participación en las redes sociales, con lo cual se construye una investidura que nos sostiene como seres que definen su pertenencia e identidad. Con tal participación signamos nuestro acceso y conexión a un mundo concreto y al sistema que nos nutre como personas; la función de las redes sociales aporta la sustancia y los materiales que nos alimentan, a través de ellas es que nos expresamos y asignamos un cierto sentido al entorno; comprendiendo de esta forma el manejo de nosotros como personas y seres humanos en movimiento. El lenguaje que empleamos, las creencias diversas que desarrollamos, los significados que atribuimos a los múltiples aspectos de la vida cotidiana y gracias a los cuales nos integramos al complejo universo social de las interacciones, son la plataforma para entender lo que el mundo significa, la forma en que nos relacionamos con él y configuramos nuestro singular recorrido por la vida, y también nuestra posición respecto de la cultura. De este modo podemos afirmar que somos seres construidos culturalmente, que resulta inevitable escapar de ese hecho y, si bien enfrentamos circunstancias sociales condicionantes, podremos elegir y construir el modo singular de involucrarnos en y con ellas.

Las maneras de asumir y expresar los significados culturales en el plano personal, pueden permitirnos caracterizar a un individuo como un ser sometido a las formas culturales dominantes en el grupo social en el que pretende integrarse, o bien como

¹ Página de red <http://www.elortiba.org/dicpsi.html>
<http://www.elortiba.org/dicpsi/tz.html> Apartado "V"

un sujeto independiente y autónomo, que es poseedor singular de los diferentes rasgos culturales. La cultura, al respecto, nos proporciona un sentido del “nosotros” como miembros de un grupo social (por ejemplo la familia) que tiene una trayectoria histórica; de igual forma, nos da conciencia de ser continuadores de “otros”, pero semejantes a nosotros.

Podríamos hablar, con relación al proceso de aculturación, de una especie de “lazos” que se van armando a lo largo de nuestra vida, con los cuales depositamos y nos depositan diversas expectativas e intenciones para compartir, en un intento por cubrir ciertas necesidades que como seres humanos nos distinguen. Estos “lazos” adquieren un carácter social básico porque acompañan y “llenen” situaciones, circunstancias y tiempos de lo privado subjetivo y de lo inter personal, antes de que se desarrolle nuestra faceta pública. Podemos identificar, incluso, relaciones sociales simbólicas con otros en nuestra privacidad, que no es soledad sino el espacio vital para recordar y construir referentes a partir de la experiencia con otros. Valorar lo privado, en el contexto del individualismo posmoderno (dominado por el vacío y la indiferencia existencial) lleva a buscar un refugio para nuestras vidas, fomentando una voluntad que conduce a la retirada de la vida pública, en una perspectiva que estructura la experiencia que promueve la preservación del yo, para defenderlo de la intromisión de las esferas públicas absorbentes en las que participamos; por ejemplo la influencia de una sociedad consumista y frívola que deteriora la calidad humana, las interacciones y la vida misma.

Adentrarse en las cualidades que distinguen la esencia de lo que son y cómo se forman los vínculos y la socialidad, procesos en los que constantemente nos vemos implicados, es como buscar, complementariamente, la esencia de la sociedad; representa un tomar en cuenta todo aquello que anuda, facilita, promueve u obstaculiza las relaciones entre el yo y los diversos tú, entre el nosotros y ellos. Los vínculos o “lazos” que se crean son, básicamente, de tres tipos: afectivos, culturales y los motivos que nos ponen en relación con los demás para propósitos diversos, creando así el soporte indispensable para el espacio público de las relaciones sociales.

Estas esencias personal y social varían ya que nos ligan a los demás de maneras diversas, al establecer entre las personas “lazos” de distinta naturaleza e intensidad, de una tendencia que puede ser tanto positiva como negativa y como resultado de lo cual nos aproximamos a unos y nos distanciamos de otros, nos vinculamos con algunos y nos desvinculamos de los demás.

Gimeno (2002) nos habla sobre el vínculo de atracción personal que configura el espacio afectivo: la vinculación afectiva es la capacidad selectiva de sentirse atraído por otro, de hacerlo suyo, de aceptarlo o no en nuestro mundo simbólico (Pino 2000 citado en Sacristán 2002). En las relaciones con los demás, desarrollar y aplicar la sensibilidad para con los otros y que, en correspondencia elemental, ellos lo sean con uno mismo (no ser dominados por la indiferencia) será pues condición indispensable para el establecimiento de los vínculos sociales.

De tal modo y en el contexto de la interacción social cuando una relación está signada por el amor, la amistad, la bondad, la generosidad, el agradecimiento y la compasión (todas ellas como expresión de formas amorosas) se encuentra en el origen del apego y del conocimiento de los demás, gracias a la empatía que facilitan, como una participación sentimental en la realidad del otro, al que, sintiéndonos cercanos a él, podemos conocer más íntimamente. Éste será así el soporte para la construcción del mundo social que primero establecemos en torno nuestro, mecanismo que nos acerca a los demás y hace posible un encuentro interpersonal en el que sintamos interés por otros, los apreciemos y deseemos estar cerca de ellos, para sentirnos cobijados y protegidos con su inmediatez afectiva; en definitiva, lo que hace que no seamos indiferentes a los demás ni éstos lo sean para cada uno, lo que impide que estemos solos y hace que mantengamos alguna presencia en los afectos de los otros, como seres depositarios y depositantes de contenidos socioculturales, cognitivos y afectivos.

El amor, en este orden de ideas, simboliza un lazo social que adquiere un rostro, con rasgos, perfiles, intensidades y manifestaciones diversas, porque se expresa a través

de un complejo sistema de deseos (López Penas 1999 citado en Gimeno 2002). La simple afinidad, la simpatía, la caridad o la camaradería, por ejemplo, serían sus manifestaciones más tibias; por el contrario, el deseo de posesión hace evidente una de las más fuertes. Estamos hablando de las raíces esenciales de la socialidad en diferentes tipos de asociaciones porque nos referimos aquellos lazos para acercarse y estar con otros, lazos que, por la proximidad que propician, permiten la base del conocimiento de los demás, una consideración del otro con el que podemos unirnos para construir relaciones justas, creativas, satisfactorias y armoniosas. Es el punto de partida desde el que construimos el sí mismo: lo que creemos ser ante los demás. Y no sólo estas vinculaciones serán importantes para la formación de la personalidad y para las relaciones sociales constructivas con los otros, sino que se asumen como el ámbito de lo más valorado subjetivamente por cada uno.

La pareja como una experiencia de elaboración simbólica de las representaciones sociales se construye en base a los primeros vínculos del ser humano, los cuales repercutirán, de algún modo, durante toda la vida del sujeto. Desde el punto de vista de la teoría del vínculo Byng-Hall (1995) afirma que el vínculo es un constructo que surge en el momento mismo en que nace un niño. El vínculo es la liga emocional que existe entre un recién nacido y su cuidador, que generalmente es la madre (Vargas 2005).

Berenstein y Puget, consideran al vínculo como un elemento básico para la construcción de la subjetividad que se presenta simultáneamente en tres espacios psíquicos (ello, yo y superyó), cada uno representaciones específicas e independientes. Es una ligadura estable entre yoes (yo)⁽¹⁾ deseantes con características de extraterritorialidad. Se diferencia de la relación de objeto, que es intrasubjetiva. Es una organización inconsciente constituida por dos polos (dos yoes, un yo y otro) y un intermediario que los liga. Representado por configuraciones que

⁽¹⁾ *Término empleado en filosofía y en psicología para designar a la persona humana en tanto que ella es consciente de sí misma y objeto del pensamiento. Retomado por Sigmund Freud, el vocablo designó en un primer momento la sede de la conciencia. (Apartado "Y" Roudinesco & Michel Plon <http://www.elortiba.org/dicpsi/tz.html>)*

realiza el entramado fantasmático (donde se hace un desplazamiento y forma una semejanza entre los yoes)⁽²⁾ en un espacio de contacto entre lo narcisista y lo incompatible del otro. Los yoes registran este vínculo, dándoles un sentimiento de pertenencia. Al complementarse los yoes estos se estimulan y sostiene por medio de estipulaciones inconscientes tales como acuerdos, pactos y reglas conteniendo el intercambio afectivo.

Los vínculos han sido objeto de estudio desde múltiples perspectivas teóricas, con un nivel de indeterminación que engloba diferentes planteamientos, a menudo inconciliables. La diversidad también abarca posturas que toman la vinculación como un comportamiento biológico interindividual, que depende de una motivación innata, hasta el vínculo pensado psicoanalíticamente como una organización inconsciente. Este uso prolijo y hasta indiscriminado en el estudio del vínculo si bien a primera vista parece caótico, a la larga resulta enriquecedor, precisamente por las múltiples aportaciones. El vínculo puede llegar a descolocar a la persona de su propio yo; siguiendo la línea psicoanalítica Losso 1990 señala que la postulación freudiana (1921) de un descentramiento del sujeto respecto del yo producido a través de la identificación originaria con la o las figuras parentales pone en la mesa la ajenidad del sujeto con respecto a su propio yo.¹ (Cita electrónica)

Nuestra personalidad y la formación de la misma está ligada a los vínculos que nos acompañan a lo largo de nuestra vida; los cuales repercuten en nuestras acciones, pensamientos, emociones... A continuación se presenta un cuadro que cita algunos autores importantes, que en su momento trataron el tema del vínculo; enriqueciendo el sentido y la importancia del vínculo en el presente trabajo:

⁽²⁾ *Para Freud, representación, guión escénico imaginario, conciente (ensoñación), preconsciente o inconsciente, que implica a uno o a varios personajes y que pone en escena de manera más o menos disfrazada un deseo. El fantasma es a la vez efecto del deseo arcaico inconsciente y matriz de los deseos, concientes e inconscientes, actuales. (Apartado "F" Roland Chemama <http://www.elortiba.org/dicpsi/fg.html>)*

¹ <http://www.elortiba.org/dicpsi/tz.html> Apartado "V"

Pichon Rivière (1956-57) & Bion, W. (1959)	Bion (1965)
<p>Refieren al vínculo en términos intra e intersubjetivos. El mundo interno reconstruye la trama vincular de donde viene el sujeto. La noción de instinto (supervivencia) cede paso a la de estructura vincular. Para Pichon el sujeto es activo, creativo, transformador de su contexto sociocultural y el vínculo constituye la manera particular por donde el sujeto se relaciona con otro creando una estructura particular para cada caso y cada momento. Se centra en el vínculo como una estructura que incluye un sistema de transmisión -receptor, mensaje, canal, signo, símbolos y ruido. Los vínculos "internos" serían relaciones externas que han sido internalizadas, el conjunto de dos representaciones de objeto y la relación entre ambas. Las relaciones intersubjetivas se establecen en base a necesidades donde se presenta la fantasía inconsciente, fundamento motivacional del vínculo. El vínculo para Pichon incluye al sujeto y al objeto, su interacción, sus modos de comunicación y aprendizaje, con una forma dialéctica compartida con el otro.</p>	<p>El vínculo es una experiencia emocional en la que dos personas (vínculo interpersonal) o dos partes de una personalidad (vínculo intrapsíquico entre distintas representaciones, entre pulsión y representación o entre pensamiento y afecto) están relacionadas unas con otras, con la presencia de emociones básicas.</p> <p>La investidura libidinal entre la madre y el lactante sería la base de todo vínculo. Selecciona tres grandes grupos de emociones: amor, odio y conocimiento intrínsecos al vínculo entre dos objetos que se influyen mutuamente. Para Bion ninguna experiencia emocional puede ser concebida fuera de una relación. Sus postulaciones abarcan principalmente aspectos fusionales, regresivos y narcisistas que se ponen en juego en el vínculo.</p>

Kaës, R. (1972)	Liberman, D. y Labos, E. (1982)
<p>Que retoma a Bion del efecto estructurante de los fantasmas. Para este autor la estructura de relación básica que sustenta el vínculo está constituida por los fantasmas originarios. Habría en la base de todo vínculo un intento de superación de la discontinuidad con el otro, una tentativa de retorno a un nivel primario de funcionamiento en que el</p>	<p>Desde un punto estructuralista, toman la comunicación como estructura inconsciente, participando en la construcción de las fantasías inconscientes del sujeto y desarrollan el concepto de "organización de la fantasía vincular circunstancial". Los elementos interpersonales, apoyados en una determinada fantasía inconsciente⁽²⁾, esto</p>

⁽²⁾ *En el lenguaje corriente, el término inconsciente se utiliza como adjetivo para designar el conjunto de los procesos mentales que no son pensados conscientemente. También se lo puede emplear como sustantivo, con una connotación peyorativa, para hablar de un individuo irresponsable o loco, incapaz de dar razón de sus hechos y gestos. (Roudinesco & Plon. Apartado "I" <http://www.elortiba.org/dicpsi/hi.html>)*

<p>psiquismo materno y el del infante se confunden entre sí. Postula además tres modalidades de lo negativo (de obligación, relativa y radical) necesarias para la constitución, organización y mantenimiento del vínculo que implican el sacrificio de ciertas zonas del sí-mismo y del otro en aquello que debe ser objeto de una renuncia pulsional⁽¹⁾, de la represión de una representación o del rechazo de un afecto.</p>	<p>marca el sentido y significado de la relación con el otro.</p>
---	---

<p>Puget, J. y Berenstein, I. (1988)</p>	<p>Puget, J. (1988)</p>
<p>El vínculo es el intento donde se trata de resolver la falta, en un desamparo originario. Existe una alternancia entre el sujeto y el objeto donde la actividad y pasividad es indispensable para la constitución del vínculo. El dominio del vínculo requiere de una relación entre un yo y un otro cuya presencia es imprescindible para la construcción de la realidad (realidad psíquica vincular).</p> <p>http://www.elortiba.org/dicpsi/tz.html Apartado "V")</p>	<p>Habla sobre el vínculo como un constructo social donde están presentes los elementos para su formación pero estos son "inconscientes y mudos" del cual depende la continuidad histórica, la cultura y las leyes de parentesco.</p> <p>Las ligaduras socioculturales están relacionadas con el sentimiento de pertenencia y refieren a representaciones inconscientes socioculturales que se presentan y adoptadas psíquicamente a temprana edad.</p>

Los vínculos se sostienen en los límites expresivos de la transferencia de atributos al otro con quien nos relacionamos, en un intento que resulta ilusorio por querer

⁽¹⁾ *Pulsion: Término que apareció en Francia en 1625, derivado del latín pulsio para designar la acción de empujar, impulsar. Empleado por Sigmund Freud a partir de 1905, se convirtió en un concepto técnico principal de la doctrina psicoanalítica, como designación de la carga energética que está en la fuente de la actividad motriz del organismo y del funcionamiento psíquico del inconsciente del hombre. La elección de la palabra "pulsión" para traducir el alemán Trieb respondió a la preocupación de evitar cualquier confusión con "instinto" y "tendencia". Esta opción se correspondía con la de Sigmund Freud, quien, a fin de señalar la especificidad del psiquismo humano, reservó Instinkt para las componentes animales. Tanto en alemán como en francés, los términos Trieb y pulsion, respectivamente, remiten, por su etimología, a la idea de un empuje, independiente de la orientación y de la meta. Concepto fundamental del psicoanálisis, destinado a dar cuenta, a través de la hipótesis de un montaje específico, de las formas de relación con el objeto y de la búsqueda de la satisfacción. Dado que esta búsqueda de la satisfacción tiene múltiples formas, conviene hablar en general más bien de pulsiones que de la pulsión, excepto en el caso en que interese su naturaleza general: las características comunes a todas las pulsiones. Estas características son cuatro: fueron definidas por Freud como la fuente, el empuje, el objeto y el fin. (Laplanche & Bertrand Pontalis. Apartado "P" <http://www.elortiba.org/dicpsi/p.html>)*

recuperar la “sensación oceánica” propia de la vivencia que nos hace sentir únicos. La presencia de un otro real externo, sería una condición necesaria para constituirse en el soporte que garantice la experiencia bidireccional del vínculo, entendida como una ligadura estable entre dos seres deseantes. Berenstein (1995) le asigna a la vivencia de separatividad entre los yoes un carácter defensivo frente a la vivencia de fusión; pudiéramos decir al respecto que para no fundirnos y perder autonomía y hasta identidad, tomamos una necesaria distancia con la relativa separación del otro la cual, sin embargo, no nos aleja definitivamente.

Rojas y Sternbach (1994) (Cita electrónica)¹ aludiendo a los tres registros lacanianos, admiten niveles conscientes e inconscientes en el vínculo. Establecen que es posible discriminar en el vínculo distintas dimensiones: "una, narcisística, marcada por la fusión y la ilusión de plenitud, ineludible en el encuentro con el otro por la marca del desamparo primordial. Otra, simbólica, campo del deseo y del lenguaje, marcada por la castración y el reconocimiento de la alteridad; y la tercera dimensión, el orden de la satisfacción pulsional, fuertemente enraizada en la corporeidad.

Con respecto a lo que pudiera entenderse como la naturaleza de la cualidad vinculante Berenstein, I. (1991) establece aspectos que denomina activos y pasivos del vínculo. Afirma que los vínculos señalan una tendencia a la estabilidad por constituir ligaduras relativamente permanentes. También apoya la idea de la existencia en el ser humano de una capacidad innata para crear vínculos de complejidad creciente y la relaciona con el conocimiento ligado a la significación de lo que representa una “primera ausencia” que se instala para simbolizar la experiencia del placer en términos finitos. Sin embargo, señala, que ***“los vínculos de la estructura de parentesco tienen denominaciones específicas siendo estructurados y a su vez estructurantes de los yoes intervinientes. Los intercambios entre los yoes que componen una familia están atravesados por varios encadenamientos de sentido que resultan invisibles para esos mismos yoes. La Estructura Familiar Inconsciente es el espacio al cual***

¹ <http://www.elortiba.org/dicpsi/tz.html> Apartado “V”.

advienen los yoes para constituirse como sujetos y continuar el proceso identificador". (Cita electrónica)¹

El vínculo es un mecanismo que tiene componentes heredados y maximiza la probabilidad de que un recién nacido sobreviva. El recién nacido humano es el ser más dependiente en todos los sentidos de la naturaleza. Si el niño no logra vincularse afectivamente con un adulto, morirá irremisiblemente. Un niño que sobrevive es porque de una manera u otra, se ha vinculado con un adulto.

Cuando el ser humano crece y llega a tener una relación de pareja desarrolla un conjunto de expectativas, trata de que su comportamiento se ajuste a las exigencias socioculturales y a la idea que se ha formado sobre lo que es una pareja, acerca de lo que se puede y no se puede esperar de la misma. Pero estas expectativas y modelos que se tienen de lo que es una relación de pareja, son aprendidos a través de una serie de medios. El más importante de estos, suponemos, es la familia donde nació y donde ha conseguido la principal formación de su existencia; sin embargo, también existen otras instancias importantes, tales como los medios de difusión, los cuales a través de las películas, las novelas, las series de televisión, etcétera, promueven creencias, modelos y actitudes. Otro medio importante son los amigos, el contexto social donde la persona interactúa; así como la escuela, los profesores y compañeros significativos, el ambiente de trabajo, etcétera (Willi, 1997 citado en Vargas e Ibáñez 2006)

El vínculo de pareja puede interpretarse como una estrategia conjunta para velar lo real que nos excede y produce malestar; derivado del desacople "viviente que habla - objeto adecuado para la satisfacción", que estructuralmente portamos y que condiciona y es condición de nuestra realidad. Todo vínculo estable convoca a una paradoja: compartir lo incompañable. Paradoja que acicatea a los sujetos y "pone en jaque" al vínculo. Paradoja que no se resuelve pero que invita a recorrer sus senderos e interpretar sus claves. El vínculo no es una sumatoria, es más y menos que sus

¹ <http://www.elortiba.org/dicpsi/tz.html> Apartado "V"

partes. Es una reunión, una división y hasta multiplicación de componentes. Precisando en el vínculo de pareja, la pulsión constituye parte ineludible del mismo. No sólo en cada encuentro de pareja se juegan las marcas pulsionales de ambos sino que, además, el encuentro mismo reformula y reencauza las energías pulsionales. A partir de la idea de un psiquismo sobredeterminado en función de las huellas significativas de la experiencia infantil, pero abierto a nuevas marcas productoras de subjetividad en ocasión de los múltiples lazos que el sujeto experimenta a lo largo de su vida, podemos sostener la potencial capacidad innovadora de cada encuentro de pareja por las subjetividades en juego, lo que incluye la pulsionalidad, a punto tal que es posible concebir el encuentro también como una convocatoria que se produce desde las marcas presubjetivas, dando la oportunidad a su constante reelaboración.

El vínculo implica un modo de procesamiento de la pulsión que nos conduce a incluir las dimensiones del deseo y del amor en sus anudamientos y desanudamientos respecto a la misma. El lazo amoroso actúa como espacio posible de tramitación de la dimensión pulsional y cuando esta logra anudarse en la trama fantasmática del significado de cada sujeto, se abre a los juegos del deseo, incluyendo la simbolización y por ende la falta⁽¹⁾. El vínculo de pareja⁽²⁾ incluye la dimensión pulsional la que, a su vez, conforma sólo uno de sus ingredientes bajo formas diferentes, en virtud de sus enlaces y desenlaces con la trama deseante y amorosa. La repetición se desplegará y

⁽¹⁾ *En esta parte simbólica del psicoanálisis la falta es la «causa del deseo», siendo su objeto el falo. La castración, como lo dice irónicamente Lacan, es así ese milagro que hace del compañero un objeto fálico. Con esto, regula las modalidades del goce: autoriza y aun ordena el goce de otro cuerpo («goce fálico») pero hace obstáculo a que el encuentro sexual pueda ser alguna vez una unificación. Pero la castración no recae sólo sobre el sujeto, recae también y en primer lugar sobre el Otro, y así instaura una falta simbólica. En primer término es aprehendida imaginariamente como castración de la madre (separación). Pero el sujeto debe simbolizar esa falta de la madre, es decir, debe reconocer que no hay en el Otro una garantía a la que pueda él engancharse. Fobia, neurosis, perversión, he ahí otras tantas maneras de defenderse de esa falta. (<http://www.elortiba.org/dicpsi/tz.html> Apartado "V")*

⁽²⁾ *En el vínculo de pareja se reactualiza esta búsqueda de unidad imaginaria a partir de "dos Yoes" que constituyen y se constituyen en esa relación que sostendrá la enajenación primera. Referimos a "dos Yoes" evoca la función de desconocimiento intrínseca al Yo: Yo soy el otro y viceversa, acarrea la trampa narcisística que evita la angustia frente a la alteridad amorosa. En toda configuración vincular se tiende a lograr la homeostasis en una complacencia con el otro. La propuesta amorosa surge como el intento de hacer de dos uno, que remite al mito de Aristófanes de un Yo Ideal totalizador y equilibrado, antinómico con el deseo, la falta y la singularidad. Solo mediante la aceptación de la falta y por lo tanto de la castración, será posible atravesar lo imaginario de la completud yoyca para acceder al deseo. Tránsito desde el enamoramiento, estructurado sobre el Yo Ideal, al amor, que evoca la función del Ideal del Yo, en tanto meta inalcanzable. (<http://www.elortiba.org/dicpsi/tz.html> Apartado "V")*

se ligará al predominio de las vertientes eróticas (vitales y placenteras) y tanáticas (destructivas y simbólicamente mortales) de la pulsión, jugadas en el encuentro que nos vincula. Ubicando así al encuentro – en particular, a partir de la presencia del otro- como posible espacio de elaboración y complejización para una subjetividad no agotable en función del abanico de determinantes previas. (Puget 2001)

En este contexto, cabe sugerir que el ser humano no está condicionado para estar solo y valerse por sí mismo, como vimos con anterioridad, tiene que vincularse con el otro para su sobrevivencia, en un inicio son los padres quienes cubren las necesidades básicas que el niño requiere, posteriormente se buscará en la pareja la satisfacción de necesidades de otro orden. La sociedad demanda una respuesta de los seres humanos que la conforman, pero el recién nacido también hace una demanda social la cual se basa en la capacitación del infante para poder tener “herramientas” y un soporte para poder vivir en ella. Esta capacitación se verá influenciada por los primeros lazos, en este caso la familia nuclear, la cual de igual manera le demandará respuesta, así como a cada miembro de la familia se le demandó. Es importante mencionar las pulsiones en el vínculo ya que estas son influidas por los lazos formados a lo largo de nuestra vida, el impulso por querer cubrir las necesidades por medio del otro (en este caso por la pareja) impulso que toma una forma individual; cabe aclarar que la demanda continua es entre la pareja, y esta es influida por lo aprendido y lo vivido; pero en la pulsión existe esta parte individual que nos lleva a formar lazos con mayor complejidad, porque en este último caso se quiere crear un vínculo nuevo, el cual genera subjetivamente lo que se necesita del otro.

Socialmente, primero se hacen lazos familiares con papás, hermanos, tíos, primos, vecinos, amigos de escuela, compañeros de trabajo. Personas que conforme pasa la vida conocemos y aprendemos a convivir con las mismas porque en el núcleo familiar nos enseñaron a relacionarnos de una cierta manera con el otro. Es clave, con respecto a la pulsión, aprovechar lo que se va obteniendo de los vínculos que se van formando y lanzarlos a un producto particular, específicamente de pareja, donde podamos depositar todo lo aprendido a lo largo del desarrollo y vida de cada persona.

Un vínculo amoroso tal vez produzca cambios en los modos de relación con el otro y en las respuestas emocionales del sujeto; así mismo, a través de las relaciones de pareja se descubre *"hasta qué punto la persona no se construye de una vez y para siempre sino en sucesivos momentos de identificación, mientras que pone en evidencia cómo cada vínculo significativo es el resultado de la tendencia a la repetición y, también un hecho novedoso que puede abrir camino a funcionamientos inéditos"*. (Bringio y Spivacow en Puget 1997 citado en Rossi 2005, pág. 5)

Podemos encontrar que en la relación de pareja se presentan ciertas paradojas ⁽¹⁾ que bien pueden ser estructurales o constitutivas del vínculo. Se designa con este nombre aquellas situaciones paradójales que están en el núcleo mismo de la formación de la pareja humana y hasta podemos suponer que su presencia y mantenimiento son esenciales para el desarrollo y crecimiento del vínculo, por ende contribuyen a la consolidación de la pareja.

Un referente teórico importante para la fundamentación de estas argumentaciones lo encontramos en Winnicott (1951), quien señala ciertas paradojas implicadas en el proceso de formación y maduración del aparato psíquico. Habla de una indispensable capacidad para permitirse estar solo aun en presencia del otro. De igual modo plantea una paradoja relacionada con la creación del objeto que, señala, se encuentra ya presente en el mundo del infante; ambas, asegura, deben ser consideradas paradigmáticas de situaciones paradójales madurativas. De manera concluyente sentencia que la paradoja podrá ser aceptada o negada, pero no admite ser resuelta.

⁽¹⁾ *Paradoja en el vínculo de pareja. La paradoja es una figura retórica que expresa en sus términos un tipo específico de contradicción. Etimológicamente significa "contrario a la opinión recibida y común". En la paradoja se despliega una lógica específica, la de la ambigüedad, configurándose una forma de contradicción que no es la ambivalencia, propia del conflicto. Por la riqueza que ofrece, este concepto ha sido trabajado desde la filosofía, la lógica, las matemáticas, la psicología y el psicoanálisis. Ferrater Mora, en su Diccionario de Filosofía, considera tres nociones de paradoja: la noción lógica y semántica, la noción existencial y la noción psicológica. En el terreno de la psicopatología, los estudiosos de la Escuela de Palo Alto, desarrollaron las llamadas "paradojas pragmáticas", para caracterizar ciertas formas patógenas de interacción en la comunicación humana. (Apartado "V" <http://www.elortiba.org/dicpsi/p.html>)*

Estas ideas se complementan con lo que desarrolla Bertrand Russell desde la Lógica Matemática, autor que, comprometido en desentrañar la contradicción de las paradojas lógicas formuló la teoría de los tipos, en la cual establece que todos los objetos son divisibles, por las propiedades que los definen, en diversos tipos, que son dispuestos en una determinada sucesión, razón por la que no se pueden atribuir propiedades de un objeto de un tipo a otro de diferente nivel. De no ser así, se crean las condiciones para producir la paradoja, ya que ha mediado una confusión de niveles. ***Paradojas estructurantes del vínculo de pareja serían, entre otras:***

- ***La paradoja planteada por el par endogamia-exogamia***
- ***La del encuentro-desencuentro***
- ***La del placer- sufrimiento***
- ***La de la capacidad de estar solo en presencia del otro. Y sentirse acompañado en soledad***
- ***La que surge de la cotidianeidad. Marco paradójico de lo mismo y de lo nuevo.***
- ***De la misma manera que "el camino para un buen desarrollo afectivo en el niño, pasa por el encuentro necesario con la paradoja", el camino para la constitución y el enriquecimiento de la vida de la pareja, requiere del reconocimiento y la aceptación de ciertas situaciones paradójicas denominadas paradojas estructurales o constitutivas y a su sostenimiento en el vínculo.***

En este orden de ideas conviene enfatizar que el vínculo se configura y define dentro del núcleo familiar, entidad que representa desde una perspectiva sociocultural, la posibilidad de cubrir las necesidades básicas del niño, es en este espacio construido para la interacción que el pequeño entra en un singular intercambio socioafectivo y cognitivo, donde el otro asume, con un significado simbólico, la función de cubrir mis necesidades, y viceversa. Podemos asegurar que en la familia aprendemos a formar vínculos que inevitablemente se instauran en nuestras vidas; ya que el vincularse con el otro es una forma de supervivencia y adaptabilidad en el medio donde nos desarrollamos. Con el vínculo no se intenta solo una cierta protección ante el medio, el proceso implica, además, la dinámica personal que nos brinda seguridad y movimiento, un intercambio de lo que somos a otros, el cual nos hace trascender y sentirnos parte de un sitio especial, único, fundamental para la construcción del

sentido de pertenecía. Este proceso, en lo psíquico, implica modalidades y definición personal ya que, dependiendo del vínculo formado en nuestro devenir es como nos relacionaremos con otros a lo largo de la vida; esto, como puede verse, está lejos de ser estático porque si, por ejemplo, hubo un vínculo no favorable para la persona en algún momento de su desarrollo, su forma de relacionarse puede expresar contenidos desfavorables para la misma.

Es importante destacar que el ser humano entendido como un ser cambiante está en condiciones de adquirir la capacidad para resolver procesos que no le resulten satisfactorios. Como se dice coloquialmente todo esto se va “cocinando” dentro de la familia, siendo un punto clave para la creación de las condiciones que posibilitan la partida hacia el desarrollo personal; podemos asegurar que de acuerdo a donde pertenecemos aprendemos, es por ello que en el siguiente punto hablaremos de lo que es la familia y cómo es que influye en nuestra vida y dirección como personas.

1.2 Familia y Sociedad

“El lugar donde nacen los niños y mueren los hombres, donde la libertad y el amor florecen, no es una oficina ni un comercio ni una fábrica. Ahí veo yo la importancia de la familia”

Gilbert Keith Chesterton

La experiencia de conocer, en el sentido de construir referentes al asignar significados, es inherente al encuentro con los objetos y las personas, así como también lo es el “colorear” de sentimientos estas experiencias. El conocer, desde esta dimensión, implica una interacción social donde los “otros” representan una de las fuentes fundamentales de la experiencia humana; conocerlos y hacerlo de un determinado modo, construyendo representaciones atribucionales acerca de quiénes son y cómo son, es un vínculo básico que define la manera en que vamos a relacionarnos con ellos. Una vez que tenemos tal representación cognitivo emocional

acerca de quiénes son y cómo son, como personas, ese conocimiento opera como una “plataforma del sentido común” para crear las condiciones que promueven un acercamiento o alejamiento de esas personas, permitiéndonos establecer las distancias en las redes sociales.

Las relaciones afectivas⁽¹⁾ y el conocimiento de los demás son vínculos que se refuerzan recíprocamente: podemos querer más fácilmente a quienes conocemos, y podemos conocer mejor a los que queremos, pensando sobre lo que sentimos y sintiendo cuando pensamos. Este saber con respecto a los demás se convierte en un vínculo que apoya las diversas relaciones sociales y, simultáneamente, queda reforzado por ellas (tal es el caso, por ejemplo, de la convivencia en familia o con vecinos, así como la colaboración en los ámbitos escolar o laboral.)

El espacio creado por cada uno de nosotros en las redes sociales viene dado por la amplitud (claridad) y profundidad (intensidad) con la que conocemos a los demás y por las que somos reconocidos por ellos, pues son esas representaciones las que dan a los otros una presencia concreta ante nosotros. Así pues, el conocimiento que nos relaciona con otros, tanto si es directo en el cara a cara, como si tiene otro origen, forma parte de un juego de espejos que proyectan la imagen de unos sobre otros, mediadas por la lente de las apreciaciones culturales, las cuales no son fijas, ya que podemos reelaborarlas, pero ciertamente existen. Los ámbitos en los que se generan y desarrollan las relaciones afectivas abarcan a los círculos primarios donde tienen lugar los contactos cara a cara: en las relaciones familiares, en los grupos de amigos. Esta será la esfera en la que se ve facilitado el conocimiento personal más estrecho y profundo. La familia es la unidad integral de la sociedad, donde se generan los movimientos individuales y grupales. Estos movimientos donde hay costumbres,

⁽¹⁾ *Las relaciones afectivas son la forma más elemental de estar en el otro, de ser reconocido por ser la persona que se es (un “ser-sí mismo en el otro”, que decía Hegel). Es la relación de carácter recíproco más clara y más cálida que aproxima a los seres humanos. La construyen las relaciones diádicas, interpersonales o grupales, que son propias de todas las relaciones primarias, caracterizadas por las ligaduras amorosas estrechas en su sentido más amplio. Gracias a la capacidad de dirigir los afectos hacia alguien, conseguimos por primera vez en las relaciones con la figura materna, el sujeto está capacitado para formar más tarde otro tipo de relaciones sociales en comunidades más amplias que los círculos familiares. (<http://www.elortiba.org/dicpsi.html> Apartado “R”)*

formas de comunicación, soporte emocional y personal, reglas morales, etc. todo esto hace que la persona trace parte de su vida y dirección sobre lo aprendido y depositado por la familia. Es importante abrir el espacio para comprender como el ser humano utiliza lo aprendido en el núcleo familiar, que es entendido por sentido común como la primera escuela en la vida, y define algunos alcances, por la trascendencia que tiene, en la vida de cada persona.

La familia es considerada en muchas culturas como el fundamento de la sociedad. Es el lugar donde los seres humanos nacemos, crecemos, buscamos pareja, formamos otra familia, nos reproducimos y morimos. Es decir, que todo el ciclo vital de los seres humanos transcurre dentro de esta institución llamada familia. El fundamento de la familia, por consiguiente, es la pareja. Para que pueda funcionar la pareja como la conocemos en la actualidad, es necesario que al menos en lo formal, dicha unión sea exclusiva y monógama (Nichols, 1987). Sin embargo, esta institución familiar no es un mandato divino, sino una forma que los seres humanos encontraron, construyeron y desarrollaron para organizarse y asegurar la reproducción y la sobrevivencia de la especie. Es decir, para que los hijos lleguen a tener una edad que les permita independizarse y valerse por sí mismos, deben pasar un tiempo bajo el cuidado y la tutela de ambos padres. Si tomamos en cuenta que la humanidad tiene aproximadamente cien mil años, el hombre tuvo que sobrevivir con organizaciones sociales diferentes a las que conocemos en la actualidad por más de 90 mil años. Durante todo este tiempo, no existía una forma de organización social que produjera los satisfactores primarios en forma excedente. Apenas con la caza por parte del hombre y los cuidados maternos en el hogar por parte de la mujer, era posible la sobrevivencia de la prole. Por lo tanto, es difícil pensar que como forma de reproducción existiera otra que no fuera la monogamia (históricamente la monogamia como tal no existía). De hecho, las sociedades poligámicas aparecen solo cuando las posesiones del hombre son tales que le permiten el mantenimiento de más de una mujer. En este sentido, la organización social llamada familia y la pareja son las formas que la humanidad encontró para reproducirse y asegurar la protección y mantenimiento de sus integrantes (Linton, 1987). (Vargas e Ibáñez 2005)

Framo (1996) plantea su teoría desde la perspectiva de las relaciones objetales (en este caso enfocándonos al tema de la pareja). Es una teoría con orientación psicodinámica; parte del supuesto de que cada uno de los miembros de la familia va cumpliendo ciertas funciones psíquicas para los demás; es decir, que cada uno de los miembros de la familia cubre algunas necesidades emocionales de los demás, creando una mutua interdependencia. Pero lo más importante es que lo ocurrido en la familia de origen se va transmitiendo a las siguientes generaciones: **"los conflictos intrapsíquicos provenientes de la familia de origen se repiten, se reviven, se crean defensas contra ellos o se superan en la relación con el cónyuge, los hijos o cualquier otro ser íntimo"** (Framo, 1996; pág. 129). Esto es un asunto lógico, ya que dentro de la familia es donde se nace, se crece, además de ser la institución social en que se aprenden y practican diversas estrategias de afrontamiento y solución de problemas.

En este contexto la angustia básica del niño, por ejemplo, es la de separación, pero si percibe en los padres rechazo o retraimiento entonces se pone furioso porque es incapaz de renunciar a la figura externa, o de modificarla, por lo que incorpora ese objeto necesitado y odiado a la vez a fin de controlarlo dentro de su mundo psíquico interno. **"Estos objetos externos se conservan como introyecciones o representantes psíquicos de los objetos externos, y obran como modelos y patrones de las futuras relaciones íntimas"** (Framo, 1996; pág. 130 citado en Vargas e Ibñez). Pero estas introyecciones pueden dividirse en dos: por un lado están los objetos libidinales que consisten, en el caso de la figura parental, como en quien lo protege, conforta, ama de un modo incondicional y gratifica su deseo de "fusión regresiva" a etapas anteriores del desarrollo; por otro lado están los objetos antilibidinales, la figura parental que lo maltrata, descuida, niega su amor, amenaza con abandonarlo y se muestra crítico y hostil. Ambos aspectos son reprimidos, es decir, que son introyectados dentro del inconsciente, pero permanecen ahí teniendo efecto, al manifestarse de algún modo en las relaciones que establece o por la forma en que se involucra en éstas cada sujeto.

Esto también nos lleva al análisis de las formas en que se realiza la selección de pareja, la cual no es casual, sino que ***"los miembros de la pareja se seleccionan mutuamente sobre la base de redescubrir los aspectos perdidos de sus relaciones objetales primarias, que han escindido y que, al involucrarse con su pareja, vuelven a vivenciar mediante la identificación proyectiva⁽¹⁾. Por lo general las personas no eligen la pareja que quieren, sino que reciben la pareja que necesitan. Se 'escoge' una pareja que, según espera, le permitirá al individuo eliminar, reproducir, controlar, superar, revivir o cicatrizar, dentro de un marco diádico, lo que no pudo saldarse internamente. Por consiguiente, lo íntimo, la esposa y los hijos, etcétera, son en parte sucedáneos de antiguas imágenes, encarnaciones de introyecciones que permanecían enterradas desde mucho tiempo atrás"*** (Framo 1996; pag. 133). En este sentido, la pareja no es escogida "conscientemente", sino que es su relación con el mundo objetal lo que determina esta selección. Como ésta es inconsciente, los individuos se sienten en ocasiones desconcertados porque no encuentran la razón de por qué solo se aproximan a ellos, por ejemplo, como parejas, personas destructivas con las que establecen relaciones "patológicas". Tal vez se den cuenta de esta tendencia, pero se les dificulta mucho entenderla, aceptarla, controlarla y modificarla. Saben del daño que puede traerles establecer relaciones de este tipo, pero son incapaces de controlarlo. (Vargas e Ibáñez 2002)

Para entender y contextualizar los planteamientos teóricos de Framo habrá que analizar cómo, de la misma manera en que la principal necesidad humana en términos biológicos es la comida, la principal necesidad emocional humana es la relación satisfactoria con el otro. Entonces, cuando se busca una pareja, se selecciona aquella que cubrirá de una mejor manera las necesidades emocionales de quien escoge; una persona de la que se tiene la creencia y expectativa, de manera consciente o inconsciente, que cubrirá de una mejor forma dichas necesidades emocionales es la que, al "cumplir los requisitos" en el

⁽¹⁾ *Término introducido por Melanie Klein en 1946 para designar un mecanismo que se traduce por fantasías en las que el sujeto introduce su propia persona (his self), en su totalidad o en parte, en el interior del objeto (en este caso de la pareja) para dañarlo, poseerlo y controlarlo. (Apartado "P" <http://www.elortiba.org/dicpsi/hi.html>)*

simbolismo subjetivo, se escogerá. Las personas que se alejen de dichas expectativas, no causarán ningún tipo de impresión en quien hace la selección.

1.3 Formación de la pareja

“Se puede crear pintura, escultura y música abstracta, pero una casa, un amor y un poema no pueden ser abstractos”

Gloria Fuertes

Las ideas expuestas en el apartado anterior permiten clarificar el establecimiento de una relación de dos personas con miras a la formación de un proyecto de vida, pero como toda relación humana ésta no se construye en un solo día ni a través de un solo encuentro; toda pareja por breve que haya sido el tiempo de relación tiene un proceso de formación o historia.

Podemos asegurar así que un modo particular de las relaciones interpersonales es la pareja, la cual lleva un proceso de vida donde se va desarrollando cierta dependencia basada en el tiempo, las vivencias y evoluciones compartidas, lo cual conforma el ciclo donde la pareja nace y se desarrolla. Es importante tomar en cuenta este proceso de formación, donde las personas pasan por una serie de etapas complejas. Como marca Sánchez Aragón (1995) etapas progresivas, en otras regresivas, estáticas, dinámicas; estables y cambiantes con oscilaciones entre periodos de cercanía y de distancia caracterizados por estadios de continuidad y discontinuidad. En esta evolución diversos teóricos han aportado una vasta variedad de propuestas ante esta formación de pareja y el ciclo de vida de la misma, por así decirlo.

El proceso de formación de pareja puede ser visto como una continuación del proceso de desarrollo individual y seguirá los mismos preceptos que éste, es decir, si alguna de las etapas previas no ha sido satisfactoriamente lograda, necesariamente habrá problemas de ajuste en las siguientes, las cuales pueden surgir en su forma original o de modo que las enmascare y compense (Freidberg, 1990)

La formación de la pareja es definida desde el psicoanálisis como un fenómeno complejo en el que se ponen en juego toda una serie de experiencias vitales conscientes e inconscientes por parte de ambos sujetos. En esta experiencia, el enamoramiento, como punto de inicio de la relación amorosa, juega un papel primordial. (Villamarzo 1993, citado en Jaén y Carrillo, 2005).

La construcción de una pareja implica renunciar a un igual y a los otros primordiales. Dicho de otro modo, remite al enfrentamiento con la diferencia sexual y con la imposición de la presencia del otro. Otro que es un semejante, un diferente, con un núcleo al que no resulta sencillo asignarle un significado, tanto que, a menudo, resulta opaco para sí y para el otro de la pareja. Este otro que, sin embargo, es un sujeto; entendido como un sujeto que ama, desea y goza. (Puget 2001)

La formación de la relación en pareja es una serie de pasos interlazados, que se dan a través del tiempo y la relación, que determinan el nivel de acercamiento e intimidad que perciben los sujetos involucrados y definen la semejanza o desemejanza lograda. La propuesta de un ciclo de acercamiento-alejamiento de la pareja permite establecer y categorizar el tiempo de relación e información que los miembros de una pareja están atendiendo y procesando, así como la manera de codificar e interpretar al otro como un “estímulo” que adquiere una cierta vitalidad. Dependiendo del grado de acercamiento-alejamiento en que se encuentra la relación cada miembro evalúa, tanto cognitiva como afectivamente, las conductas del otro de manera distinta. Cuando una persona se siente ilusionada de las perspectivas de la relación, interpreta positivamente las acciones y características de la pareja; mientras que en las etapas de disolución, las mismas conductas son vistas como aversivas. La propuesta sobre los niveles de cercanía -alejamiento fue planteada por Levinger y Snoek (1979) y Tzeng (1994) y operacionalizada y medida por Aron, Aron y Smollan (1992) y Sanches Aragon (1995).

Una relación involucra una serie de interacciones (reales o imaginarias) a través del tiempo, de manera que cada episodio es afectado por eventos anteriores, en conjunto con las expectativas del futuro. La relación implica sentimientos, emociones,

atribuciones, deseos, esperanzas, desilusiones, pasión, compromiso, convicción, etcétera; durante y entre interacciones los individuos reflejan lo que les ha acontecido y lo comparan con lo que les gustaría que sucediera. Cada relación existe a través del tiempo y es vista desde el ciclo de acercamiento alejamiento como un constante flujo dinámico. Algunas etapas que podemos identificar en este proceso son:

1. Extraño/desconocido: la presencia de un desconocido es el primer paso de una relación. Se percibe y reconoce al otro, pero no se realizan conductas o cogniciones dirigidas al fomento de algún tipo de relación o acercamiento. La información está basada en el aspecto físico, externo y descriptivo.
2. Etapa de conocido: el sujeto puede pasar a una etapa donde evalúe al estímulo, y con base en él, categoriza a esta persona como alguien que podría convertirse en un conocido o mantenerse como extraño. Se caracteriza por cierto grado de familiaridad y por conductas de reconocimiento (por ejemplo gestos, saludos), por un bajo grado de cercanía o intimidad. Ya evaluando los encuentros casuales con el conocido, así como sus rasgos externos más sobresalientes, el sujeto “sopesa” las ventajas y desventajas de intimar, decide si quiere continuar y hacer de ésta una relación más cercana, alejarse de ella, o simplemente mantenerla en el nivel de conocido.
3. Etapa de amistad: el simple interés de querer acercarse más en la relación implica una motivación afectiva común a la amistad, o en algunos casos, una motivación instrumental, en la que la persona piensa que la interacción coadyuvará en la solución de una serie de necesidades. Con la amistad se da una constante reevaluación que lleva al mantenimiento o incremento de ella, así como una definición de las normas y alcances de la relación. Puede haber sentimientos de intimidad y cercanía profundos, no quiere decir que haya aspectos románticos, pasionales o sexuales.
4. Etapa de atracción: cuando las parejas inician la construcción de cogniciones imbuidas en intereses románticos, se cataloga como atracción. Aparece la unión como motivo, y con él, la intención y tendencia al acercamiento afectivo

con el otro sujeto. Se acentúa un interés por conocer e interactuar con el otro, aunado a la búsqueda de formas y momentos de hacerse más interdependientes.

5. Etapas de pasión y romance: cuando la atracción se conjuga como una forma de satisfacción o excitación, que señala al sujeto lo adecuado de una mayor cercanía, entonces el sujeto pasa a esta etapa. En investigaciones como las de Diaz-Loving, Canales y Gamboa (1998) el romance ha sido descrito por hombres y mujeres mexicanos como; comprensión, amor, agradable, poesía, detalles; mientras que la etapa pasional incluye arrebatos, sexo, deseo, ternura y amor. La etapa rebosante de afecto e ilusión está vinculada a lo que los teóricos llaman romanticismo y devoción; la pasión tiene que ver con un involucramiento fisiológico que implica deseo, entrega, desesperación y que comúnmente es efímero.
6. Etapa de compromiso: se refiere aquellas situaciones en las cuales los sujetos están de acuerdo en continuar dentro de su relación a largo plazo.
7. Etapa de mantenimiento: el compromiso se consolida requiriendo de fundamentos y procesos dirigidos al mantenimiento. Esta etapa permite el diario convivir de la pareja en una relación de largo plazo. Siendo esta la base de la estabilidad y evaluación de la familia.
8. Etapa de conflicto: la vida de pareja está llena de cambios, presiones y obligaciones. Cuando el conflicto es recurrente, y el mantenimiento ya no resulta placentero o funcional para uno o los dos miembros de la pareja, se desarrolla de lleno la etapa de conflicto. En este punto se llega a buscar ayuda externa y profesional. Las mujeres enfatizan más en la relación, no es de extrañarse que ellas busquen ayuda en primera instancia, y que los hombres indiquen que todo está bien siendo que su pareja la perciben como aburrida.
9. Etapa de alejamiento y desamor: conforme las personas se lastiman en la relación, desaparece el gusto por interactuar y conocer a la pareja y se va

optando por una estrategia de evitación del cotidiano contacto. Al mismo tiempo aparecen mayores sentimientos de frustración y temor al interactuar (Díaz-Loving y Andrade Palos, 1995 cit. en Diaz-Loving 1999). Contraria a la etapa de atracción, todo aquello que un día nos parecía unir y acercar a nuestra pareja, ahora parece alejarnos. El estado de la relación lanza a los miembros de la pareja a considerar que su relación está teñida por el desamor, situación en la cual no sólo no hay gusto por conocer o interactuar, sino que se busca activamente evadir y evitar al otro miembro de la pareja.

10. Etapa de separación y olvido: cuando la relación se torna insoportable, inmediatamente se vuelven más atractivas otras opciones (dejar la relación o tener otra pareja) y el descontento con la relación hace evidente que lo más adecuado es separarse. Después de la separación no es poco común que se presenten intentos por reintegrar la pareja, sobre todo al comparar la situación de soledad, o de la nueva relación, con una reevaluación positiva de la antigua vida de pareja. Ya con el paso del tiempo y la absorción de las actividades de la nueva selección, se pasa a la última etapa, la que cierra el círculo de la relación y del acercamiento-alejamiento, el olvido.

Los miembros de una relación en pareja no siempre viven en la misma categoría que su pareja. Otro fenómeno a considerar es que conforme las parejas atraviesan las etapas, algunas mostrarán patrones cíclicos, y que además pueden revertir de una etapa a otra, o brincar de una etapa inicial a otra más avanzada. Estas etapas de la relación enmarcan el estímulo al que responde el miembro de una pareja. Al parecer, con respecto al otro, cada integrante evalúa tanto cognoscitiva como afectivamente a la pareja, el contexto social y la etapa de la relación en que se encuentran. (Díaz- Loving 1999)

1.3.1 Elección de pareja.

“Los hombres que sueñan de noche se despiertan al día siguiente para descubrir que todo era vanidad. Más los soñadores diurnos son peligrosos porque pueden vivir su sueño con los ojos abiertos, a fin de hacerlo posible”

La elección de pareja no se hace al azar ya que intervienen una suma de factores biológicos, psicológicos y socioculturales que se relacionan entre sí y que influyen en nuestra elección. Para el ser humano son importantes las necesidades de afecto, apego, cuidado, protección, cariño y amor, que son necesidades básicas para sobrevivir y de alguna forma mantener a la especie.

Podemos decir que la pareja no es una persona que nos ganamos en un sorteo, la pareja se selecciona en base a nuestras necesidades, perspectivas, creencias, ideales, etc. La pareja viene a ser parte importante en nuestro desarrollo ya que genera un movimiento personal, el cual tiene que ser especial para que invitemos al otro a formar parte de nuestra vida y tenga el derecho de entrar a la misma.

Biológicamente la elección de pareja es solamente una de las fases que se ha realizado para culminar la relación sexual, puro intercambio de material genético, que permitirá la procreación y la continuidad de la especie. Nougés (citado en Pérez 2006) escribe sobre la denominación de estas fases: formación de pareja, cortejo, copulación, inseminación, conductas poscopulatorias, fertilización, cuidados cooperativos parentales y vinculares. Para no salir del contexto argumentativo que venimos construyendo, nos enfocaremos a las dos primeras y la última, que es la vinculación:

1. Formación de la pareja: esta etapa pone en juego los recursos que la especie posee para identificar, localizar y contactar a los individuos de la pareja entre ellos (olores, llamadas); o bien supone mecanismos de encuentros pasivos efectuados por medio de otros seres vivos (por ejemplo, plantas), o acciones ambientales aleatorias de las que se benefician los *partenaires*⁽¹⁾ para encontrarse.
2. Cortejo: es una parte del emparejamiento caracterizada por un tipo de relación que desvela un cambio motivacional seguido de variadas conductas, en algunos

⁽¹⁾ *Partenaires se refiere a los que buscan reproducirse.*

casos extraordinariamente complejas y que suscitan admiración por sus aspectos ricos y solemnes. El cortejo tiende a una aproximación estricta que posibilite el inicio de los mecanismos de copulación. Es habitual que en esta fase de cortejo el macho sea particularmente activo y la hembra electiva. El cortejo suele incluir elementos que garantizan la corrección intraespecífica de la relación, que implica errores de comunicación sexual entre especies, cosa que biológicamente significaría una pérdida clara de función y un malgasto energético sin ningún sentido. Las peculiaridades en este tema sorprenden frecuentemente por su precisión.

Para Nougés la vinculación se puede tener finalizando el apareamiento y la reproducción; se puede mantener la relación con la pareja reproductora y es frecuente que así sea, con perspectivas temporales y modalidades relacionales variadas. A veces, estas vinculaciones se traducen en fijaciones interindividuales de largo alcance que pueden llegar a situaciones monógamas y suponen manifestaciones periódicas de atracción o interés que recuerdan con frecuencia las conductas de cortejo, pero de las que pueden distinguirse.

Los papeles de los sistemas nerviosos, hormonas y de recompensa son estudiados por biólogos y antropólogos para dilucidar qué implicaciones directas o indirectas desempeñan en la elección. El papel de la protección de otros depredadores o ante otros congéneres explicaría la conducta de emparejamiento con machos dominantes en algunas especies de primates; pero nos recuerda Nogués que el individuo humano nace con una dotación neural, mental y plástica como ninguna otra. Como consecuencia, su desarrollo no queda sujeto a los automatismos instintivos, sino que se abre a la elección y se irá concretando en vinculaciones elegidas en parte y maduras en una paciente y arriesgada labor que le llevará toda la vida. (Pérez 2006)

Freud (1920 citado en Rossi 2005) planteó que en el juego infantil, el niño repite la vivencia displacentera porque mediante su actividad, consigue un dominio sobre la impresión intensa mucho más radical en comparación con aquel que era posible en el vivenciar meramente pasivo. Un proceso similar se desarrolla en la elección de pareja

o en la búsqueda del objeto de amor⁽¹⁾ el sujeto repetirá la necesidad insatisfecha o no resuelta, a fin de dominarla y en el mejor de los casos, resolverla. La pareja se elige sobre el modelo de las figuras paternas, en la relación con dichas figuras que no aporta ninguna posibilidad de placer y que cuando se produjo fue incluso displacentera, pero que en el reencuentro con una nueva persona buscaría evitar el displacer y a su vez resolver el conflicto para la consecución de placer.

Con respecto a la parte consciente de la elección de pareja Dicks (citado en Pérez Testor 2006) ve el matrimonio como institución social, la cual continúa siendo expresión de la aspiración a mantener y asegurar la estabilidad, la seguridad y la dignidad de las necesidades de relación entre la pareja y sus hijos. Así mismo, como sistema de relaciones interpersonales es estable y durable según el grado en que llega a las cualidades de una díada integrada a partir de una iniciación como suma de uno más uno.

Dicks describe en tres niveles fundamentales, o subsistemas que están relacionados internamente entre sí, pero que pueden variar de forma independiente y de importancia para mantener la cohesión de la díada en diferentes fases

1. El subsistema de normas y valores socioculturales: la homogamia en el nivel social (matrimonio entre semejantes) es un factor de cohesión inicial en algunas parejas.
2. El subsistema de valores personales: este es de los “yo centrales”, es todavía un nivel consciente y corresponde a las normas personales de cada miembro de la pareja.

⁽¹⁾ *Aquello a lo que el sujeto apunta en la pulsión, en el amor, en el deseo. El objeto como tal no aparece en el mundo sensible. Así, en los escritos de Freud, la palabra Objekt siempre viene unida a un determinante explícito o implícito: objeto de la pulsión, objeto del amor, objeto con el cual identificarse. En oposición a Objekt, das Ding (la cosa) aparece más bien como el objeto absoluto, objeto perdido de una satisfacción mítica. Expresión introducida por Melanie Klein en 1934 para designar una modalidad de la relación de objeto tal como aparece en la vida fantasmática del niño, y que remite a un clivaje del objeto en bueno y malo (por ejemplo, buena madre, mala madre), según sea ese objeto experimentado como frustrante o gratificante. (Apartado “A” <http://www.elortiba.org/dicpsi/a.html#Nota67>)*

3. El subsistema de fuerzas inconscientes: estas fuerzas existen entre los cónyuges de tipo positivo o negativo, que Dicks denomina “transacciones”.

Estos tres niveles son importantes para la cohesión en la pareja, será la mezcla de las interacciones más o menos inconscientes de las relaciones objetales en el tercer subsistema lo que decidirá la calidad a largo plazo de las parejas.

La elección consciente se verá impregnada por la cultura en la que está inmerso el individuo. Las costumbres y los aspectos sociales y culturales modulan el deseo del individuo. Diríamos, que la sociedad es homogámica. Existe una gran presión para que una persona elija a otra de parecidas características: misma raza, misma religión, misma clase social, etc. La sociedad evita y rehúsa las elecciones heterogámicas por arriesgadas⁽²⁾. Existe un acuerdo inconsciente colectivo, o bien un consenso establecido y legitimado por costumbre, con los cuales la sociedad está convencida y así lo trasmite; de que el emparejamiento de personas de mundos muy distintos (distinta clase social, religión, etc.) producirá, a la larga, dificultades insalvables, distanciamiento, ruptura y fracasos dolorosos.

Si suponemos que una relación amorosa contribuye a la realización del potencial personal, al elegir la pareja se planteará la cuestión de si el potencial personal se desarrollará de forma más adecuada si se sigue la tradición parental y familiar o si se crean nuevos caminos. Con frecuencia, tanto la relación con los padres como con los hermanos influye en gran medida en la elección de pareja (Willi citado en Pérez Testor 2006)

Es frecuente que los padres promuevan o favorezcan los matrimonios. De esta manera se acogerá en la familia alguien que desea romper con su familia de origen y estará obligado a mostrar su agradecimiento y no traerá consigo ninguna dependencia familiar, siendo acogido por los padres como un hijo, o una hija, propios. O donde suceda lo contrario, que se aspire a un distanciamiento de los padres y no de la

⁽²⁾ *Quizá esta práctica social es resultado de creencias prejuiciadas por no aceptar la diversidad.*

persona directamente mediante la elección de pareja. Entonces al elegir pareja, los padres perderán a su hijo. Unos padres pueden entristecerse y otros pueden encolerizarse obstaculizando la relación todo lo posible. Puede delegarse en la pareja la lucha contra los padres o se puede marcar distancia con los hermanos. (Pérez 2006)

Murstein (1976 cit. Loving 1999) establece que la selección de la pareja pasa por tres fases, la primera consiste en la atracción entre los atributos físicos, sociales e intelectuales de los miembros de la pareja, si el proceso continúa, se sigue a una fase de comparación mutua de valores donde se negocia mediante intercambios verbales y finalmente, se da un funcionamiento de la pareja en que los roles individuales llegan a ser compatibles.

Argyle y Henderson (1985) hacen referencia a una serie de etapas que diferentes autores consideran importantes en la relación de pareja. Solo mencionaremos una etapa la cual conviene considerar para este tema; la etapa de selección de la pareja: el principal producto final de tener citas con posibles parejas amorosas es la elección de una pareja más o menos permanente. El proceso puede ser descrito en términos de una serie de filtros. El primer filtro de una pareja potencial es el más fácilmente visible –una apariencia aceptable y atractiva-. Si la pareja se empieza a conocer mejor, entonces encontrarán si son suficientemente similares en antecedentes, intereses y valores. Finalmente, se accede al momento en que se encontrará si son compatibles en términos de ideas acerca de sus roles sexuales y otros aspectos de la interacción social. No todas las parejas se “mueven” a través de esta secuencia. La gente puede enamorarse a pesar de haber fracasado en el paso por estos filtros. Algunas de las reglas de esta fase son; llamar a la persona por su nombre de pila, respetar su privacidad, mostrar confianza mutua, ser puntual, mirar a la persona a los ojos durante la conversación, no criticar al otro en público, etc. (Loving 1999). Toda esta parte del cortejo es donde entran reglas como las señaladas, y se seleccionan mutuamente, pareciendo ser una sola prueba para dos.

La psicología psicoanalítica parte de la elección de pareja en lo inconsciente, donde esta elección no es al azar ni casual, convirtiéndose en un conjunto de posibilidades en

el que intervienen mecanismos sociales conscientes e inconscientes, y mecanismos personales, también conscientes e inconscientes. Freud en una introducción al narcisismo habla de dos tipos de elección de objeto amado: conforme al tipo de apoyo, basado en el modelo de la persona o personas que primero atienden y protegen, y conforme al tipo narcisista⁽¹⁾. Conforme al tipo de apoyo, las personas que se encargan de proporcionar la comida, el cuidado y la protección se convierten en un modelo para que, en la vida adulta, al escoger pareja, se reproduzca como el modelo experimentado en la infancia. Conforme al tipo narcisista, la persona ama en el otro lo que ella misma es, fue y desea ser. Se elegiría entonces una pareja porque uno se siente amado y deseado por ella.⁽²⁾

Para Karl Abraham hay dos tipos de elección de pareja: la endogamia y la exogamia neuróticas. En la endogamia, la elección de pareja es la búsqueda de la madre o el padre; en la exogamia, se busca una pareja que se diferencie tanto como sea posible de la madre o del padre. Así, las experiencias de las relaciones con el padre y con la

⁽¹⁾ *En alusión al mito de Narciso, amor a la imagen de sí mismo. Amor que dirige el sujeto a sí mismo tomado como objeto. La noción de narcisismo aparece por vez primera en Freud en 1910, para explicar la elección de objeto en los homosexuales; éstos «[...] se toman a sí mismos como objeto sexual; parten del narcisismo y buscan jóvenes que se les parezcan para poder amarlos como su madre los amó a ellos». Término empleado por primera vez en 1887 por el psicólogo francés Alfred Binet (1857-1911) para designar una forma de fetichismo que consiste en tomar la propia persona como objeto sexual. La palabra fue utilizada en 1998 por Havelock Ellis para designar un comportamiento perverso relacionado con el mito de Narciso. En 1899, en su comentario del artículo de Ellis, el criminólogo Panj Nücke (1851-1913) introdujo este término en el idioma alemán. (Aparato “N” Laplanche J., Bertrand Pontalis & Lagache <http://www.elortiba.org/dicpsi/no.html>)*

⁽²⁾ *Elección de objeto u objetal: Acto de elegir a una persona o un tipo de persona como objeto de amor. Se distingue una elección de objeto infantil y una elección de objeto puberal; la primera marca el camino para la segunda. De acuerdo con Freud, la elección de objeto se efectúa según dos modalidades principales: el tipo de elección de objeto por apoyo y el tipo de elección de objeto narcisista. Freud introdujo la expresión «elección» de objeto en los Tres ensayos sobre la teoría de la sexualidad (Drei Abhandlungen zur Sexualtheorie, 1905); ha seguido siendo de uso corriente en psicoanálisis. Objeto debe tomarse aquí en el sentido de objeto de amor. En cuanto a la palabra «elección», no debe tomarse en un sentido intelectualista (elección entre diversas posibilidades igualmente presentes), como tampoco en la expresión «elección de la neurosis». Evoca lo que puede existir de irreversible y determinante en la elección por el sujeto, en un momento decisivo de su historia, de su tipo de objeto amoroso. En los Tres ensayos Freud habla también de Objektfindung (descubrimiento o hallazgo del objeto). Observemos que la expresión «elección de objeto» se emplea para designar, ora la elección de una persona determinada (ejemplo: «su elección de objeto recae sobre su padre»), ora la elección de cierto tipo de objeto (ejemplo: «elección de objeto homosexual»). Es sabido que la evolución de las concepciones de Freud acerca de las relaciones entre la sexualidad infantil y la sexualidad postpuberal le condujo a aproximarlas cada vez más, hasta admitir la existencia de una «plena elección de objeto» desde la infancia. En Introducción al narcisismo (Zur Einführung des Narzissmus, 1914), Freud refirió la diversidad de elecciones de objeto a dos grandes tipos: por apoyo y narcisista. (Apartado “E” Roland Chemama <http://www.elortiba.org/dicpsi/de.html>)*

madre y con el conjunto de la pareja ejercerán una influencia relevante en la elección de pareja.

Por otro lado Melanie Klein en 1973 se refería en la “elección del compañero de amor” a la influencia de las primeras relaciones de objetos sobre la elección posterior; donde puntualiza que lo que el hombre desea en sus relaciones amorosas es su impresión infantil ante la persona amada y las fantasías que tuvo con ella. Además, el inconsciente establece asociaciones sobre bases muy distintas de las que rigen la mente consciente. Aunque los vínculos amorosos de la vida adulta están fundados en las primeras relaciones emocionales con los padres, hermanos y hermanas, los nuevos lazos no son necesariamente meras repeticiones de la temprana situación familiar. Los recuerdos, sentimientos y fantasías inconscientes entran en la nueva ligazón de amor y amistad en formas completamente disfrazadas. Pero además de las primeras influencias, muchos otros factores actúan en los complicados procesos y cimentan una relación amorosa o amistosa. Las relaciones normales adultas siempre contienen nuevos elementos derivados de la nueva situación: las circunstancias, la personalidad del otro, y su respuesta a las necesidades emocionales y a los intereses prácticos del adulto. (Klein 1937 citado en Pérez 2006)

Antonio Bobé (1994 citado en Pérez 2006) toma como base los recuerdos inconscientes de satisfacción y frustración, donde estos influyen en el tipo de satisfacción que buscan las parejas en sus respectivos cónyuges, las formas de demostrar afecto y las cosas que sentían como intolerable. Además, los conflictos no superados en la infancia se irán activando a causa de la compulsión a la repetición. Los conflictos que activarán los cónyuges se matizan según predomine la posición esquizoparanoide o la depresiva en el desarrollo de cada miembro de la pareja. Cada uno tiene un conjunto de objetos introyectados y, por tanto, internalizados. De aquí se deriva que cada uno tiene la fantasía de cómo es el otro y de cómo el otro nos ve con todas las distorsiones de percepción posible.

Con los planteamientos de Abraham, Klein y Bobé encontramos como podrían coincidir cuando se refieren a la elección de pareja, donde la elección está en base a lo

que ya se conoce o “lo que nos es familiar”, lo aprendido o vivido en la niñez y lo que queremos resolver (aquellos conflictos que cargamos mucho antes de estar con la pareja). Pareciera ser que la pareja será “la cajita” donde depositaremos nuestros deseos y nos reconstruirá como seres completos (donde nada nos hará falta), aspecto que nos brindará idealmente la felicidad absoluta, corrigiendo y quitando aquello que nos es frustrante en lo personal; y colocando “la cereza del pastel” como la pareja que cubrirá nuestras necesidades y nos brindará, en el imaginario, amplias y perennes satisfacciones.

T. Reik (Villamarzo, 1993; citado en Jaén y Carrillo, 2005) describe que en la elección de pareja resulta pertinente tomar en cuenta tres aspectos; el individuo con sus características personales, los factores socioculturales que gravitan en torno a la pareja y los factores inconscientes con los vínculos de amor-odio. Una vez constituida la pareja, existirían tres niveles en la relación:

- a) Área de cooperación realista. Como la forma en que ambos interactúan y se va formando una relación no de pareja como tal, más bien de un reconocer al otro en distintos momentos, por ejemplo el hecho de salir y convivir en distintos escenarios.
- b) Área de las imágenes internas compartidas, que hace referencia a lo que se proyecta en el otro y lo que se introyecta en el.
- c) Área de las polarizaciones, en la que uno se representa las posibilidades y funciones de las que carece el otro.

En este orden de ideas, Dicks (1967, citado en Jaén y Carrillo 2005) señala que en todas las parejas se produce un juego de identificación proyectiva e introyectiva en el que se depositan en el otro partes del “self” no tolerada. La elección del cónyuge está motivada por el redescubrimiento en el otro de aspectos reprimidos y perdidos del “self”. Una vez constituida la pareja se forma, según este autor, una personalidad conjunta e integrada que permite a cada unidad el redescubrir aspectos perdidos de

las relaciones primarias escondidas o reprimidas, y que son re-experimentadas en la co-implicación con el cónyuge mediante identificaciones proyectivas

Para Bowen, la base está en la diferenciación del yo, es decir, entre el yo y el objeto. En los sistemas de relaciones humanas hay dos fuerzas que debieran permanecer en un equilibrio dinámico, una fuerza hacia la autonomía y otra hacia la fusión, que se acentúa cuando las personas se encuentran ansiosas; las personas con similares necesidades de unión se atraen y llegan a formar relaciones potencialmente largas (complementariedad emocional). Afirma que las personas pobremente diferenciadas de su familia de origen establecen relaciones caracterizadas por la fusión con su pareja y su familia actual. Existiría un continuo en el que un extremo estaría constituido por quienes resultan dominados por un sistema emocional automático, poca flexibilidad, poca capacidad de adaptación y una dependencia emocional muy acentuada; en el otro nivel se encontrarían los sujetos bien diferenciados, presentando rasgos opuestos. Mientras más alto es el nivel de diferenciación en una pareja, más probable es que puedan sobrevivir a una crisis matrimonial.

Willi, distingue el concepto de colusión, que se refiere a la complementariedad rígida en el rol que asume cada uno de los miembros de una pareja, expresándose en la división de las conductas progresivas y regresivas. Los conflictos expresados por medio de este fenómeno se relacionan con la falta de elaboración de las dificultades vividas en la familia de origen, que impide la diferenciación del self y objeto. Otro autor, Lemaire, acentúa el carácter defensivo de la elección de pareja, especialmente por el conjunto de mecanismos de defensa en contra de las pulsiones no integradas en el self⁽¹⁾ Según él, lo que se espera y elige son las debilidades del compañero, para percibir las en el objeto y no en el sujeto.

⁽¹⁾ *Grupo de pulsiones cuya combinación y enfrentamiento producen la dinámica subjetiva misma. A partir de 1919, Freud reemplaza la oposición pulsiones sexuales/pulsiones del yo y la de pulsiones del yo/pulsiones de objeto por la oposición pulsiones de vida/pulsiones de muerte, que considera mucho más fundamental y que, durante todo el final de su obra, le parecerá cada vez más pertinente. La correspondencia entre las primeras oposiciones pulsionales y esta última no siempre es estricta; pero se puede decir que las pulsiones de vida reagrupan una parte de las pulsiones sexuales (la que permite la supervivencia de la especie) y una parte de las pulsiones del yo (la que busca la supervivencia del individuo). Por otro lado, una cara de las pulsiones sexuales (la que pone en peligro al individuo al*

Wynne (1989, citado en Cova, 1998) observa que cada integrante de la pareja tiende a mantener alejadas de su conciencia algunas características que le son desagradables, localizándolas inconscientemente sobre su compañero (intercambio de las disociaciones). En este orden de ideas se distingue el aporte de Boszormenyi-Nagy, con su concepto de lealtades, afirmando que toda relación con la familia de origen y familia actual tiene lazos de lealtades más o menos inconscientes que constituyen los lazos de pertenencia y de identidad grupal; es probable que se deban a una insuficiente diferenciación del self y estén determinados por el intento de equilibrio entre el dar y recibir (principio ético relacional). Las lealtades comienzan a necesitar una intervención cuando en la interacción comienzan a determinar dificultades en torno a la relación actual. El concepto de colusión explica la repetición del conflicto histórico de cada uno de los cónyuges y el de las lealtades define un contexto motivacional interpersonal que impulsa esas repeticiones. Lo que se da en la elección de pareja y en la construcción de la colusión es la transferencia de las lealtades, buscando compensar o reparar el conflicto anterior. Es en torno a la organización de las parejas parentales donde se construye la referencia que conducirá al sujeto a modelar su propia interacción diádica. (Félix Cova S. 1998)

A diferencia de las sociedades en las que, según la costumbre, son los padres quienes consideran la unión, precedida de un noviazgo formal regido por un protocolo estricto, en la sociedad occidental se le inculca al individuo la idea del que “el amor lo puede todo” y vive su vida en consonancia con este postulado. En la India, China, Japón y parte de África y del mundo árabe se halla muy extendida la costumbre de concertar

estar exclusivamente al servicio de la especie), de las pulsiones del yo (la que amenaza a la especie porque privilegia al individuo) y de las pulsiones de objeto (la que preside la destrucción del objeto asegurándose su incorporación al seno del sujeto): una cara oculta, de hecho, debe verse como integrante de la pulsión de muerte. Cuanto más avanza Freud en su obra, tanto más considera que la noción de pulsión de muerte es indispensable para el psicoanálisis, hasta el punto de llegar casi a constituir su fundamento conceptual. En particular, considera que forma la base del principio primero del funcionamiento del aparato psíquico. Este último consiste en la tarea (nunca acabada y siempre por recomenzar) de disminuir la excitación y, por consiguiente, la tensión del organismo al grado más bajo posible. A primera vista, es la búsqueda de la satisfacción (el principio de placer) la que vuelve a llevar al sujeto, por medio de la descarga pulsional, a este punto de estiaje. Pero, más fundamentalmente, Freud ve allí también la expresión de la pulsión de muerte, porque este retorno al punto de partida, al nivel mínimo de excitación, es en cierto modo el eco de la tendencia que empuja al organismo a volver a su origen, a su estado primero de no vida, es decir, a la muerte. (Roudinesco & Michel Plon Apartado “S” <http://www.elortiba.org/dicpsi/s.html>)

el matrimonio de los hijos. A menudo estas uniones sirven para mantener el orden social y económico y para crear un marco estable que facilite la vida familiar.

Paradójicamente, en los Estados Unidos, donde el arraigado sentido de la libertad y la democracia repercute en el proceso de elección de la pareja, la tasa de divorcios es altísima, lo cual quizá nos dé la medida de la falta de educación sobre el amor en los años de formación. Se pretende que sepamos reconocer el sentimiento amoroso y que seleccionemos una pareja “hasta que la muerte nos separe” en función, sobre todo del amor.

Como muchas otras cosas en la vida, la elección de compañero depende del sentido común y, también, de la suerte. En el terreno del sentido común conviene tener presente que hombres y mujeres tienden a ser más felices cuando se trata de una relación equilibrada o equitativa. Con ello queremos decir que las personas se sienten más a gusto cuando obtienen de una unión lo que creen merecer; si es excesivo o si es demasiado poco(o sea, cuando no hay equidad) experimentan malestar e insatisfacción.

Es probable, sin pretender con esto hacer generalizaciones irresponsables, que el concierto o la unión matrimonial con una persona de origen socioeconómico distinto, con una educación y una cultura discrepante o marcadamente diferente, entrañe mayores riesgos que el matrimonio con un individuo más afín a las propias características, o bien todo lo contrario, un proceso en el que los opuestos coinciden; pero en este punto es donde entra en juego la elección de pareja. (William H. 1987)

José L. Valdez y sus colaboradores en el 2005 exponen una investigación donde se estudio la elección de pareja con una muestra de 100 personas en el estado de Toluca, México. Estimulando con dos preguntas ¿Cuáles son las características que consideras importantes para elegir pareja? y ¿cómo te gustaría que fuera tu pareja ideal? Por medio de cinco palabras y jerarquizándolas los resultados marcaron que los hombres consideran que la pareja sea una mujer atractiva, comprensiva, con ojos bonitos, amigable, bella y con una buena forma de ser, en comparación con las mujeres que

prefieren un hombre cariñoso, divertido, compatible, con buena personalidad, con valores y honesto.

Al discutir esta investigación, como fruto de la misma, se encontró que en este sentido los hombres al igual que las mujeres, desean cubrir sus necesidades de afiliación y tener una relación emocionalmente cercana, ya que para todos los seres humanos las necesidades de afecto y apego son esencialmente importantes (Díaz-Lovíng y Sánches Aragón 2002). Asimismo el hecho de que las mujeres elijan a su pareja en función de aspectos emocionales, se puede relacionar con la educación que han recibido, ya que las mujeres aprenden desde niñas a lograr sus objetivos mediante la dulzura y el candor, por lo que se les enseña a actuar emocionalmente (Álvarez 1996, Gonzáles y Castellanos 2000). En comparación con los hombres, se observa también en las dimensiones semánticas que las mujeres toman en cuenta más características para elegir a su pareja, al considerar aspectos como la edad, el estado civil, la salud y la posición económica.

En la dimensión semántica de intimidad se observa que, tanto hombres como mujeres buscan en su pareja alguien con necesidades semejantes, que exista compatibilidad entre ellos, cosas en común, afinidad, identificación, compartan gustos, etc. Desde la teoría instrumental de la selección de pareja, esto se debe a que las personas buscan alguien que tenga valores similares a los propios (Center 1975)

De esta forma, se deja ver que hombres y mujeres eligen a su pareja en función de distintas características, siendo muchos los puntos en común, como son el satisfacer sus necesidades propias de afiliación, la cercanía, el bienestar común, la búsqueda de un mejoramiento emotivo, incluso la felicidad.

En este orden de ideas conviene mencionar que lo establecido, socioculturalmente hablando es, el sexo heterosexual, casarse, tener hijos y fundar una familia que reproduzca las condiciones sociales en que el ser humano nació. Es decir, que conseguir pareja está determinado por un conjunto de factores tan complejos como las exigencias sociales, la familia, el desarrollo cultural, la propia subjetividad y los modos de expresarla, etc. Por lo tanto, las relaciones que durante la vida del ser

humano se tienen con la pareja están multideterminadas. Pero las relaciones sociales que los seres humanos tienen, los impulsan a cumplir una obligación civil, como es la consecución de una pareja.

1.3.2 Enamoramiento.

*“Yo creo que el amor es la fuente de los placeres más intensos que otorga la vida.
En la relación de dos seres que se aman apasionadamente, con imaginación y ternura, existe algo de incalculable valor; ignorarlo sería una gran tragedia para cualquier ser humano”*

Bertrand Russell

El significado de la palabra enamoramiento es complicado de discernir ya que el lenguaje científico o técnico de la psicología o la psiquiatría lo coloca en simbólico, imaginario, pulsional, etc.; pero en sí el enamoramiento, cabe decir, es uno de los procesos más intensos y complicados que vive el ser humano, por lo que esto implica. Como diría Testor solo los poetas podrían plasmar y expresar así el constructo del enamoramiento. Al leer los poemas el lector se empapa de un sentir particular ya que el poeta hace el esquema del enamoramiento y el sentido lo coloca el lector en cada una de las líneas que va descubriendo en aquellos poemas.

El amor, para Rossi (2005) es estable y duradero y el psicoanálisis lo considera, literalmente, el pedestal de la existencia; mientras, el enamoramiento es pasajero por naturaleza y se describe como un estado emocional de mucha intensidad. En nuestra sociedad estar enamorado se valora como un bien, una virtud con características de continuidad y permanencia; se le ve como un estado ideal. La habilidad de enamorarse, intrínseca a los seres humanos, supone la facultad de unir la idealización al deseo erótico, y el potencial de establecer una relación profunda, es decir, placentera y satisfactoria aunque no siempre armoniosa.

Desde el punto de vista del psicoanálisis, el enamoramiento se caracteriza por la atracción física y por la idealización del otro y omite sus aspectos negativos. Freud (1920, citado en Rossi 2005) describió que la persona amada ocupa el lugar del ideal del yo, por lo que entre los amantes se establece una relación comparable a la del hipnotizado con el hipnotizador, que afecta en su totalidad el equilibrio narcisista. Es decir, la pareja de la cual cada quien se enamora cubre este ideal donde no le hace falta nada, tiene todo y es protagonista en la propia vida. Como dirían los psicoanalistas el enamoramiento nace de un espacio dominado por la falta, y en la fantasía los enamorados imaginan haber encontrado un antídoto contra el vacío.

El enamorado pretende poseer al otro, quien terminará con la distancia y le dará satisfacciones duraderas; sin embargo, esta posesión es imposible e irremediable. En ocasiones las parejas se construyen sobre esta ilusión, en la cual los enamorados intentan anular diferencias y distancias y establecer una relación de amor “como verse en el espejo”, en la que ambos se parecen entre sí y todo indicio de diversidad es motivo de conflicto (Verhaeghe 2001 citado en Rossi 2005)

Erich Fromm en *El arte de amar* distingue entre amor infantil y amor adulto. Y aunque la distinción puede hacerse con más facilidad en la letra que en la realidad, propone un espectro donde podemos ubicar ciertas situaciones de amor: ***“el amor infantil obedece al principio ‘Amo porque soy amado’. El amor de madurez obedece al principio ‘Soy amado porque te amo’. El amor inmaduro dice: ‘te quiero porque te necesito’. El amor maduro dice: ‘te necesito porque te amo’.*”** (Citado en Viorst, 1993 pag.70)

Pérez (2006) denomina al enamoramiento como la fuerza o impulso que nos lleva hacia otro y que lo convierte en una persona especial, pues lo realza por encima de los demás. Sea una persona conocida o desconocida, con la que hemos dialogado infinidad de veces, unas cuantas o no hayamos cruzado palabra alguna, esa persona, de pronto, toma otra identidad, otra significación para nosotros. Una palabra, un gesto, una acción o tan solo una mirada de esa persona nos provocan un impacto emocional y un

deseo irrefrenable. Nos sentimos irremediabilmente atraídos hacia ella y toda nuestra conducta queda alterada ante esa emoción.

Aquí un poema de Miquel Martí Pol:

*Así mismo parece
que en nosotros perdura
y recomienza el indo o el mundo o el pueblo: todo es uno.
De dos habitaciones hemos hecho una
y estrenaremos vajilla y cubrecama.
Será necesario un nuevo aprendizaje
porque algún día llegaremos a servirnos
de un solo espejo
y de un solo gesto
y de una sola voz
y podremos ser felices.*

La expresión “todo es uno” o la que dice que “de dos habitaciones hemos hecho una” nos lleva a la unión total que el enamorado percibe con su amor. Dos personas construyen una entidad donde compartirán el espejo, un gesto, una voz (metafóricamente hablando).

Es importante abrir un espacio para poder ver la importancia de este espejo, que forma un todo simbólica y subjetivamente para cada persona, sin embargo es una entidad formada por dos personas, sin falta alguna porque el otro viene a complementar y cubrir la falta que se tiene como seres humanos; esta sensación de búsqueda existencial por tener, hacer y encontrar algo que nos haga sentir bien. De alguna forma estamos en el inexorable recorrido que implica una búsqueda de la felicidad, y creemos, suponemos o imaginamos que se encuentra en la pareja,

específicamente en el enamoramiento al quererse unir como uno solo, un solo reflejo, una sola voz y un solo gesto; nos reafirmamos como pareja y personas que estamos en compañía y queremos que esta sea duradera, sacándonos de la soledad en la cual nacimos, vivimos y moriremos.

Nunca será más perfecto el enamoramiento que cuando permanece en la fantasía del enamorado (siendo la imaginación el soporte de este ideal del otro como la felicidad que hacía falta). El principio de realidad distorsiona la percepción mágica que siente el enamorado y le fuerza a aceptar poco a poco al otro en su totalidad. Cuando el enamoramiento es correspondido, los enamorados presentan niveles de “fusión simbiótica” muy elevados, como es el estar siempre juntos y desear compartir cada acto y cada minuto. No soportan la separación y aspiran a verlo todo de la misma manera, armonizando ideas, sensaciones, deseos, etc. La fusión del enamorado suele conducir a cambios para los dos, se forman ideas nuevas, valores nuevos y objetivos diferentes. Si tomáramos la tensión arterial del enamorado o midiéramos otras de sus constantes vitales seguramente las encontraríamos alteradas.

Toda esa fuerza descomunal que provoca el enamoramiento está basada en la idealización⁽¹⁾ para disociar la visión que tenemos de nuestro objeto de amor y percibir solo sus cualidades, negando todos aquellos aspectos que podrían resultar negativos. Establecemos entonces una construcción de objeto parcial con el

⁽¹⁾ *Proceso psíquico en virtud del cual se llevan a la perfección las cualidades y el valor del objeto. La identificación con el objeto idealizado contribuye a la formación y al enriquecimiento de las instancias llamadas ideales de la persona (yo ideal, ideal del yo). Al establecer el concepto de narcisismo Freud se vio inducido a definir la idealización, cuya intervención había puesto de manifiesto, de un modo especial, en la vida amorosa (sobrestimación sexual). La diferencia de la sublimación: ésta «[...] es un proceso que afecta a la libido objetal y consiste en que la pulsión se dirige hacia otro fin alejado de la satisfacción sexual [...]. La idealización es un proceso concerniente al objeto y, en virtud del cual, éste es engrandecido y exaltado psíquicamente sin que se cambie su naturaleza. La idealización es posible tanto en el ámbito de la libido del yo como en el de la libido objetal». La realización, en especial la de los padres, interviene necesariamente en la constitución, dentro del sujeto, de las instancias ideales. Pero no es sinónimo de la formación de los ideales de la persona; en efecto, puede afectar a un objeto independiente: por ejemplo, idealización de un objeto amado. Pero se observará que, incluso en este caso, se halla siempre fuertemente marcada por el narcisismo: «Vemos que el objeto es tratado como el yo propio y que, por consiguiente, en la pasión amorosa se derrama sobre el objeto una cantidad importante de libido narcisista». El papel defensivo de la idealización ha sido subrayado por numerosos autores, especialmente por Melanie Klein. Según esta autora, la idealización del objeto constituiría, en esencia, una defensa contra las pulsiones destructoras; en este sentido iría paralela a una escisión llevada al extremo entre un objeto «bueno» idealizado y dotado de todas las cualidades (por ejemplo, pecho materno siempre disponible e inagotable) y un objeto malo cuyos rasgos perseguidores se llevan igualmente al paroxismo. (Laplanche & Pontalis; Lagache Apartado “I”<http://www.elortiba.org/dicpsi/hi.html>)*

enamorado. Sólo vemos lo que nos gusta y a veces hasta recreamos valores que nos gustaría ver en el otro y de los que prácticamente carecemos.

Esta idealización es necesaria para querer conocer al otro. Gracias a este deseo irrefrenable nos acercamos a la otra persona, lo cual nos permite ir conociéndola en todas sus facetas de tal manera que con el tiempo podemos conocer más aspectos de su totalidad (si es que se llega a una relación que permita conocer más a la persona, no hay garantía de conocer al otro en su totalidad, incluso, suponemos no sería saludable). Si la idealización había sido tremendamente exagerada, esta no soporta el principio de realidad y al establecer una relación total todo aquello que era atractivo queda sepultado y sale todo lo negativo que descubrimos de pronto. Entonces el otro se vuelve insoportable.

Pero si la idealización puede ir cediendo y podemos integrar los aspectos negativos y positivos del otro, entonces el enamoramiento se transforma en amor. El amor es un sentimiento integrador donde aceptamos al otro en su totalidad, ya que conocemos sus puntos fuertes y débiles, pero aceptamos y deseamos la relación con ese otro. Si el enamoramiento era una relación de objeto parcial, el amor es una relación de objeto total. (Pérez 2006)

El punto de arranque del enamoramiento es el narcisismo. Cuando se produce la confusión entre el ideal del yo y el yo ideal, el sujeto lo tiene todo en sí mismo. Esta situación imposibilita cualquier experiencia amorosa. Entre narcisismo y enamoramiento se encuentra el proceso psicodinámico del enamoramiento que se puede dividir en ocho fases, cuatro de las cuales son experiencias sentimentales (admiración, envidia, hostilidad y depresión) y las otras cuatro son mecanismos de defensa (proyección, idealización formación reactiva e identificación).

Para ilustrar respecto al narcisismo consideramos conveniente incluir la historia de Narciso citada por Bucay (2002) la cual nos permitirá ver esta unión e ideal del amor, el encuentro de dos mundos distintos y que no es entendible desde afuera, a diferencia de cómo se vive el amor cuando se está dentro del mismo.

Narciso era un joven, tan hermoso que hasta las deidades del Olimpo celaban su belleza. Un día, mientras tomaba agua en un estanque, Cupido fue mandado por los dioses para herirlo con una de sus flechas. Así fue como Narciso se enamoró de su propia imagen: tanto, que ninguna otra persona volvió a parecerle atractiva, aunque todas seguían enamorándose de él, ése era el resultado deseado por los dioses, el sufrimiento infinito de verse privado del placer de amar.

Eco, por su parte, también había sido víctima de un conjuro, la esposa de Zeus le habla quitado el don del habla.

Afrodita, la diosa del amor y de la belleza, se había compadecido de Eco y no pudiendo deshacer el hechizo anterior, lo atenuó, permitiéndole hablar pero sólo para repetir lo que otros le dijeran.

Cuenta la leyenda que un día Narciso caminaba por la orilla de un río, triste como siempre, sufriendo su pena, y desde detrás de un matorral Eco lo espiaba. Como todos los que se cruzaban con Narciso, también Eco se enamoró del joven pero no se animó a salir a su paso dado que nada podría decirle salvo que él le hablara primero. Dolorida por su condena, Eco lloró.

-¿Quién está ahí? -pregunto Narciso al escuchar el llanto.

-¿Quién esta ahí?- contesto Eco.

-Soy yo, Narciso. ¿Y tú quién eres?

-Soy yo- repitió Eco.

-Sal a la luz, quiero verte -dijo el joven.

-Quiero verte- dijo Eco.

-Ven aquí entonces -demandó Narciso.

Ven aquí- repitió Eco-, ven aquí.

Narciso temió una nueva trampa de los dioses y no se atrevió a internarse en la espesura.

-¿Tú no entiendes que necesito amar a alguien?

-preguntó Narciso.

-Tú no entiendes –contestó Eco llorando.

-Si no sales ahora mismo... -exigió Narciso- vete y adiós.

-Adiós- repitió Eco-, adiós...adiós...

El bello joven se dio cuenta de que el amor por fin llegaba a su corazón. Quizá porque al no ver a su amada no había tenido una imagen con quien compararla; quizá porque su voz sólo le devolvía sus propias palabras... lo cierto es que sin razones para él, Narciso finalmente se había enamorado.

-Vuelve por favor – gritó. Yo te amo.

Pero era tarde... la doncella ya no podía escucharlo.

Narciso se sentó junto al río y lloró.

Lloró como nunca había llorado, toda esa tarde y mañana, al salir el sol, su cuerpo se había secado y el joven amaneció transformado en una flor: el narciso, que desde entonces crece en las orillas de los ríos reclinado sobre el agua como llorando sobre su imagen reflejada.

Lo que Narciso recibía de Eco era el reflejo de su propia palabra, pero como estaba enamorado de su imagen, no tenía más remedio que enamorarse de su propia palabra, que era lo único que Eco le podía decir.

El reflejo como parte de la historia ejemplifica lo que la pareja le refleja al otro pero no se entiende de la forma más pura sino cada quien tiene su propia interpretación de lo que se vive y lo que se comparte con la pareja. Los dos reflejos son distintos ya que invariablemente cada persona es distinta, tal vez

nos enamoramos de las diferencias pero también de lo parecido que somos al otro; puede ser parte de la construcción del amor entre pareja. Existe la otra parte donde tal vez lo que se ve o lo que se vio en la pareja ya no gusta del todo y de alguna forma se acepta o se rechaza (como uno de los procesos por los cuales pasan las parejas); es así que el enamoramiento no es una forma estática de vida.

El mantenimiento de la relación exige primero un retorno a la realidad a través de la transformación del enamoramiento en amor, éste es un proceso de crisis que permite el reinvestimiento afectivo del mundo externo, pero partiendo de la desilusión que ocasiona al sujeto (enamorado) la supuesta inadecuación del objeto, que parece no responder a todas las experiencias ni a todos los deseos. (Jaén y Carrillo, 2005)

Esto nos hace pensar en el enamoramiento como un filtro donde se elige continuar o terminar con la pareja por múltiples factores; filtro en el que experimentar un distanciamiento es parte de la despedida del enamoramiento y la entrada al desenamoramiento; filtro donde ciertos factores que no encajaron dentro del proceso de enamoramiento como para que el intercambio de los procesos psíquicos que implica y genera se instauren en la vida de los dos, como para formar o mantener la relación de pareja. Es inevitable ver la parte dramática del proceso donde uno en la pareja rompe con la relación y deteriora, expulsa o hasta niega lo que se depositó dentro de la misma, ya que de alguna forma lo afecta, desestructurando el ideal que en un inicio se vivió y ahora se ve expuesto en sus perversiones y deformidades, ante la ruptura de la relación en pareja.

CAPÍTULO 2

Ruptura de la relación en pareja

“Buscamos llenar el vacío de nuestra individualidad y por un breve momento disfrutamos de la ilusión de estar completos. Pero es sólo una ilusión: el amor une y después divide”

Lawrence Durrell

2.1 Ruptura

Al respecto de este tema existen múltiples interpretaciones, una de ellas nos hace representar la ruptura de la pareja como una de las experiencias más traumáticas, amargas y penosas que pueden sufrir los seres humanos. La decisión de romper, separarse o divorciarse, aparte de sus implicaciones sociales, emocionales y, para muchos que la viven, hasta religiosas, siendo un proceso personal extremadamente doloroso.

Sin embargo, Margaret Mead (en Rojas, 1994 pag.76) señala que ***“Toda persona tiene derecho a mudarse si no le gusta su casa, a cambiar de escuela, de amigos, de partido político o religión. Junto a la libertad de elegir, está implícito el derecho a cambiar de parecer. Si podemos rectificar los errores del pasado en casi todos los campos de las relaciones humanas ¿por qué tiene que ser el matrimonio la excepción?”***.

Cuando la familia nuclear se convierte en la base de la organización social, bajo presiones o conflictos internos o externos, la intensidad de las desavenencias se acentúa, las imposiciones sobre el hombre y la mujer se hacen insoportables y las expectativas inalcanzables. En una situación de esta naturaleza la separación puede constituir una válvula de seguridad que, a la larga, consigue que el sistema del matrimonio siga funcionando. La ruptura permite a la pareja escapar, liberarse y, a la

vez, contar con la oportunidad de buscar otra pareja y tratar de alcanzar con ella la armonía y la felicidad.

La socióloga Diane Vaughan (en Rojas 1994), ha descrito la historia natural de lo que ella llama **“desemparejarse”**. Según ella, el inicio del desenamoramiento sucede de forma unilateral y asimétrica. Uno de los amantes comienza a sentirse insatisfecho, y de modo inadvertido para el otro, fractura el espacio íntimo, reduce algunos aspectos de su comunicación e inicia la construcción de un mundo privado que excluye a la pareja. Generalmente no tiene conciencia de su desenamoramiento, comienza a quejarse de modo tan sutil y encubierto que su pareja no advierte lo que está ocurriendo.

El sujeto inconforme encuentra vías alternas de satisfacción en nuevas actividades sociales, diferentes amigos, quizá una aventura amorosa. En este momento el desenamorado redefine a su pareja de modo desfavorable y cambia la historia de la relación, ahora en términos negativos. El desenamorado busca en un amante, en los amigos o en un terapeuta al **“agente de la transición”** que le ayude en el proceso de **“desemparejarse”**. Al mismo tiempo comienza a informar a la familia y a los amigos de que la relación está en crisis y que resulta probable la separación.

A pesar de las quejas exaltadas, la persona a la que se ha dejado de amar suele no darse por enterada de que la pareja se está disolviendo. Al mismo tiempo, el desenamorado suele provocar al otro para que ocurran peleas irreparables.

En este momento, el amante no querido se da cuenta de la situación, y comienza una labor “detectivesca” para informarse y asesorarse con los amigos sobre lo que esta pasando. Cada miembro de la pareja debe encontrar nuevos amigos y trata de mantener alguna de las antiguas amistades del matrimonio. En estos casos puede generarse una competencia, y cada uno intenta persuadir a los amigos de su propio punto de vista. El desenamorado ya está preparado mentalmente, tiene el poder de abandonar o reconciliarse, el lleva ventaja a su pareja y sufre menos por la separación inminente. Como cada uno quiere salvar su autoestima, atribuye las culpas al otro, y finalmente queda dañada la autoestima de ambos. La agresividad expresada llega a su

punto máximo, y las “heridas” que ambos se infringen hacen que la brecha se ensanche.

Finalmente ocurre la separación, a menos que la relación se modifique, se redefina el modo de ver al otro y se produzca una reconciliación. Según Betcher y Maculey (1990), las siete áreas en las que se presentan conflictos en una relación de pareja son:

• Género	• Fidelidad	• Dinero	• Poder
• Sexo	• privación	• Manejo y cuidado de los hijos	

Por su parte Sanger (1987), afirma que las áreas que involucran una relación de pareja, y en donde también se genera más conflicto en la relación, son:

▪ Comunicación	▪ Estilo de vida	▪ Familia de origen	▪ Crianza de los hijos
▪ Relaciones con los hijos	▪ Dinero	▪ Sexo	▪ Valores e intereses

Diversos terapeutas de pareja como Mariano Barragán, Jean Dominian, William O’Hanlon y Frank Pittman, entre otros, han concluido que la mala comunicación, las expectativas irreales, la lucha por el poder, el conflicto de roles y la falta de sentimientos amorosos, construyen las quejas más frecuentes entre las parejas que se divorcian. (Revista Psicología Iztacala vol.7 No 1 Enero 2004)

En este orden de ideas se presentan las siete etapas en que Díaz Usandivaras (1986) divide el proceso de divorcio y en las cuales se suceden hechos que le exigen a la pareja, entendida como un sistema, una nueva organización.

1. Pre ruptura: puede iniciarse antes de la separación o ser el final de un estado crónico de la relación, en que finalmente se desestabiliza. Es característico en esta fase observar el esfuerzo de la pareja, a veces consciente y a veces inconsciente, por evitar el desenlace.

2. Ruptura: se caracteriza por la aceptación por parte de la pareja o por alguno de los miembros de ésta, de su incapacidad para resolver las tensiones maritales. Así también, es propio de esta etapa la aparición de sentimientos de culpa y baja autoestima por las desconfirmaciones que se hacen como pareja.
3. Familia conviviente uniparental: suele apreciarse una fuerte regresión a la familia de origen, tanto en el ámbito emocional como económico.
4. Cortejo o arreglo de la pareja: surge la posibilidad de una nueva pareja y, para ello, se tiene que separar emocionalmente de la pareja anterior.
5. Re-matrimonio: se hace pública la nueva relación.
6. Familia reconstruida: reestructurar el sistema familiar.
7. Destete de la pareja co-parental o divorcio definitivo: ya no hay un vínculo fuerte que mantenga una relación con la ex pareja.

Si bien esta división del proceso de separación puede ilustrar una serie de sistemas que viven esta crisis vital, hay que tener en cuenta que no todos los matrimonios que se separan atraviesan por estas etapas de reorganización. Más aún, no hay que dejar de lado que cada sistema que se separa adquiere características particulares a las cuales se les tiene que prestar especial consideración. (Clemencia 1995)

El “desemparejamiento” como lo nombra el sociólogo Vaugahan (citado en Sternberg 2000), se inicia como un secreto. Uno de los miembros de la pareja empieza a sentirse incómodo, una incomodidad que puede aparecer en las primeras etapas de la relación, incluso antes de la boda, o al cabo de unos años. Pero lo esencial es que la quiebra del compromiso empieza unilateralmente y sin despertar sospecha; en general el individuo insatisfecho no suele decir nada. Unas veces ni siquiera es consciente de que algo anda mal o de qué se trata exactamente; otras, no tienen idea de cuáles pueden ser las consecuencias de sus sentimientos: ¿conducirán a una separación o sólo son temporales y se desvanecerán en cualquier momento?

La persona insatisfecha o iniciador forma un espacio privado, en este caso el secreto que le permite meditar, desarrollar planes y tomar una decisión sobre lo que debe hacer. Incapaz de manifestar directamente y con precisión cuál es la fuente de insatisfacción, el iniciador no suele encarar frontalmente a su pareja de modo que

permita a ésta hacerse una idea global del problema, sino que, al contrario, expresa su malestar de formas muy sutiles, en muchas de las cuales el compañero de relación ni siquiera las considera como indicadores de una insatisfacción general. Al manifestar la insatisfacción se pretende cambiar la marcha de la relación, con el propósito de crear una situación más aceptable. Pero la pareja no llega a percibir totalmente esta insatisfacción por lo tanto el iniciador puede que llegue a prolongar su estado de insatisfacción, mientras que la pareja no está en situación de hacer absolutamente nada al respecto. El iniciador descontento de la relación busca fuentes de satisfacción (actividades fuera de la relación, nuevos amigos o una aventura amorosa); creando una vida social independiente.

Al enamorarnos, casi siempre nos concentramos en los rasgos favorables del amado. Descubrimos nuestras similitudes y nuestra compatibilidad con la nueva pareja, y nos esforzamos por considerar cualquier divergencia. A medida que la relación va evolucionando, se produce el fenómeno denominado "ángel caído" donde el ideal que se tenía se deteriora, y queda claro que nadie puede alcanzar el nivel de perfección en el que tantas esperanzas habíamos depositado. Después se concentra en lo que le diferencia de su pareja, considerándola ahora perturbadora y carente del menor atractivo, reelaborando la historia de la relación y detectando aspectos negativos donde antes había aspectos positivos.

El iniciador expresa su insatisfacción no solo a la pareja, también con amigos los cuales estén dispuestos a apoyar sus intenciones. Esto, si lo hace con mayor frecuencia, inevitablemente tiene que decir y compartir lo que pasa en su relación. Cuando hay una seguridad para terminar la relación -después de un proceso de obtener seguridad para terminar la relación- lo lleva a cabo, pero la otra parte al no saber qué pasó con el iniciador, busca la forma de que su pareja se mantenga en la relación. (Sternberg 2000)

En el momento que la relación se torna insoportable, inmediatamente se vuelven más atractivas otras opciones (dejar la relación o tener otra pareja), y el descontento con la relación hace evidente que lo más adecuado es separarse. El conocimiento popular

indica que: “más vale solo que mal acompañado”. En esta etapa (Loving le llama *etapa de separación y olvido*), el compromiso ya no es con la relación, ahora el compromiso individual es lograr la separación. Una relación en la cual se ha decidido no continuar más produce un rompimiento que legalmente puede ser sancionado con el divorcio. Después de la separación, no es poco común que se presenten intentos por reintegrar a la pareja, sobre todo al comparar la situación de soledad, o de la nueva relación, con una reevaluación positiva de la antigua vida de pareja. Otro dicho señala: “donde hubo fuego cenizas quedan”. Al paso del tiempo, y con la absorción en las actividades de la nueva selección, se pasa a la última etapa, la que cierra el círculo de la relación, el olvido. (Díaz-Loving 1999)

2.2 Efectos de la separación de pareja.

“La libertad es algo maravilloso, pero no cuando hay que pagar por ella el precio de la soledad”

Bertrand Russell

Existen un sin fin de sentimientos y pensamientos cuando se produce una separación de pareja, además es importante considerar desde el tipo y motivo de separación, hasta la calidad de la relación establecida. Entre los efectos puede ser que la persona al separarse del otro llega a tener pensamientos y sentimientos recurrentes, los cuales pueden ser inestables; por una parte la persona siente cierta libertad y autodesarrollo personal sin tomar en cuenta ahora a la otra persona. Por otra parte se puede sentir una falta de rutina, de compañía, de compartir etc.; esta ausencia del otro puede provocar sentimiento de soledad el cual pesa mucho ya que somos seres sociales y de cierta forma la otra persona funge este papel de estabilidad y relación social.

Las Reacciones más comunes ante la separación son:

1. Dudar si fue lo correcto el hecho de terminar
2. Tomar la responsabilidad total de la ruptura de la relación: “fue mi culpa que esto terminara”

3. Perder la confianza en sí mismo: “ ella, me conocía muy bien , mejor que nadie”
4. Acumulo de resentimientos por la otra persona ante la falta de la misma

Los efectos de la separación o del divorcio no son los mismos para todos los involucrados; hay que considerar las diferencias psico-funcionales entre vivir un abandono, una separación y un divorcio. También tenemos que tomar en cuenta el género, la edad, la duración del matrimonio, la presencia o ausencia de hijos, los factores económicos, la auto imagen, los recursos emocionales disponibles, las relaciones con familiares y amigos (Souza y Machorro, 1988). Otros factores implicados son la educación académica, la etnicidad, la influencia social derivada de los medios de comunicación y la disponibilidad y ligas de apoyo de la comunidad a los que se pueda recurrir (González y Espinosa 2004)

La mayor parte de los que se separan, viven un verdadero proceso de duelo. Este sufrimiento no depende de la felicidad o infelicidad que se haya vivido con anterioridad, sino de la pérdida del sustento afectivo, la compañía, la cooperación, de las esperanzas, de las expectativas, de las fantasías, en otras palabras, de aquello que pudo haber sido y no fue. La separación es la otra cara de lo esperado, del ideal que cada persona se forjó al contraer matrimonio.

Los cónyuges desean construir un lazo sólido, asumir un rol deferente, obtener seguridad, afecto, establecer lazos familiares, tener alguien a quien cuidar y a la vez ser cuidado. La separación, por su representación social es sentida como un fracaso en todos aspectos, lo que a su vez genera fuertes sentimientos de culpa y dolor.

Durante las fases previas o posteriores a la ruptura del matrimonio, es probable que se manifiesten intensos estados afectivos en todos los involucrados. Son frecuentes las somatizaciones, así como las consultas a especialistas por trastornos del sueño, apetito, ingestión de alcohol o tranquilizantes.

Aunque la separación tiene distintos significados y consecuencias según el período del ciclo vital en la que ésta ocurra, así como del manejo que se le dé en la pareja, casi siempre constituye un evento altamente estresante. En el período posterior a la

separación, son comunes las revisiones acuciosas del pasado y la incertidumbre sobre el futuro. En el terreno práctico, hay una modificación en las prioridades, y entran en funcionamiento nuevas rutinas.

Sin que existan estudios longitudinales que permitan dar cuenta estadísticamente de las consecuencias de la separación, se cree que la mujer tiene, en el comienzo, una peor adaptación a la separación y que el hombre se desadapta por más largo tiempo y permanece menos tiempo sin establecer nuevas relaciones.

Hay investigaciones que reportan mayor tasa de consulta psiquiátrica de hombres separados que de mujeres separadas, comunicando un sentimiento profundo de soledad. Cabe aclarar que estos datos pueden variar de una sociedad a otra. Los efectos de la separación no son ajenos al contexto cultural; por ejemplo, al grado de aceptación que la separación tenga en la sociedad, o a los roles predominantes adscritos al género. (Clemencia 1995)

A veces nos preguntamos para quién resulta más cómoda la separación para el hombre o para la mujer. Según Vaughan el rol es mucho más importante que el sexo; el iniciador está mucho más preparado para asumir la separación, ya que durante algún tiempo ha ido asumiendo, progresivamente, un rol independiente, mientras que para la pareja la separación puede ser súbita, con escasa preparación o reflexión previa sobre ella. Eso no quiere decir que la separación no vaya a ser difícil para el iniciador de la separación.

El sufrimiento que experimentan los dos miembros de la relación puede ser equivalente, aunque para el iniciador se ha dilatado en el tiempo; mientras que para el otro parece que todo es muy reciente, puede estar desesperado. La redefinición puede ser dura, sobre todo si se abrigan sentimientos latentes de fracaso; tal vez una de las formas para superar satisfactoriamente la transición puede lograrse haciendo consciente que la responsabilidad no es sólo de un miembro de la relación sino de los dos.

La pérdida del compromiso puede dar paso a un amplio registro de emociones, incluyendo algunas tan diversas como el estrés y la euforia. La angustia de la separación, junto con la profunda incomodidad derivada de la pérdida, constituyen las emociones más acusadas que afligen al individuo. Como resultado de la angustia de la separación se puede experimentar aprensión, ansiedad o miedo. Hay quienes se sienten más eufóricos que afligidos. Aunque esta reacción de euforia da la sensación de ser distinta de la angustia, según Weiss ambas están relacionadas: la euforia puede ser una consecuencia de descubrir que el concepto de relación afectiva que antes se consideraba indispensable, en realidad no lo es, y que cada cual es capaz de arreglárselas por sí solo. Así la euforia es una forma de afrontar la pérdida del individuo al que se estaba unido.

Weiss apunta varios factores que influyen en la angustia de la separación; a la pareja que consideraba satisfactorio el matrimonio, la separación puede darle la sensación de “caer al vacío” o surgir de la nada. Otro factor para la angustia es la duración matrimonial. Antes de los dos primeros años, la separación produce una angustia considerablemente menor que la que se experimenta una vez superado este período. Durante este periodo inicial, las parejas todavía no han integrado completamente el matrimonio en el tejido de su vida. Y el tercero consiste en distinguir claramente al miembro que abandona a su pareja del miembro abandonado. Vaughan dice que, por término medio, el individuo abandonado es el que sufre el mayor nivel de angustia. Y el cuarto factor es la presencia de otra persona, que puede aliviar una parte del dolor y la pena de la separación. Aunque, evidentemente sea incapaz de eliminar toda la angustia.

Una de las consecuencias fundamentales de la separación consiste en un trastorno de la identidad. El individuo se siente inseguro de su propia personalidad y, en cierta medida, su identidad social y quizá también su identidad psicológica se hallan en un estado de transición. Los dos cónyuges –el que abandona y el abandonado- pueden sentirse culpables y despreciarse a sí mismos. Tal vez tengan problemas a la hora de planificar el futuro, debido a la incertidumbre de lo que éste les depara. Quizá revivan obsesivamente el matrimonio, intentando adivinar lo que salió mal. Aunque parezca

una ironía, la crisis de identidad se produce precisamente cuando hay que tomar innumerables decisiones, si bien la capacidad para tomarlas está desequilibrada. Es muy habitual que el individuo pase largos períodos de tiempo buscando alguien que le ayude a “despegar” y desapegarse definitivamente de una relación anterior. Desea cubrir cuanto antes el vacío que ha dejado su “ex” para suavizar la transición. (Sternberg 2000)

En 1996 Díaz-Loving realizó un estudio en base a las etapas del ciclo de la pareja (acercamiento-alejamiento). Aplicó un cuestionario abierto a 120 sujetos mexicanos, hombres y mujeres entre los 18 y 46 años de edad. En dicho cuestionario se pedía a los sujetos caracterizar cada una de las etapas (que mencionamos en el primer capítulo) en términos de pensamientos, emociones, sentimientos y conductas. Categorizando los términos y resultados en tres: cognoscitivo, afectivo y conductual.

La etapa de Separación (que resulta de especial interés para el contenido de este capítulo) se definió por medio de los resultados obtenidos, que es el alejamiento emocional y físico de la pareja, o bien, el fracaso final de la relación.

En relación al aspecto cognoscitivo, se refiere que durante este lapso se presentan confusión entre pensamientos y sentimientos, se piensa en uno mismo más que en los dos, no hay interés y se establecen límites para evitar más dolor, lo cual hace pensar al individuo que la separación es una decisión sana y necesaria. Algunas de las razones para esta decisión son los conflictos producto de incompatibilidad o infidelidad. Este proceso inevitable afecta directamente la autoestima, al desestructurarse la imagen y el concepto que se tienen de sí mismo. La separación es la instancia en la que se busca un arreglo equivocado y razonable para intentar olvidar, iniciar un nuevo proceso de vida sin la pareja y, para establecer otra nueva relación.

Con respecto a lo emocional, se enfatiza que la tristeza y la depresión son el corazón de las emociones que surgen por la separación de la pareja, o bien el desamor evidenciado, seguido del dolor y la soledad provocadas por el extrañamiento de la persona; se experimenta enojo, desconfianza, desprecio e inseguridad con la pareja, aunque posteriormente pueda sentirse cierto alivio.

A nivel conductual, esta etapa se caracteriza por la indiferencia, la pérdida de comunicación, la agresión y las faltas de respeto.

Para acceder al olvido, los resultados arrojaron que se intenta en esta etapa arrancar los recuerdos que quedan de la pareja, logrando la aceptación de que esa relación es parte del pasado, aunque se llega a creer que jamás se olvidará totalmente. En esta “muerte total de la pareja” no hay interés en ella, hay desilusión y en ocasiones se añora a la persona; esto favorece que se desee conocer a otras personas, reiniciar la vida y recordar lo positivo de la relación, cuando el recorrido existencial toma esa dirección, porque también puede suceder lo contrario.

Las emociones y sentimientos en esta etapa se dirigen a dos vertientes. Por un lado, hay ausencia de emociones y sentimientos y, por otro, hay desamor, tristeza y depresión, dolor, rencor, confusión desesperación y, en general, un sentimiento intenso de separación. Finalmente la tranquilidad es sentida como destino final de este proceso. Conductualmente hay indiferencia y esto crea falta de interacción. (Díaz-Loving 1999)

La separación de la persona amada es una de las experiencias más dolorosas, tanto para hombres como para mujeres, sobre todo para los jóvenes, ya que al parecer el deseo de ser elegido por otra persona es uno de los más altos reconocimientos sociales que puede alcanzar el ser humano (Criag 1997, Maslow 1954). En determinado momento quedan al descubierto emociones de incertidumbre, desconsuelo y humillación, llevándole a pensar que todo está perdido y que no se podrá recuperar. Por lo general frente a la tristeza y a la confusión, se busca alguien a quien se pueda atribuir más responsabilidad en la decisión de poner fin a una relación amorosa. Este sentimiento, en el que se presume un carácter de “revancha”, dependerá en gran medida del grado de compromiso e interés asumido durante una relación, siendo que el proceso de adaptación, de conocimiento y de convivencia entre ambos sexos es diferente, pese al tiempo que hayan permanecido juntos (según Doring 1993; citado en Valdez 2005).

Las reacciones generalizadas que invaden a la persona en el momento del rompimiento se presentan en su mayoría desagradables, como la tristeza, el enojo, el rechazo, la humillación y el malestar en general. Asimismo, puede darse una reacción inversa a la esperada, es decir, tanto hombres como mujeres pueden reaccionar con total indiferencia, ya que para algunas personas, los convenios de compromiso y amor pueden también significar una enajenación de la propia libertad, sacrificio de las posibilidades de éxito individual, una invasión sobre sus límites, pérdida del espacio personal, siendo una característica de los seres humanos la de ser egoísta, porque en una situación de crisis comúnmente prefieren proteger su intimidad, sus pertenencias y su integridad personal (Morris 2000; citado en Valdez 2005)

Sin embargo, esta experiencia de cambio es humanamente soportable, por lo cual, el “destino” de quien pasa por esta ruptura, no queda en manos de otra persona, sino en la propia decisión y por la actitud con que se asume. Así, el amor no sólo tiene lugar hacia una pareja, sino también hacia sí mismo, hacia lo que nos rodea, hacia el rumbo que se aspira tener, dejando siempre hacer al tiempo y a la paciencia lo que le corresponde.

El problema de la separación es el problema de la muerte entre los vivos como lo dice Igor Caruso (2005). La separación es la irrupción de la muerte en la conciencia humana, no solo en forma “figurada”, sino de manera concreta y literal. La separación puede convertirse en un “escándalo” superior a lo que produce la muerte física, porque para salvaguardar la supervivencia afectiva y la efectividad de lograr distancia, da la muerte a la conciencia de un viviente un simbolismo viviente, valga decir, de la muerte. El otro muere en cuerpo viviente pero muere en mí, en la imaginación simbólica aunque también en la realidad vivencial; esto significa que en la conciencia de quien se separa, el otro muere, y arrastrará consigo ese cadáver aunque, con el tiempo, ya ni siquiera lo hará sufrir.

CAPÍTULO 3

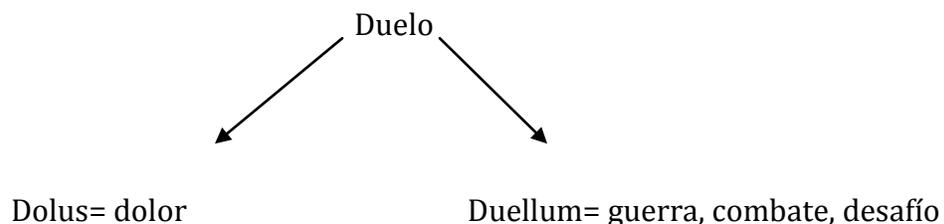
Duelo

“Allí donde está el dolor, está también lo que lo salva”

Johann Friedrich Hölderlin

Al hablar de Duelo, generalmente pensamos en pérdidas de un ser querido por muerte. Pero también enfrentamos duelos al finalizar una relación, al perder un trabajo, cambiar de casa, al envejecer o al perder nuestra salud; al separarnos de nuestros seres queridos porque migran, o simplemente cuando no se cumplen nuestros deseos o expectativas. Todas estas pérdidas forman parte de nuestras vidas son constantes, universales e inevitables.

Para el contexto de este trabajo resulta importante enfatizar algunos de los procesos y su expresión conceptual que se vinculan con el duelo, uno de ellos es lo que corresponde al fenómeno de la *pérdida*, la cual implica la privación de lo que se poseía, según el Diccionario de la Real Academia citado en Tizon (2004). Otro concepto importante es la *pena* proveniente del latín *poena* y del griego, en el cual significa multa. La *tristeza*, otro elemento interviniente, es entendida vivencialmente como una aflicción “difícil de soportar”; por último y no menos importante está el *dolor*, proveniente del latín *dolere* igual a *doler*, el cual se presenta como un sentimiento de pena y molestia. Esquemáticamente podemos representar la raíz de lo que es el proceso de Duelo de la siguiente manera:



En latín *duellum* significa el duelo como aquel combate entre dos personas; en este duelo se trabaja y se busca alcanzar un objetivo; el salir victorioso aun recorriendo un

proceso que puede ser doloroso. El duelo se puede presentar como un desafío, en este caso el desafío de vencer o esforzarse para aceptar y superar la pérdida. Referirse al Duelo también implica un conjunto de aspectos psicológicos y psicosocioculturales, donde existe un proceso y una elaboración simbólica existencial del duelo, que siguen a la pérdida de una persona con la que el sujeto en duelo está vinculada psicosocioculturalmente. Presentándose así la triada pérdida, pena y duelo. Tizon (2004)

En el devenir del ser humano encontramos que el camino de su desarrollo, además de signado en momentos específicos por la pérdida, pena y duelo, también está plagado de renunciaciones a lo largo de la vida, teniendo la oportunidad de crecer como persona a partir de estas. Renunciamos a diversas partes de nosotros mismos, algunas que incluso tenemos en gran estima y debemos enfrentar tanto en nuestros planes de vida (proyectos, trabajo, etc.) como en nuestra experiencia cotidiana. Freud en sus tantas aportaciones nos proporcionó indicios de que nuestro pasado, con sus deseos, terrores y pasiones, vive en nuestro presente; de igual forma, su idea acerca del enorme poder que nuestro inconsciente tiene amplió las perspectivas de interpretación. Es por ello que resulta importante revisar la parte del vínculo y la familia en relación con nuestras pérdidas, las cuales vivenciamos, procesamos y asimilamos en base a nuestras redes sociales y formas de aprendizaje.

Desde la infancia, vivimos pérdidas como la separación con la madre, pero deberemos procesarlas y asimilarlas, aun cuando sean compensadas con nuestras adquisiciones y logros. El temor de perder a nuestra madre -o cualquier otra persona que esté muy cercana a nosotros- es el que más tempranamente aparece. La ansiedad de la separación nace de la verdad literal comprobada en el primer año de vida, aquella que confirma como sin una presencia protectora moriríamos. Las pérdidas de la primera infancia nos vuelven sensibles y nos aportan la experiencia base necesaria para las pérdidas que debemos afrontar más tarde.

Por tanto es importante denotar que durante el desarrollo del niño hay una forma de integrarse a la sociedad, Emde (1999), Tizon y otros (2001) denominan este proceso como las transiciones sociales, algunas de las cuales son las siguientes:

- Periodo natal
- Sonrisa social
- Ansiedad ante los extraños
- Comienzo de la deambulaci3n
- El fin de la niñez (18-22 meses): donde existe el sentido de sí mismo, el niño tiene un lenguaje, experimenta emociones y situaciones.
- El niño competente (3-4 años)

En el desarrollo del niño, para ejemplificar lo anterior, el destete es la pérdida del pecho materno; el darle pecho al bebe y que este lo reciba es una forma de relacionarse y alimentarse (satisfacer las necesidades). El pequeño recibe lo bueno de mamá, lo cual es un estado confortante. Al retirar el pecho o la lactancia viene la protesta, queja e ira ante la pérdida de la relación materna por medio del pecho. Los niños no tienen la capacidad de elaborar y procesar esta pérdida en un plano cognitivo, solo emocional; es por ello que el disgusto en el niño será su mayor expresi3n, es entonces que el niño vive el duelo y hace la transici3n social. En esta parte el niño tendrá que iniciarse en el mundo de las pérdidas y los procesos de duelo; la madre o sustituta, ayuda a elaborar el abanico de sentimientos que provoca la pérdida. A lo largo de la vida se experimentarán pérdidas, que de alguna forma son frecuentes y variadas y no hay forma de evitarlas, pero sí de aprender y crecer con ellas al superarlas.

Si bien Viorst (1993) dice que podemos sentir impotencia al enfrentar una muerte o un divorcio – o el abandono de nuestra madre- no es menos cierto que, por el contrario, podemos desarrollar estrategias para defendernos contra el dolor de la separaci3n. El distanciamiento emocional es una de esas defensas; otra sería la necesidad compulsiva de ocuparse de los demás y tal vez la búsqueda de ser

autónomos. Todo esto depende de la persona, de su historia, de sus condiciones, de sus circunstancias de sus creencias, valores y actitudes; tal vez en el inicio de lo provocado por la pérdida no se ubique ni se busque una dirección en particular porque esto es resultado del procesamiento, sin embargo, quizá solo este latente el dolor de la misma.

Del duelo conviene considerar que no es un estado estático, sino una parte del ciclo vital del ser humano, en la que este puede continuar creciendo y desarrollándose gracias a su propia experiencia, permitiéndose el verse a sí mismo como una persona independiente y autónoma. De lo contrario el Duelo no será elaborado o trabajado en la mejor condición para la persona, ocasionando un serio deterioro tanto en lo psíquico como en lo existencial.

Para Papalia (2005) Duelo es la pérdida debida a la muerte de alguien a quien uno se siente cercano y representa el proceso de ajustamiento a la pérdida. Es tan genérico y abarcativo que afecta prácticamente todos los aspectos y ámbitos de la vida. Algunas definiciones existentes sobre el duelo son:

En un diccionario común lo que se encuentra es lo siguiente: Combate o pelea entre dos precediendo desafío o reto. Dolor, lástima, aflicción o sentimiento. Reunión de parientes, amigos o invitados a la conducción del cadáver al cementerio, o a los funerales. Luto. Fatiga. Pena. (Diccionario Porrúa)

En el DSM-IV (citado en APA, 1995) se presenta la siguiente interpretación:

“Z63.4 Duelo [V62.82]

Esta categoría puede usarse cuando el objeto de atención clínica es una reacción a la muerte de una persona querida. Como parte de su reacción de pérdida, algunos individuos afligidos presentan síntomas característicos de

un episodio de depresión mayor (p. ej., sentimiento de tristeza y síntomas asociados como insomnio, anorexia y pérdida de peso). La persona con duelo valora el estado de ánimo depresivo como “normal”, aunque puede buscar ayuda profesional para aliviar los síntomas asociados como el insomnio y la anorexia. La duración y la expresión de un duelo “normal” varían considerablemente entre los diferentes grupos culturales. El diagnóstico de trastorno depresivo mayor no está indicado a menos que los síntomas se mantengan dos meses después de la pérdida. Sin embargo la presencia de ciertos síntomas que no son característicos de una reacción de duelo “normal” puede ser de utilidad para diferenciar el duelo del episodio depresivo mayor. Entre aquellos se incluye: 1) la culpa por las cosas, más que por las acciones, recibidas o no recibidas por el superviviente en el momento de morir la persona querida; 2) pensamiento de muerte más que voluntad de vivir, con el sentimiento de que el superviviente debería haber muerto con la persona fallecida; 3) preocupaciones mórbidas con sentimiento de inutilidad; 4) entecimiento psicomotor acusado; 5) deterioro funcional acusado y prolongado, y 6) experiencias alucinatorias distintas de las de escuchar la voz o ver la imagen fugaz de la persona fallecida”

Vemos también que el duelo representa un estado de pérdida de un ser querido acompañado de desamparo y dolor ⁽¹⁾ moral, que puede acarrear una verdadera

⁽¹⁾ *El dolor es uno de los primeros datos de la conceptualización freudiana, y se lo encuentra ya en el título del sexto apartado de la primera parte del «Proyecto de psicología», donde es definido como «la irrupción de grandes cantidades [Q] en el sistema [Y]» (cursivas de Freud). En un aparato psíquico orientado uniformemente hacia la reducción de las tensiones, la irrupción de tales cantidades es la fuente de la pareja displacer/dolor. Queda por saber de dónde vienen esas cantidades. Esta problemática se precisa en el capítulo 12 del «Proyecto», «Das Schmerzerlebniss» (La vivencia de dolor), donde Freud introduce en primer lugar una distinción entre dolor y displacer: «Es por otra parte cierto que el dolor tiene una cualidad particular que se hace reconocer en comparación con el displacer». A continuación, Freud toma nota de que la investidura de una imagen mnémica del objeto hostil produce un estado «que no es dolor pero que se le asemeja». Este estado, continúa, «implica displacer (Unlust) y la inclinación a la descarga que corresponde al acontecimiento de dolor». Displacer y dolor son entonces considerados como idénticos en cuanto constituyen por igual aumentos excesivos de cantidad en el aparato psíquico, y sólo difieren por la procedencia: el aumento de cantidad en el caso del dolor proviene del exterior, y en el caso del displacer, llega del «interior». En la clínica del duelo, la depresión melancólica y el masoquismo moral, Freud, en efecto, se apoyó regularmente en esta primera conceptualización del dolor psíquico: un intenso*

reacción depresiva, y que requiere un trabajo intrapsíquico, llamado «trabajo del duelo» (S. Freud), para poder ser superado. S. Freud emprende en 1915 un estudio comparado del duelo y del proceso melancólico (Duelo y melancolía, aparecido en 1917). Ante el reconocimiento de la desaparición del objeto externo, el sujeto debe cumplir cierto trabajo, el trabajo del duelo. La libido ⁽²⁾debe desprenderse de los recuerdos y las esperanzas que la ligaban con el objeto desaparecido, tras lo cual el yo vuelve a estar libre. M. Klein, ayudada por los trabajos de K. Abraham, va a enriquecer la concepción freudiana (El duelo y sus relaciones con los mecanismos maníaco-depresivos. 1940) con su descubrimiento de los espacios psíquicos internos, haciendo referencia a una especie de teatro de la existencia, en el que los objetos internos contienen cualidades de bondad y solidez, las cuáles son puestas a prueba con ocasión de la pérdida de un objeto externo.

Un trabajo de duelo “doloroso y normal” es cumplido ya por el niño pequeño que llega a abordar y elaborar las posiciones depresivas. En el curso de estas, el niño toma conciencia de que la persona que ama y aquella a la que ha atacado en sus fantasmas destructivas es la misma. Pasa entonces por una fase de duelo donde tanto el objeto externo como el objeto interno se viven como arruinados, perdidos, y abandonan al niño a su depresión. Sólo poco a poco y con dolor, trabajando esta ambivalencia e

displacer que la inhibición -esa función esencial del yo- no llega a detener. Evocando el dolor melancólico, al final de Inhibición, síntoma y angustia, escribe lo siguiente: «A raíz del dolor corporal, se produce una investidura elevada que hay que calificar de narcisista en el lugar doliente del cuerpo, investidura que no cesa de aumentar y que, por así decirlo, tiende a vaciar el yo.» Ahora bien, dice, se puede encontrar una analogía para explicar la transferencia de la sensación de dolor físico al dominio psíquico: el lugar lastimado del cuerpo debe entonces comprenderse como el equivalente de la representación de un objeto «registrado como desaparecido», «perdido», como objeto de una investidura intensa e inextinguible, de una «violenta nostalgia». El carácter «continuo e imposible de inhibir» de esa investidura produce, según Freud, un estado de aflicción psíquica semejante al del dolor físico, exactamente en la medida en que la representación del objeto perdido desempeña entonces el papel del lugar corporal sometido a un aumento constante e insofocable de excitación.

(Pierre Kaufmann: (1916-1995) <http://www.elortiba.org/dicpsi/de.html#Nota55>)

⁽²⁾ *Energía psíquica de las pulsiones sexuales que encuentra su régimen en términos de deseo, de aspiraciones amorosas, y que, para S. Freud, da cuenta de la presencia y de la manifestación de lo sexual en la vida psíquica. Sigmund Freud retomó el término con una acepción totalmente distinta, para designar la manifestación de la pulsión sexual en la vida psíquica y, por extensión, de la sexualidad humana en general, e infantil en particular, entendida como causalidad psíquica (neurosis), disposición polimorfa (perversión), amor a sí mismo (narcisismo) y sublimación. (Apartado “E” <http://www.elortiba.org/dicpsi/de.html>)*

impulsado por la culpa depresiva, el niño va a lograr restablecer en él un objeto interno bueno y asegurador. Una persona en duelo busca, según un proceso semejante, reinstalar en sí misma a sus sujetos buenos, a sus padres amados. Vuelve a encontrar entonces su confianza en el ser amado en el interior de sí misma y puede soportar, gracias a esta presencia interna, la idea de que el ser externo (en este caso la pareja) y desaparecido no era perfecto. El fracaso de este trabajo del duelo, ligado a los estados melancólicos o maníaco-depresivos, transforma, según M. Klein, «al muerto en un perseguidor y conmueve también la fe del sujeto en sus objetos internos buenos».

La pérdida habitual más obvia es la muerte; en el caso de una muerte, todos reconocen que ha ocurrido una pérdida permanente y se puede dar comienzo al duelo. La mayoría de las personas se enfrentan a ese tipo de pérdida con lo que se podría denominar el luto normal. Como escribió en 1917 Sigmund Freud, en *Duelo y Melancolía*, la recuperación tiene como meta la renuncia a los lazos con el objeto amado (la persona) y que, con el tiempo, se invierte en una nueva relación. Ese es el difícil trabajo del duelo, pero es un proceso del que se tiene la intención que concluya en determinado momento. Se espera de las personas emocionalmente sanas que resuelvan la pérdida y busquen nuevas relaciones, y que además lo hagan con un tiempo considerable. (Boss 2001)

Esta vuelta a la posición depresiva se resuelve a través de los mecanismos de integración, que permiten la elaboración del duelo y el paso progresivo a una posición que, a su vez, lleva a los sujetos a reencontrar su propia capacidad de juicio y de crítica para aproximar paulatinamente la imagen interiorizada a la realidad efectiva del “partner” (Jaén y Carrillo, 2005)

La observación es demasiado general para justificar -a pesar de la alusión al duelo- una relación con las palabras iniciales de «Duelo y melancolía». El duelo, propuesto aquí como el prototipo normal de la melancolía, se trata de las vicisitudes de una

investidura de origen narcisista, en su relación con la realidad, una vez que se encuentra excluido su objeto por pérdida o abandono. (Cita electrónica)¹

En la estructura psicológica en Occidente, menciona Stoetzel((1971) la pérdida sufrida por las personas en duelo es grande e irremplazable. En efecto, el dato básico de nuestro sistema social es la familia como núcleo; las personas allí son poco numerosas y los efectos son muy fuertes; cada persona tiene un papel en particular y cada papel no es desempeñado más que por una persona. No se puede tener más que un padre, madre, etc. donde no serán reemplazados, aunque lo sean en ocasiones. Pero, en todo caso, es cierto que nuestra sociedad no hace algo para asegurar la sustitución automática de estas pérdidas; es importante la persona en la familia ya que no se busca sustituirla, y aun si así fuera, sabemos que las personas son distintas y que no van a cumplir con todo lo que la persona inicial tenía, por así decirlo.

Es por ello que en el duelo de pareja se cree que perdimos a la persona indicada (persona ideal) o si es lo contrario el dudar si dejamos ir a la persona indicada. El duelo nos hace reflexionar sobre el valor que tiene, o tenía, la persona en nuestra vida; es por ello que el duelo es un proceso que la persona tiene que experimentar para poder elaborar lo que el ausente le hacía sentir, pensar, etc. No se busca sustituto, más bien en el duelo se vive la ausencia del otro.

Las reacciones ante la pérdida y la frustración, suelen empezar con un impacto; el duelo aumenta la intensidad del lazo que nos une a la persona y, al presentarse la pérdida poner en marcha la tendencia a mantenerse unido, así sea sólo en el recuerdo. Esto nos lleva como seres humanos a manifestar una serie de sentimientos y conductas, las cuáles Tizon (2004) presenta de esta forma:

Emociones, sentimientos:

<ul style="list-style-type: none">• Tristeza• Enfado	<ul style="list-style-type: none">• Impotencia• Shock
---	--

¹ Apartado "D" <http://www.elortiba.org/dicpsi.html>

<ul style="list-style-type: none"> • Culpa y autorreproches • Ansiedad • Añoranza y anhelo • Soledad 	<ul style="list-style-type: none"> • Sensaciones de despersonalización • Alivio • Sentimiento de libertad
--	--

Sensaciones (emociones visceralizaciones):

<ul style="list-style-type: none"> • Insensibilidad • Vacío en el estómago • Opresión en el pecho, falta de aire • Opresión en la garganta • Hipersensibilidad al ruido 	<ul style="list-style-type: none"> • Debilidad muscular • Fatiga • Falta de energía • Sequedad de boca
--	--

Cogniciones:

<ul style="list-style-type: none"> • Irrealidad • Confusión • Precaución • Dudas 	<ul style="list-style-type: none"> • Obsesiones • Ilusiones • Seudoalucinaciones • Alucinaciones
--	--

Conductas de duelo:

<ul style="list-style-type: none"> • Trastornos del sueño • Trastornos de la alimentación • Distraibilidad, confusiones • Aislamiento social • Sueños con lo perdido (con ex pareja) • Evitación de recuerdos en relación con lo perdido. 	<ul style="list-style-type: none"> • Búsqueda de lo perdido • Evitación de lugares que recuerdan lo perdido • Llanto, suspiro • Llevar objetos que hacen recordar. • Atesorar objetos que hacen recordar.
---	--

La elaboración del duelo según Caruso (2005) es una repetición de intentos de defensa anteriormente utilizados ante una catástrofe que amenazaba al Yo. Como un doloroso “proceso abortivo” en el cual el verdadero alejamiento recíproco y el olvido

ligado a él tienen lugar después de realizarse la separación (como es el caso de la ruptura de pareja).

3.1 ¿Qué es el proceso del Duelo?

“La elaboración del duelo significa ponerse en contacto con el vacío que ha dejado la pérdida de lo que no está, valorar su importancia y soportar el sufrimiento y la frustración que comporta su ausencia”

Jorge Bucay

El proceso por el cual elaboramos las pérdidas de nuestra vida es el duelo. Freud en el trabajo de “Duelo y Melancolía” se pregunta: ¿en qué consiste el trabajo realizado por el duelo? Y responde diciendo que es difícil y lento, y que implica un proceso interno de dejar que nos abandonen extremadamente doloroso y de lenta progresión. La manera en que asumimos y concluimos este duelo dependerá de lo que percibamos como pérdida, de nuestra edad y de los seres queridos.

Poclock (1961) llegó a conclusiones similares con Bowlby donde decía que los procesos que se viven en el duelo están asentados biológicamente y se han desarrollado con la evolución del hombre para asegurar la supervivencia ante las separaciones y las pérdidas. Rossi (2005) habla sobre el duelo como un proceso natural que sigue a una pérdida, con distintas etapas. Al principio, la persona se siente tan triste que no encuentra consuelo y pierde interés en sus actividades cotidianas. Veamos algunas de sus posibles características:

- No tiene ganas de asistir a la escuela o al trabajo, tampoco quiere salir con la familia o los amigos. Los días transcurren y las noches parecen largas, puede sufrir de insomnio y el llanto está presente como expresión del intenso dolor y de la angustia que vive. Siente que el tiempo transcurre sin que le encuentre sentido.
- La persona es invadida por recuerdos; suele repasar cada instante del tiempo vivido satisfactoriamente al lado de su ex pareja, en un intento desgastante

porque la nostalgia se halla presente y “rasguña” dolorosamente, sobre todo en los lugares que compartieron juntos. Aunque es común que, de pronto, los recuerdos se vuelvan una posibilidad de consuelo y defensa de la integridad personal ante la ausencia.

- Llega a sentir que no será capaz de superar el dolor ni de volver a enamorarse.
- Bowlby (1983 citado en Rossi 2005) mencionó que la tristeza y el coraje llevan al sujeto a realizar nostálgicos y furiosos esfuerzos por recuperar a quien ha perdido, buscando encuentros a través de citas, cartas, llamadas telefónicas o tan solo en el recurrente recurso de la imaginación.
- Otro sentimiento común es sentirse culpable. El sujeto repasa los instantes vividos tratando de encontrar dónde se equivocó y tropieza con las frases: “y si hubiera... y si no hubiera...”

Freud (1917 citado en Rossi 2005) menciona que durante el proceso de duelo, el sujeto mira con ambivalencia el objeto perdido (en este caso la pareja). Al ser una persona amada, se identifica con ella, pero como ya no está presente, la odia; entonces el yo ve obstaculizado el encuentro de un sustituto. Es decir el yo que nos brinda esa seguridad y equilibrio está de alguna forma cegado por este dolor, que no le permite ver si hay posibilidad de cura. En este contexto resulta conveniente presentar las siguientes ideas de Tizon (2004) sobre el duelo.

- Duelo como un conjunto de procesos psicológicos y psicosociales que siguen a la pérdida de una persona con la que el sujeto en duelo, el deudo, esta psicosocialmente vinculado. Pérdida, pena, duelo.
- El proceso de duelo está visto como un conjunto de emociones, representaciones mentales y conductas vinculadas con la pérdida afectiva, la frustración o dolor.
- Elaboración del duelo es un proceso psicológico, implica un trabajo psicológico que, comenzando con el impacto afectivo y cognitivo de la

pérdida, termina con la aceptación de la nueva realidad interna y externa del sujeto. Es importante mencionar que si el duelo no está bien elaborado, puede entrar en un cuadro patológico y desequilibrar a la persona ante su propia conciencia.

- Podríamos decir que una elaboración adecuada del duelo posee una serie de indicadores y puede dar lugar a un enriquecimiento personal, a un crecimiento (enriquecimiento) individual y psicosocial, mientras que una elaboración inadecuada del duelo dará lugar a problemas para el desarrollo personal a nivel psicológico, biológico o psicosocial y, en caso de generalizarse ese modo de reaccionar, también a problemas sociales.

En este mismo sentido, Ana Freud decía que “El trabajo del duelo (*Trauerarbeit*) tomado en su sentido analítico, significa para nosotros el esfuerzo que hace el individuo para aceptar un hecho ocurrido en el mundo exterior (la pérdida del objeto catexizado (catexis)⁽¹⁾) y para llevar a cabo cambios correspondientes en el mundo interior (retirada de la libido del objeto perdido, identificación con el objeto perdido) (A. Freud, 1960, pág. 58 citada en Tizon 2004)

Freud creó un modelo de duelo muy directamente inspirado por la depresión, la melancolía, y en el cual las relaciones con los demás, con los “objeto”, son el elemento fundamental de la pérdida que se experimenta con el duelo cuando se pierde afectivamente algo; o alguien significativo pierde una parte del yo, del mundo interno, de la estructura personal.

En el duelo, la persona no se aflige tan solo por la pérdida del objeto, se aflige también por la pérdida de una parte del yo o del self, (por la pérdida de diversos niveles de

⁽¹⁾ *La catexis hace que cierta energía psíquica se halle unida a una representación o grupo de representaciones, una parte del cuerpo, un objeto, etcétera. En francés se admite la traducción Besetzung por catexis (algunas veces se encuentra: ocupación). En castellano, traduciremos catexis; a este respecto haremos una observación: el verbo alemán besetzen tiene muchos sentidos, entre ellos el de ocupar (por ejemplo, ocupar un lugar o, militarmente, una ciudad, un país); en francés, investissement evoca especialmente, por una parte, en el lenguaje militar, el hecho de sitiar una plaza (y no de ocuparla), y por otra, en el lenguaje financiero, la colocación de capital en una empresa (sin duda este último sentido es el que prevalece actualmente para la conciencia lingüística. (Apartado “C” <http://www.elortiba.org/dicpsi/bc.html>)*

vinculación, representación y símbolos) que resultó involucrado en la formación de esa relación por la complejidad de vinculaciones que queda alterada y la dificultad que ha de encarar el deudo para realizar el trabajo del duelo. (Tizon 2004)

Esta vuelta a la posición depresiva se resuelve a través de los mecanismos de integración, que posibilitan la elaboración del duelo y el paso progresivo a una posición que permite a los sujetos reencontrar su propia capacidad de juicio y de crítica para aproximar paulatinamente la imagen interiorizada a la realidad efectiva del “partner” (Jaén y Carrillo, 2005)

Klein habla sobre el proceso de duelo como una reacción que tiene el ser humano ante cualquier pérdida que le aqueja, organizando toda una gama compleja de sentimientos, emociones, fantasías, actitudes, conductas, que afectan a la persona en su totalidad. Es por ello que lo entiende como aquella serie de procesos psicológicos que empiezan con la pérdida y acaban con la reintroyección del objeto interno perdido (en este caso la pareja). Es un proceso dinámico que cambia la situación del que ha perdido alguna cosa o ha sufrido una decepción o frustración. Quien ha sufrido la pérdida puede pasar por las fases descritas por Bowlby (1968,1969) en la separación: protesta, desesperanza y desafección. (Citados por Pérez 2006)

Cuando se rompe con la pareja son los dos miembros los que sufren el proceso de duelo, pero pocas veces los dos se encuentran en situaciones parecidas; uno vive la ruptura como un paso adelante y el otro como un paso atrás, pero para los dos es un proceso de pérdida que deberán elaborar. Los elementos de protesta se mezclan con la nostalgia y la pena inicial, y cómo éstas, oscilan entre la melancolía, la desesperanza y el desafecto. Están interferidos o favorecidos por emociones tales como el odio, la rivalidad, los celos, las envidias, la necesidad y los deseos de controlar a la pareja para no perderla totalmente.

En la situación de la ruptura vincular, el proceso de duelo empieza mucho antes de la separación. En efecto, cuando empieza a imponerse el sentimiento de que no habrá manera de recomponer la relación, empieza así el proceso con la sensación de pérdida. El duelo acaba con la reintroyección del objeto o pareja que se perdió en los

momentos de tristeza, protesta y desesperanza. En los casos de divorcio la reintroyección de lo que se ha perdido y la resolución de la ambivalencia aparecen cuando los cónyuges han integrado la nueva situación sin necesidad de negar la realidad, aceptando el fracaso de su anterior relación de pareja.

El duelo adecuadamente contenido supone una “posición depresiva” elaborada. Para M. Klein (1952) esta posición se consigue mediante la capacidad de contener ansiedades desestructurantes que no ayudan al crecimiento, como las ansiedades paranoides y confusionales. Elaborar un conflicto querrá decir contenerlo suficientemente en nuestro interior como para experimentar en nuestro mundo interno sus diferentes facetas, y en especial darnos cuenta de que nos afecta profundamente y de que nosotros también hemos participado en el desarrollo del conflicto movidos por sentimientos de odio, envidia o celos. Estar involucrado en procesos de este tipo genera sentimientos de culpa. Si la elaboración de las ansiedades depresivas es suficiente, podremos convivir con nuestra culpa hasta que se promuevan en nosotros “fantasías y deseos reparatorios” sobre las “culpas persecutorias” que están menos elaboradas, interiorizadas y simbolizadas. La elaboración de un conflicto incluirá un revivir continuo de las representaciones mentales de vinculación y un aumento de la capacidad de “insight”. Por el contrario, el “acting out” de las ansiedades provocadas por un conflicto impedirá la elaboración del mismo, ya que tendemos a atribuir a causas externas lo esencial del mismo e intentamos resolverlo en el mundo externo: señalar que la culpa es del otro, suele ser el recurso equivocado.

La “posición depresiva” incluye una disminución de la escisión o disociación tanto del “self” como de los “objetos”. Durante esta posición introyectamos los aspectos beneficiosos y persecutorios del objeto y los integramos progresivamente, mientras aumenta la tensión del “yo” a identificarse con los “objetos buenos introyectados”. Por tanto, será necesario protegerlos de los ataques que en nuestra fantasía les dirigimos. Todo esto no se consigue si no disminuye la importancia de la “proyección” en la vida mental. El “mecanismo de proyección” funciona de manera que se tiende a colocar siempre fuera de nosotros todo aquello que percibimos como peligroso. De esta

manera, al expulsar de nosotros el “objeto persecutorio” también sacaríamos de nuestro mundo de significados los aspectos benéficos del objeto.

La elaboración normal del duelo implica la reconstrucción del mundo interno, enriquecido por la nueva experiencia y por una confianza básica fortalecida. Entonces uno puede recomponer los vínculos con el mundo externo, deteriorados parcialmente por la pérdida. El crecimiento de toda persona está ligado a su capacidad de gestionar de modo constructivo las pérdidas de su vida. La mala elaboración del duelo puede aparecer por la persistencia del odio hacia el objeto perdido con actitudes maníacas de triunfo sobre el mismo, situación que incrementa los sentimientos de culpa y que puede imposibilitar la buena marcha de todo el proceso. Si fracasa la elaboración del duelo ante la situación de divorcio, los resultados pueden provocar una desorganización más profunda.

Una falsa salida, como decíamos líneas arriba, puede ser la utilización de defensas maníacas. Los sentimientos de control, triunfo y menosprecio hacia el otro miembro de la pareja pueden provocar una reacción de negación de la pérdida y de la afectación que esta pérdida produce. Puede empezar entonces una auténtica huida hacia adelante; todo lo que queda atrás se ha de olvidar y rechazar. En estas situaciones se establece una lucha desesperada por la integración rápida y forzada que puede comportar nuevos emparejamientos que se convierten, de esta manera, en una pseudointegración. Se niega el dolor y no se reconocen los sentimientos de tristeza, melancolía o celos, provocando una tensión interna difícil de controlar.

Otra forma de fracaso en la elaboración del duelo puede ser la utilización de defensas obsesivas, intentando una reparación repetitiva e insufrible. La pérdida es vivida y reconocida pero con el sentimiento de que está profundamente ligada al daño que nosotros hemos provocado al objeto, dando nuestro odio y sadismo. El cónyuge que se separa está ambivalente debido al temor de que la ruptura no haya sido una buena decisión o de que haya sido motivada por el orgullo o desdén del momento. Puede sentirse entonces culpable por el mal que en su fantasía ha provocado en los objetos

internos con sus ataques, críticas y desvalorizaciones. El proceso puede complicarse más al revivir todos estos ataques dirigidos a su pareja.

S. Freud (1917) y M. Klein (1952) (citado en Pérez T. 2006) insistieron en que el duelo por la pérdida externa (en este caso con la pareja sería la ruptura del vínculo), si es elaborado adecuadamente, lleva a la reconstrucción del mundo interno enriquecido por una nueva experiencia. El duelo por lo que se ha perdido supone un dolor por la pérdida, una percepción de los sentimientos que nos unían a lo que se pierde y una sensación de que la vida continúa a pesar de todo.

Tomando en cuenta los conceptos anteriores y el abanico de ideas sobre el duelo y lo que implica, podemos notar que las pérdidas durante nuestra vida son la fuente generadora en el trabajo, proceso y elaboración del duelo. El hecho de hablar de duelo no es exclusivo de la muerte sino de una serie de situaciones que nos llevan a terminar ciclos y también a dejar atrás parte de lo que somos para “dar vuelta al siguiente capítulo de nuestras vidas”; Al respecto resulta pertinente citar a Judith Viorst (1998 citado en Bucay 2009) donde nos marca algunas pérdidas, las cuales son necesarias y ocurren a lo largo de la vida del ser humano, produciendo una toma de conciencia inevitable:

- Que por mucho que nos quiera nuestra madre va a dejarnos y nosotros vamos a dejarla.
- Que el amor de nuestros padres nunca será exclusivamente para nosotros.
- Que aquello que nos hiera no siempre puede ser remediado con besos.
- Que tendremos que aceptar el amor mezclado con el odio y lo bueno mezclado con lo malo.
- Que tu madre (o tu padre) no se casarán contigo ni aunque consiguieras ser como tu familia esperaba que sea (es más, quizá ni siquiera aprueben del todo a la persona que elegiste para reemplazarlos “en tu corazón”).
- Que algunas de nuestras elecciones están limitadas por nuestra anatomía.
- Que existen defectos y conflictos en todas las relaciones humanas.

- Que los deseos de las personas que amamos no siempre coinciden con los nuestros, y a veces ni siquiera son compatibles con ellos.
- Que no importa cuán astutos y cuidadosos seamos, a veces “nos toca perder”.
- Que nuestra condición es implacablemente pasajera.
- Somos absolutamente incapaces de poder ofrecer a nuestros seres queridos la protección que quisiéramos contra todo peligro, contra cualquier dolor, contra las frustraciones, contra el tiempo perdido, contra la vejez y contra la muerte.

El duelo es una realidad, no siempre se inclina a un evento con un nivel de trauma que esté fuera de nuestros procesos y soportes psíquicos; que no estemos preparados para ciertos eventos que se nos van presentando a lo largo de nuestra vida es algo distinto. El duelo marca la trascendencia y auto trascendencia como seres humanos, es por ello que el trabajo de duelo es el reelaborar y aprender de la vida, de sus dificultades y cambios, el duelo no es enemigo del ser humano; diríamos que es el soporte psíquico que tiene para poder soportar el “dolor” de lo frustrante que resulta reconocer que en nuestra vida el tener el control de la misma es solo una falacia. No me refiero a que nuestra vida esté controlada por otros medios sino que el duelo en si nos brinda el aprender a trabajar con las distintas situaciones que se nos presentan, no nos hace duros para aguantar los “golpes” y que estos no duelan; más bien es reconocer lo que anteriormente nos causó dolor, que sea conocido lo que antes nos era desconocido y causaba miedo. Por lo tanto el duelo es como el pizarrón donde se expone el problema, resolviendo y aprendiendo del mismo, y así seguir avanzando en la “rueda de la fortuna llamada vida”.

Bucay (2009) habla sobre el reconocer que las pérdidas son problemáticas y dolorosas pero solo a través de ellas nos convertimos en seres humanos plenamente desarrollados. Es importante contemplar el sentido de la palabra, en este caso la elaboración del duelo: elaborar-labor/tarea, duelo-dolor; como lo dice Freud en Duelo y Melancolía la elaboración del duelo es un trabajo. El trabajo de aceptar la nueva realidad. Donde el proceso de aceptación también lleva esta parte de significado en las

palabras: proceso-tiempo y cambio, aceptación-dejar de pelear con la realidad que no es como uno quiere que sea.

Todas las pérdidas son diferentes es por ello que no se puede analizar y estudiar el trabajo de duelo en un solo sentido. En la parte psicológica la diferencia tendría que ver con la dificultad para hacer ese trabajo (proceso o elaboración del duelo). El ser humano pasa por un proceso de adaptación ante la pérdida en este caso la ruptura de la relación de pareja, donde se inicia en un punto cero ⁽¹⁾ o mejor dicho se parte desde el punto de realidad construido simbólicamente y vivenciado en la experiencia cotidiana.

En conclusión, el duelo entonces puede ser entendido como el proceso mediante el cual el ser humano “resana” o mantiene un dolor debido a un cambio o una pérdida tal vez inesperada en su vida. El duelo es un trabajo personal que nos lleva a reconocer y sentir lo que se está viviendo y la incertidumbre de no manejar un tiempo determinado para finalizar, esto puede ser un tanto confuso, es por ello que el duelo nos lleva a trabajar sobre lo que se perdió y la parte que dejamos como personas ante esta pérdida, y lo que cambió; como si marcara una dirección de lo que fuimos, lo que hoy somos y lo que seremos.

Los cambios y las pérdidas, (como seres humanos) invariablemente nos generan un movimiento personal, donde nos vemos lejos de la persona, la cual murió o de la cual nos separamos (la pérdida de la pareja); de alguna forma nos vemos lejos de nuestra propia persona, ya que no identificamos en un inicio ni en su totalidad “lo que el otro se llevó de mí” por decirlo así, refiriéndonos a lo que se depositó en el otro y que al vernos sin nada resulta “traumático” para el ser humano. El duelo nos permite hacer una elección, sea para quedarnos estáticos y no aceptar el cambio o bien aceptar el cambio y filtrar lo que fue en su momento (en la relación de pareja). El duelo nos lleva a una elaboración (a trabajar) y podemos hacerlo nuestro mejor aliado para “sanar las

⁽¹⁾ *El punto cero (inicio o retirada) es el lugar donde uno se encuentra aislado de lo que todavía no pasó, o al margen de algo que está pasando de lo que todavía no se enteró. Por ejemplo, si estoy por entrar a una reunión donde hay gente que no conozco, la situación de punto cero sería antes de entrar, quizá todavía antes de viajar hacia la reunión. (Bucay, 2009, pag.36)*

heridas” y tener una renovación que nos de soporte para ser sobrevivientes y adaptarnos a los cambios que se nos presentan en la vida; o lo podemos hacer nuestro enemigo y negarnos a resolver lo muerto en la relación y que nos siga a lo largo de nuestra historia personal. Es por ello que consideramos importante introducirnos a las etapas con las cuales se trabaja el duelo, y cómo es que la persona elabora y pule sus propias herramientas para soportar este “sanar de las heridas”

1.2 Etapas del Duelo

“Amar al otro es renunciar a poseerlo, incluso muerto; renunciar a que vuelva, descubrir que sigue estando ahí, en un silencio que ya no nos causa pavor, en un desierto que se hace acogedor de lo más valioso que tenemos, lo esencial de lo que permanece cuando ya no se puede nada”

Jean Yves Leloup

Igor Caruso (2005) señala, y nos permitimos referenciarlo a las etapas del duelo, los “mecanismos del morir” en este caso es la vivencia de la muerte, es una situación vital ocasionada por la separación y complementaria a ésta; el problema que narcisistamente es más mortificante para quien lo sufre: la vivencia de mi muerte en la conciencia del otro. De este planteamiento se desprenden un conjunto de verificaciones e hipótesis que presentaremos sucintamente:

- 1) Catástrofe del Yo; en la separación se produce una muerte en la conciencia. De tal muerte en la conciencia surge la desesperación, donde dos personas estaban en una unión dual que sólo tiene un modelo, la “díada” madre-hijo; la pérdida del objeto de amor, que al mismo tiempo es fuerte objeto de identificación (como lo vimos en la parte del vínculo y la representación de la madre), conduce a una auténtica mutilación del Yo; a una catástrofe del Yo por la pérdida de la identidad.

Cabe aclarar que en la relación de pareja nuestra identidad se modifica ya que compartimos y depositamos en el otro nuestros deseos, al romper con la pareja puede que como persona nos descoloquemos, como si a la silla le faltara una pata para sostenerla, este es el sentir la desesperación, metafóricamente hablando. ¿Ahora que la sostendrá? en este punto podemos notar cómo se genera un movimiento en la persona, es doloroso pero es necesario pensar y elaborar (trabajar) con esta pérdida.

- 2) La agresividad; reproche “¿cómo pudiste abandonarme?”. El compañero respondía a poderosas esperanzas del ideal del Yo⁽¹⁾ (aun cuando la conciencia registrara también aspectos negativos), ahora debe ser desvalorizado para que el Yo, profundamente lesionado, pueda reconciliarse con un ideal del Yo sacudido y decepcionado, y le sea posible seguir viviendo. Así, en la situación descrita, la agresividad es un mecanismo de defensa, porque parece permitir una desidentificación con el objeto (el amor se transforma en odio) pero, a la vez, también permite una adherencia al mismo.

Esta adherencia nos puede llevar a no trabajar adecuadamente el proceso de duelo y tal vez se salga de la normalidad y se vuelva patológico donde el sentido del dolor y sanar se confunde, o quizá hasta se pierde.

- 3) La indiferencia; este mecanismo existe incondicionalmente en la situación de separación, incluso cuando es incompatible con otros estratos de la personalidad. Los factores de la indiferencia son: la disminución del Ideal del Yo, debilidad del Yo por la desidentificación e inflación correlativa del narcisismo.

⁽¹⁾ *Instancia psíquica que elige entre los valores morales y éticos requeridos por el superyó aquellos que constituyen un ideal al que el sujeto aspira. Sigmund Freud utiliza esta expresión para designar el modelo de referencia del yo, a la vez sustituto del narcisismo perdido de la infancia y producto de la identificación con las figuras parentales y sus relevos sociales. La noción de ideal del yo es un jalón esencial en la evolución del pensamiento freudiano, desde los reordenamientos iniciales de la primera tópica hasta la definición del superyó. La idealización es un proceso psíquico en virtud del cual se llevan a la perfección las cualidades y el valor del objeto. La identificación con el objeto idealizado contribuye a la formación y al enriquecimiento de las instancias llamadas ideales de la persona (yo ideal, ideal del yo). (Apartado “Y”<http://www.elortiba.org/dicpsi.html>)*

Es decir la negación, al ver que lo depositado al otro (en este ideal de la pareja correcta o persona “perfecta”) no existe como tal y en realidad fue construido por el depositante. Esto no se hace de forma totalmente consciente, es por ello que existe esta indiferencia ante el otro.

- 4) Huida hacia adelante; está determinada ante todo por el Superyó⁽¹⁾, con miras a la conservación del Ideal del Yo; se manifiesta primordialmente como huida en la actividad, escape constante en tal situación, especialmente en las personas conformistas y obsesionadas por el deber. Una aparente alternativa es la huida en busca de placeres, sostenida más bien por el Ello⁽²⁾. Las dosis flotantes de libido (esta energía, placer y comodidad que queda flotando por el hecho de que el otro ya no está para cubrirla) buscan nuevos objetos. Hay quienes llegan a pensar que se debe buscar un sustituto. En este caso el mecanismo de desplazamiento es un elemento no despreciable: se mata mejor cuando ya se le tiene un sustituto al muerto. El Yo mortificado necesita consuelo, pero en general se equivoca (porque el sustituto no cubre de la misma forma las necesidades que el otro cubría). Como finalidad, dirigir la libido flotante,

⁽¹⁾ *Instancia de nuestra personalidad psíquica cuyo papel es juzgar al yo. su función es comparable a la de un juez o censor con respecto al yo. Freud considera la conciencia moral, la auto observación, la formación de ideales, como funciones del superyó. Superyó, modelo ideal del yo en tanto proporción estructural que liga las diversas instancias del aparato psíquico y el mundo exterior ante el yo, es un modelo ideal para la unidad dinámica del yo: «En esta situación aparentemente simple (la del conflicto "directo" entre el yo y el ello, entre el yo y el mundo exterior) se introduce una complicación por la existencia del superyó, el cual reúne en sí, según un encadenamiento que queda por dilucidar, influencias provenientes del ello y del mundo exterior, y de alguna manera es un modelo ideal de aquello a lo que apunta toda tendencia del yo, es decir a la reconciliación de sus múltiples lealtades» («Neurosis y psicosis»). Al mismo tiempo, el superyó es un punto de paso obligado en todo tratamiento. Si el conflicto entre el yo y el superyó caracteriza las neurosis narcisistas, entonces no hay neurosis ni psicosis, no hay conflicto del yo y el ello, no hay conflicto entre el yo y el mundo exterior, en el que no esté implicado el superyó. (Apartado “S”<http://www.elortiba.org/dicpsi.html>)*

⁽²⁾ *Instancia psíquica, en la segunda teoría del aparato psíquico enunciada por S. Freud, que es la más antigua, la más importante y la más inaccesible de las tres. El ello constituye el polo pulsional de la personalidad; sus contenidos, expresión psíquica de las pulsiones, son inconscientes, en parte hereditarios e Innatos, en parte reprimidos y adquiridos. Simple sería donde no hay moral solo está la búsqueda del placer para un bien propio, cubrir las necesidades por completo a costa de todo. (Apartado “E”<http://www.elortiba.org/dicpsi.html>)*

liberada por la defensa del Yo contra la regresión profunda (el tocar y poner en lo real esta pérdida), hacia un objeto aceptable para el Superyó o el Ello.

- 5) Ideologización; es la última racionalización que hace la necesidad (entendida literalmente a partir de la catástrofe del Yo) una virtud. Son múltiples las máscaras de la ideología que legitiman la muerte. Es poco probable conseguir este enriquecimiento de la vida por una ideología o por una falsa conciencia.

Resulta importante el señalamiento de que la sociedad es el instrumento de la alienación humana y, al mismo tiempo, el instrumento de su superación. Por un lado encontramos la estructura social opresora, aliada de la muerte, y por otro lado encontramos cómo la modificación de las estructuras es un requisito para la superación de la última alienación -la alienación de la muerte física-.

Cuando la naturaleza toma conciencia de sí misma, inevitablemente tiene que considerar la muerte como una limitación que debe ser superada; por medio de la conciencia y de un acercamiento práctico adecuado, ella busca superar todas las manifestaciones físicas y psíquicas asociadas a la muerte: separación, represión, alienación

Papalia (2005) habla en un inicio de una aflicción la cual es una experiencia personal. La investigación actual ha cuestionado las nociones previas de un solo patrón "normal" y un programa "normal" de recuperación. Quizás el patrón más estudiado de aflicción es uno de tres etapas, en el cual la persona en duelo acepta la dolorosa realidad de la pérdida y, de manera gradual, rompe el vínculo con la persona que se ha ido y se reajusta a la vida desarrollando nuevos intereses y relaciones. Este proceso de trabajo de aflicción, considerado la solución de los problemas psicológicos relacionados con la aflicción, por lo general avanza a través de la siguiente trayectoria (etapas de Klübler-Ross):

1. Shock e incredulidad. Después de la separación o muerte, los sobrevivientes a menudo se sienten perdidos y confusos. A medida que se toma conciencia, el aturdimiento inicial da lugar a sentimientos abrumadores de tristeza y llanto

frecuente. Esta primera etapa puede durar varias semanas, sobre todo después de una separación o muerte súbita, inesperada.

2. Preocupación por la memoria de la persona perdida. Esta segunda etapa puede durar seis meses o más, el sobreviviente trata de avenirse con la separación o muerte, pero no logra aceptarla. Por ejemplo, una viuda o divorciada puede revivir la muerte o separación de su marido y toda su relación. De vez en cuando le embarga el sentimiento de que el esposo ausente está presente. Estas experiencias disminuyen con el tiempo, aunque a veces se repiten, incluso por años, en ocasiones como los aniversarios de bodas, el de la separación o el de la muerte.
3. Resolución. La última etapa llega cuando la persona en duelo renueva su interés en las actividades cotidianas. Entonces los recuerdos de la persona ausente traen sentimientos de cariño mezclados con tristeza, en lugar del dolor agudo y la nostalgia.(Brown y Stoudermire, 1983; R. Schulz, 1978 cit Papalia 2005)

Aunque el patrón del trabajo de aflicción descrito es común, la aflicción no necesariamente sigue una línea recta del shock a la resolución. Un equipo de psicólogos (Wortman y Silver) revisó estudios de reacciones a pérdidas importantes. La muerte de un ser querido o la pérdida de movilidad debido a un daño en la médula espinal. Los investigadores encontraron que algunas suposiciones comunes eran más un mínimo porcentaje que un hecho generalizado. Veamos algunas consideraciones al respecto.

- Primero: la depresión está lejos de ser universal. De tres semanas a dos años después de la pérdida, sólo 15 al 35 por ciento de las viudas, viudos y víctimas de la lesión en la médula espinal mostraron signos de depresión.
- Segundo: la incapacidad de demostrar malestar al inicio no necesariamente da lugar a problemas; era probable que las personas que mostraron mayor

alteración justo después de la pérdida o lesión estuvieran más afligidas dos años después.

- Tercero: no todos necesitan trabajar una pérdida o se beneficiarán de hacerlo, algunas de las personas que realizaron el más intenso trabajo de aflicción tuvieron más problemas después.
- Cuarto: no todos regresan a la normalidad con rapidez. Más de 40 por ciento de las viudas y viudos muestran ansiedad de moderada a severa hasta cuatro años después de la muerte del cónyuge, en especial si esta fue súbita.
- Quinto: la gente no siempre logra resolver su aflicción y aceptar la pérdida. Los padres y esposos de personas que murieron en accidentes automovilísticos a menudo tienen recuerdos dolorosos del ser amado, incluso después de muchos años.

En lugar de un solo patrón de tres etapas, esta investigación encontró tres patrones principales de aflicción. En el patrón esperado de manera general, el doliente va de un malestar alto a uno bajo. En el segundo patrón, el doliente no experimenta malestar intenso de manera inmediata o después. En un tercer patrón, el doliente permanece angustiado por largo tiempo. (Wortman y Silver 1989 citados por Papalia 2005)

Al comparar la forma en que una persona reacciona frente al duelo, a la expectativa de la propia muerte o por la muerte de un ser querido, y las reacciones frente a una ruptura o separación, se ha visto que se pasa por las mismas cinco etapas de evolución natural que van desde la negación, la ira, la negociación y la depresión, hacia la aceptación. Este proceso, sin embargo, no es lineal, y puede interrumpirse o mezclarse en cualquiera de las fases.

La separación implica una pérdida inevitable que todos los miembros del sistema familiar deben enfrentar y asumir. La separación representa, en mayor o menor medida, un periodo de crisis que requiere de cambios y ajustes pero que, bien trabajado, contribuye al crecimiento personal, sin embargo, se ha visto que hay

ciertos hechos importantes que afectan la calidad de vida y la dificultad o facilidad para superar el proceso de duelo por la separación, por ejemplo:

- La ausencia de ira mantenida.
- La capacidad de adaptación para ir elaborando el duelo y alcanzando la aceptación.
- La presencia o ausencia de rechazo en la relación.
- El que se mantengan las relaciones en forma regular.
- La disponibilidad de una red de apoyo, incluyendo hermanos y familia.

La separación, tal como otras experiencias vitales críticas, puede brindar la posibilidad de conocerse y resolver conflictos personales e interpersonales. Así también, puede constituir una oportunidad para redefinir y renegociar las tareas evolutivas básicas tanto en el ámbito individual como en el familiar (Rice y Rice 1986, citado en Clemencia 1995). De todo dolor puede surgir la posibilidad de crecimiento y elaboración del duelo, o de parálisis, estancamiento y perpetuación del duelo. (Clemencia 1995)

Las características de personalidad, los estilos y la filosofía propia, conllevan a la adquisición y mantenimiento de hábitos y estrategias muy particulares de cómo confrontar diferentes estímulos, contextos, situaciones y personas. Por ejemplo, Díaz Guerrero (1973.1979 citado por Díaz-Loving 1999) ha distinguido en la cultura mexicana un estilo de confrontación en que el sujeto intenta cambiar a los demás como una autoafirmación, de un estilo con el que la persona se modifica a sí misma para agradar a los demás (control interno afectivo).

De acuerdo a los resultados obtenidos en una de las investigaciones de José L. Valdez y colaboradores en el 2005, donde el objetivo era conocer los sentimientos antes durante y después de la separación de pareja, eligieron como población a universitarios hombres y mujeres de un rango de edad entre los 18 y 23 años, la ciudad de Toluca, México, se encontró que en los hombres durante el periodo de duelo, su actitud se encuentra centrada en el aquí y el ahora, ya que deciden continuar

con su vida y buscar otra persona; contrario a las actitudes de las mujeres que se centran algunas en el pasado, es decir, siguen pensando en la relación, por lo que tienden a deprimirse y alejarse. Los hombres deciden salir inmediatamente para buscar diversión y a otra persona, siendo que tienen la posibilidad de poder expresar su libertad sexual, en cualquier situación, frente al absurdo machista de la cultura. Algunas de las actitudes reportadas por las mujeres indican que utilizan sus recursos de comunicación y sus recursos sociales, ya que salen a divertirse con amigos, conviven con la familia, al igual que se dan la oportunidad para valorarse, enojarse y olvidar.

Un rasgo interesante que se encontró en esta investigación se refiere a la etapa de duelo, en donde los hombres prefieren beber, contrario a las mujeres, ya que ellas desarrollan compulsiones y manías relacionadas con la comida. Esta tendencia acerca de las manías, que ambos sexos desarrollan, se relaciona con el sentimiento de pérdida emotiva para el ser humano, encontrando así una satisfacción externa (Doring 1993 citado en Valdez 2005)

Cabe señalar que el ser humano cuenta con una cierta fortaleza para la supervivencia y una singular capacidad para enfrentar los cambios. Una pareja, suponemos y muchos pretenden, debe surgir de la fraternidad, confianza, respeto, cercanía, comunicación y no de la necesidad imperante de llenar un espacio personal que se encuentra solitario, porque no favorece su salud mental y emocional; puede, aun más, ser devastador para la persona darse cuenta que se une a otra, sin un sentido tan universal como es el amor (Muring 1994, citado en Valdez 2005)

Freud (1914 citado en Tizon 2004) escribe “Recuerdo, repetición, elaboración”, trabajo en el que plantea como es necesario soportar, y pasar por este estado de dolencia y emociones para que haya una evolución del duelo, favorable para el doliente tanto a nivel biológico como social y emocional. Pasar por las etapas del duelo hace que interna y externamente se reorganice la persona y exista una readaptación a su vida y al mundo.

Al respecto de estas etapas o fases que se viven a lo largo del trabajo de duelo, podemos notar como al encarar la pérdida afectiva hay que superar momentos, relaciones, vínculos, historias y emociones; ante tal panorama las personas que pasan por esta experiencia y la asumen de manera “catastrófica” pueden llegar a sentir que nada podrá salvarlos, que no hay una esperanza de recuperarse. El sufrimiento llega a ser tan intenso que no buscan y, por lo mismo, no encuentran la posibilidad de pensar serena y creativamente, para colocar algo que les resulte positivo en ese momento de pérdida.

John Bowlby escribió sobre las fases del duelo en 1980 (citado en Tizon 2004), señalando que cuando muere un familiar, estas fases se pueden desarrollar de la siguiente manera:

1. Fase de incredulidad y embotamiento de la sensibilidad, que puede durar entre algunas horas hasta una semana y puede verse interrumpida por momentos de pena o cólera. No hay forma de tener el control de lo que pasa ante la pérdida de un ser querido; en esta fase la persona doliente no tiene la capacidad de organizar su vida, sus conductas ni sus pensamientos. El futuro es incierto y parece muy inmediato para poder afrontarlo. También vienen las protestas ante la vida o un Dios y así la rebeldía ante los mismos. La cólera presentada en esta fase es una forma de reorganizar mentalmente la ansiedad catastrófica y confusa. Esto puede ayudar a que se resuelva la separación. El reproche y la rabia son menos adaptativos cuando la separación es permanente, pero su base etiológica, dice Bowlby (1980), es la realidad de que los seres humanos pasamos por estas experiencias pero que, tales separaciones o pérdidas son reparables.
2. Fase de añoranza y anhelo con búsqueda de la figura perdida, que suele durar desde algunos meses a varios años. La búsqueda de encontrar a quien se perdió, por ejemplo, en algún lugar o con una canción, elementos en los que se proyecta la presencia de la persona ausente.

3. Fase de desorganización y desesperanza. Esta es una etapa crucial para elaborar el duelo, si no se ha tenido una reorganización es necesario una asistencia. En esta etapa se inicia el desapego pero también la negación a perderlo por completo. Ya que hacemos que el otro exista por medio de nosotros (como si el otro viviera en mi, por ejemplo en el recuerdo, gustos, etc.).
4. Fase de mayor o menor reorganización. Parece que existe un cambio en esta etapa donde la aceptación de la pérdida no es agradable, pero aterrizamos el hecho de que el otro no está y la vida sigue para quien está presente.

El impacto de estas fases en el plano biológico se distingue con algunas características; por ejemplo a nivel Neuronal este proceso vivencial modifica las experiencias, las emociones que se reviven una y otra vez son fundamentales. Esas emociones dolorosas neuroendocrinas están instauradas en el metabolismo neuronal del cortisol que hace una realimentación negativa porque orgánicamente no se genera energía para que la persona se sienta en condiciones óptimas para hacer las actividades diarias, al contrario entra en un “quietismo” que da paso al estado depresivo. (Pally, 2000; Paniagua, 2000 citado en Tizon 2004)

Las representaciones de la pérdida se modifican paulatinamente. Este proceso es complejo, no solo en su contenido emocional sino también en el cognitivo, existiendo una “remodelación”, por así decirlo, de las representaciones internas de la experiencia, y por lo vivido ante la pérdida, que implica la adaptación de la persona ante los cambios producidos por la pérdida.

En este orden de ideas consideramos pertinente presentar lo que Tizon (2004), dentro de su revisión literaria, resume como los momentos del duelo que, señala, son cuatro:

1. Impacto o crisis: la persona se encuentra en un estado de shock donde sobreviene la incredulidad, añoranza, anhelo y búsqueda de lo perdido, angustia, somatizaciones.

2. Aflicción o turbulencia afectiva: en donde se encuentra la culpa, ira, desesperanza, temor, tristeza-depresión, ansiedad persecutoria, protesta y resentimiento.

Esta parte del discurso de Tizon se complementa con lo que plantea Bowlby (1983) al hablar sobre la búsqueda, el desengaño repetido, el llanto, la rabia, las acusaciones, la ingratitud, y los intentos de olvidar; así como las negaciones y lo que llegamos a ver en las demás etapas, fases o momentos del duelo, es un momento importante ya que existe la necesidad de encontrar y recuperar lo perdido, en este caso a la pareja.

3. Pena y desesperanza reversible: el temor se hace presente así como la culpa, la tristeza y depresión.
4. Recuperación o desapego: depresión y otros factores ligados a la psicopatología. Es importante enfatizar que no indagamos en lo que es la patología en sí, sin embargo, al respecto de este momento del duelo señalado por Tizon, es posible que aparezca alguna patología si no hay en la persona una reubicación del objeto perdido, si es que no logra desprenderse del objeto. En el proceso normal del duelo, en este momento, las emociones y los recuerdos pueden tolerarse, y en el discurso de lo sucedido no hay disociaciones o la tendencia a maximizar la pérdida y la tragedia. Ya se pueden hacer actividades en el mundo externo contando con la aceptación por la ausencia de la persona que se ha ido.

La tristeza y la pena son sentimientos predominantes, pero el llanto en este proceso además de ser una forma de comunicación interhumana básica, visceral y primitiva, es una de las herramientas para la descarga de la angustia y la tristeza que ayuda en muchos momentos al duelo. El llorar por alguien más y llorar con alguien, es lo que le da significado a ese llanto, entonces viene siendo un apoyo y contención el que alguien acompañe al doliente en su llanto.

Las explosiones de ira son una de las emociones humanas básicas, que viene de las frustraciones y de la impotencia por no haber solución ante lo ya perdido. Es un afecto real, que si no se dirige a la persona que se fue, se dirigirá contra otros o con uno mismo. Esta ira tal vez estaciona a la persona en una amargura, pero también es una de las herramientas para poder liberar otras tantas emociones y pensamientos.

La culpa expone lo que no se logró, en este caso dentro de la relación de pareja y, tal vez, uno de los primeros logros sería el mantenerse juntos. Pero es doloroso aceptar que no se fue capaz de prevenir la separación o ruptura, ni de proteger a la persona como a la relación. En esta parte de la culpa, las personas pueden llegar a juzgarse de forma severa y un tanto persecutoria.

La ansiedad que llega a presentarse en este proceso resulta un tanto reparadora, ya que es provocada por una visión más realista, pero aun puede estar la incredulidad y el desconfiar de lo que se está viviendo, es una lucha en esta conciencia de creer que existe la pérdida del otro. Después de este momento de ansiedad y recuperación pueden aparecer otros sentimientos, como son el sentirse solo, impotencia, insensibilidad o también lo opuesto: sensaciones de alivio, de reorganización, el dedicarnos a nosotros mismos, retomar tareas y desarrollar actividades diarias, como el trabajo o la escuela.

Continuando en esta perspectiva de análisis presentamos lo que Bucay (2009), en su interpretación, nos menciona sobre las etapas del duelo, las cuales presenta de esta forma:

1. Incredulidad (shock): donde existe la parálisis, la negación y confusión. En esta etapa la persona se niega a lo que está pasando, es como una de las primeras herramientas para evitar de alguna manera esta pena que sabemos que dolerá. Es por ello que paralizamos esta parte humana que genera en un inicio emoción más que razón ya que no sabemos lo que sentimos, lo bloqueamos para también soportar este evento que nos es confuso. No se sabe lo que está pasando, por ello existe la confusión, pero tal vez en esta confusión cabe la

posibilidad de no querer saber también lo que está pasando, conjuntada con la negación.

2. Regresión: en esta etapa se maneja el llanto explosivo, el berrinche y la desesperanza. Es considerada como una forma de expresión ante la pérdida, como lo inmediato que el ser humano experimenta ante algo que no retornará. Expresión de emociones desbordantes que permiten el paso del aire ante la presión de lo que es asfixiante.
3. Furia: la cual es dirigida hacia el causante de la muerte, con el muerto o por abandono. La búsqueda de un culpable ante la pérdida es como el vaciar lo que ahora es insoportable e insostenible en el sentir de la persona y en el pensamiento. De alguna forma la pérdida es sentir que el otro nos deja, pareciera ser que no es justo que el otro nos abandone y quedemos vulnerables ante el futuro sin la persona que se fue. La furia tiene como función sacar a la persona de este desbordante descontrol y hacerlo aterrizar en lo real, preparándolo para permitirle el paso a la tristeza.
4. Culpa: por no haberlo podido salvar o por lo que no hicimos. Es retornar a lo que se hizo, se sintió y se dio, y lo que no se dio en el momento que el otro vivía con nosotros; siendo esta una excusa de lo que no hicimos durante la relación que se tuvo con la persona que muere o se pierde.
5. Desolación: donde se presenta la impotencia, desasosiego, pseudoalucinamiento, idealización, idea de ruina. En esta etapa nos damos cuenta que no podemos hacer nada ante la pérdida, la cual es irreversible y donde la tristeza se hace presente. También se manifiesta el sentirse solo, en el espacio que es complicado llenar. La realidad se torna más cruda y nos damos cuenta que no somos eternos, que existe un fin inevitable y ese es la muerte. Bucay dice que esta es la etapa más complicada de vivir ya que es desesperante, dolorosa e inmanejable. Sobre las pseudoalucinaciones en la muerte física de una persona, es buscar verla o escucharla de nuevo, teniendo la impresión de que esta persona ya fallecida o perdida sigue entre nosotros.

6. Fecundidad: aparecen las acciones dedicadas e inspiradoras y la identificación (el era como yo), es el principio de la salida ya que significa el darse la oportunidad de llorar y ese llanto tiene el nombre de quien se ha ido. También viene esta parte de identificarte con la persona que partió, lo que hacemos nuestro de la otra persona. Es como darse cuenta del parecido que se tenía con el otro y de lo que hacemos ahora que era de la otra persona.
7. Aceptación: existe la discriminación (pero no era como yo) y la interiorización. Discriminarse es hacer esta separación de la persona que se fue, y darnos cuenta que nosotros seguimos vivos y que no morimos con ella. Existe la conciencia donde el otro dejó cosas que viven en mí. Bucay cita a Lacan cuando este último dice respecto al duelo: “uno llora a aquellos gracias a quien se es”. El interiorizar la realidad es aceptar la ausencia del otro y darse cuenta que la realidad está en la vida actual.

En la recuperación de la persona, de su vida, sus redes sociales y la reorganización de tiempos y espacios son el resultado del trabajo y la elaboración de duelo. Bowlby (1980, citado en Tizon 2004, *pag.171*) dice:

“sólo si (el duelo) puede tolerar la añoranza y el anhelo, la búsqueda más o menos consciente, el análisis incansable de cómo y por qué se produjo la pérdida, y el encono contra todo aquel que pueda haber sido responsable, sin excluir siquiera al muerto, llega de forma gradual a reconocer y aceptar que la pérdida es permanente y que debe dar nueva forma a su vida”

Ante estas etapas del duelo Tizon (2004) nos habla además, en una primera instancia, del *impacto* (estado de Shock acompañado de incredulidad, añoranza, búsqueda, angustia, somatización) que este tiene sobre la persona, siendo que el duelo en esencia marca el cambio de vida por el suceso y la pérdida como tal, sería la primera etapa. Dependiendo de lo aplastante que pueda ser la pérdida puede venir un estrés postraumático. Como segunda etapa serían la *aflicción y la pena* (culpa, ira, desesperanza, ansiedad, etc.), donde vienen la protesta y el resentimiento, teniendo la

persona una reacción de agitación o depresión. La tercera etapa sería la *negación*, en la cual se expone la búsqueda de control por lo que no se puede controlar; el querer revivir lo que ha muerto. La cuarta y última etapa es, para Tizon, la *elaboración o recuperación/desapego* (depresión y otros afectos, organizados en la psicopatología) donde puede haber respuestas psicosomáticas, dando paso a la *reparación*, siendo esta la reestructuración del mundo interno y la renuncia a lo exterior que en algún momento fue lo que nos sacó de la estabilidad (en este caso lo externo sería la pérdida y lo interno el recuperar nuestra persona).

Tizon acompaña estas etapas con la denominación de algunas tareas para procesar y superar el duelo, las cuales son:

- Aceptar la realidad de la pérdida.
- Trabajar las emociones y el dolor de la pérdida.
- Readaptarse al medio contando con la ausencia del objeto o persona.
- Reubicar al objeto, “olvidar recordando”.

El duelo termina cuando se pasan las diversas etapas que comprende y se cumplen las tareas, el duelo dice Tizon (2004) que tiene un fin, pero el proceso no como tal, es por ello que se debe identificar otros puntos, para dar como terminado el duelo, estos serían:

- Cuando nos interesa dedicar las emociones a la vida y a los que continúan con nosotros.
- El manifestar la aceptación clara de que lo perdido no regresará, que esto no influya en nuestras vidas y solo tenga paso en el recuerdo.
- Al pensar o hablar de lo perdido no hay dolor o una añoranza, y que la persona esté distante y calmada.
- Al predominar los buenos recuerdos de lo perdido y la utilidad que nos dio para nuestra persona.
- Cuando se puede decir *adiós*.

Un aspecto importante por destacar, en esta elaboración y trabajo del duelo, es el término mismo de duelo; la evolución del duelo puede llevar a la persona a retomar un equilibrio personal, o bien a una desviación patológica. Es por ello que se deben tomar en cuenta algunas variables que afectan este proceso; Tizon (2004) nos marca estas variables que vienen desde dos vertientes en la psicología, basadas en la relación que se tiene con el objeto perdido y la intersubjetividad. Dichas variables tienen que ver con:

1. Características del objeto (el otro, lo Otro perdido): identificar a quién se perdió o qué fue lo que se perdió.
2. Características del sujeto: donde el sujeto pasa por circunstancias especiales sensibles como en la primera infancia, en la adolescencia, etc. Cuestiones de edad y género, estado civil, posición económica, la historia de vida de la persona y la propia personalidad.
3. Características de la relación sujeto-objeto: por ejemplo si se dependía económicamente de la persona perdida, el tipo de relación que tenían (hermanos, esposa, hijo, pareja, etc.) y los conflictos que tenían entre los dos.
4. Circunstancias de la pérdida: esta variable es importante ya que dependiendo de la circunstancia en que se dio la pérdida es como se elaborará y procesará el duelo. Por ejemplo, si es en una situación de muerte depende como murió la persona. En este caso es como fue la separación de pareja.
5. Otras circunstancias: pueden ser la religión, estatus social, cultura, etc.

El duelo no es un estado estático, sino una parte del ciclo vital del ser humano, en el que este puede continuar creciendo y desarrollándose gracias a su propia experiencia, viéndose así como una persona independiente y autónoma. De lo contrario el Duelo no será elaborado o trabajado en la mejor condición para la persona.

A la larga la mayoría de la gente en duelo es capaz, con ayuda de la familia y los amigos, de aceptar su pérdida y reanudar su vida normal. Sin embargo, para algunos, es conveniente la terapia psicológica. Al ayudar a la gente a manejar la pérdida es

importante tomar en cuenta las tradiciones étnicas y familiares así como las diferencias individuales.

Un método que permite conocer el proceso de duelo ante la pérdida de una pareja es el de la entrevista abierta, la cual se establece con el objetivo de conocer de algún tema, no importando la amplitud, si no la información completa y precisa sobre cada caso.

CAPÍTULO 4

Investigación

Como ya se ha explicado en el capítulo referente a duelo, éste es un proceso ante el cual el ser humano resuelve o soluciona de forma particular; por lo tanto la entrevista permite sondear con libertad toda la información de cómo cada persona inició y terminó con su pareja, que es lo que le ha sucedido a lo largo de este camino y cómo enfrenta y vive el duelo.

Resaltando además que actualmente desde la adolescencia en adelante, el ser humano se enfrenta a esta pérdida, no es ajeno que alguien mencione que terminó, acabó, se divorció, se separó de otro considerado su amor, su pareja, su novio(a), esposo(a).

Siendo así que con el objetivo de enriquecer e ilustrar de manera práctica, además de apoyar el presente trabajo con evidencia actual, la entrevista de cinco casos permitirán un recorrido por los senderos, ideas y emociones que representa la pérdida; la ejemplificación de algunas formas de procesamiento y cómo se establece la superación e integración del Yo ante este fenómeno hoy cotidiano, pero complejo.

4.1 Información de cinco casos (entrevistas).

Las entrevistas no estructuradas tuvieron las siguientes características particulares:

a) Características particulares de los entrevistados:

- Jóvenes adultos que están entre los 20 y 30 años de edad.

Entrevistado	Edad y ocupación
Laura	28 años de edad/ Licenciada en Administración de Empresas.
Daniela	24 años de edad/Pasante de Pedagogía
Claudia	29 años de edad/ Odontóloga
Oscar	28 años de edad/Contador
Alejandro	22 años de edad/Estudiante de Economía

- Nacionalidad mexicana.
- Escolaridad a nivel Licenciatura.
- Solteros(a).
- No han tenido compromisos matrimoniales.
- Sin hijos.

b) **Número de sesiones:** El número mínimo de sesiones fueron 2 y el máximo 4. El número de las entrevistas varían ya que fueron realizadas de acuerdo a la disposición del tiempo de los entrevistados.

c) **Tiempo:** uniendo el número de sesiones de las entrevistas, el tiempo mínimo fue de 120 minutos y el máximo de 180 minutos.

- d) **Espacios:** El espacio de las entrevistas fue elegido por los entrevistados por comodidad de los mismos, siendo éstos oficinas privadas, comedor de escuela, bibliotecas y casa particular.
- e) **Instrumentos:** grabadora de voz; las entrevistas fueron grabadas para ser transcritas y respetar el discurso y no afectar el sentido de las mismas.
- f) **Confidencialidad:** los entrevistados fueron avisado de la utilidad de las entrevistas, aclarando que sería para el presente trabajo; por lo cual accedieron a ser grabados, transcritos y publicados. Algunos de los nombres que aparecen en el registro de las entrevistas fueron cambiados para respetar su identidad de los entrevistados que así lo desearon.

Al final de las entrevistas se expone un cuadro que sintetiza las características más importantes de cada entrevistado, como:

Historia Familiar	Datos sobre la última relación	¿Quién decide terminar la relación?	Motivos de la ruptura	Pensamientos posteriores a la ruptura	Acciones posteriores a la ruptura
Sentimientos y emociones ante la pérdida	Amenaza ante la pérdida	Redes de apoyo	Pensamientos y acciones de reelaboración	¿Qué se esperaba de la pareja?	Discurso y exposición de emociones ante la historia.

Posteriormente se realiza un análisis de las entrevistas donde se expone de manera general cómo es el proceso de duelo en la relación de pareja.

Sesión 1. Laura

26 de Mayo del 2009

Oficina de Laura. 4:39 pm

Sonia: ¿Laura podrías hablarme de la última relación de pareja que tuviste?

Laura: pues... desde donde empiezo, ¿puedo hablar como si yo armara mi historia?

Sonia: Como gustes.

Laura: bueno... mira yo duré con mi ex un año tres meses aproximadamente, nos conocimos en una fiesta que se hizo en Cuernavaca con unos amigos... me llamo mucho la atención... ya sabes, nos veíamos pero solo era este coqueteo de miradas... después ya entrada la fiesta pues nos pusimos a platicar y así fue como empezó todo...

Sonia: ¿Cómo se llama?

Laura: Fernando el muy canijo (*Ríe*)

Sonia: ¿Cómo fue tu relación con Fernando?

Laura: pues buena se podría decir... mientras duró... él había pasado por un divorcio y pues si le pegó un buen porque él me contó alguna vez de esto que le había pasado... pero como que dentro de todo lo tomó con mucha madurez... dice que si le dolió pero que pues actualmente se da cuenta que eso fue lo mejor, porque con su ex mujer ya no había prácticamente nada...

Sonia: ¿Esta parte de su divorcio llegó a provocar algo en ti?

Laura: no... más bien yo lo llegué a admirar porque nunca dijo cosas malas de su ex mujer, todo lo contrario dice que ella mejor que nadie para cuidar bien de su hija y esas cosas; a mí no me daban celos o me incomodaba que hablara de ella, en realidad solo habló como dos veces de eso y ya no se tocó el tema de nuevo. Realmente no era muy relevante el divorcio que había pasado... como para que provocara algo en nuestra relación. Fer se divorció hace 5 años y pues esa mala racha... por así decirlo no afectó nuestra relación, creo que de hecho ya había tenido sus quereres antes de mí y después de su ex mujer.

Sonia: ¿Fernando es de tu edad?

Laura: no, el tiene 35 años me gana por 7 años...ahorita que me preguntas por la edad eso me brincó mucho después de tomar mi terapia porque... ya sabes no, que según uno busca enamorarse de alguien parecido a nuestro papá y cosas así. Pues Fer... (*Silencio*) como que eso me daba él me enseñó un buen de cosas... cuando yo andaba con él yo prácticamente no hacía nada, ya había salido de la carrera pero no trabajaba en ese tiempo... entonces yo por él me sentía cuidada y protegida... en pocas palabras ese hombre me encantaba...

Sonia: ¿Crees que te enamoraste de Fernando porque estabas buscando algo de tu papá en él?

Laura: bueno a estas alturas puedo decir que si porque ya lo trabajé con una profesionista... pero antes ni idea yo solo estaba aferrada... a que Fer era el amor de mi vida... pero pues ahora no estoy muy segura de que él fuera el amor de mi vida... no está olvidado del todo pero pues hay voy...

Sonia: ¿Le encontraste algún parecido a tu papá?

Laura: pues no un parecido como tal... yo creo que como Fer es más grande que yo y me enseñó a hacer cosas... y a luchar por ser mejor profesionalmente pues eso me dio más que lo que me pudo haber dado mi papá... de hecho te voy a contar (*Se acomoda en la silla, recargando con fuerza su espalda al respaldo*). Mi papá no vive con nosotros yo solo vivo con mi mamá y mi hermana, mi papá se fue de la casa cuando yo tenía 9 años. Mi papá se fue con otra mujer... para no hacerte el cuento largo, solo lo veía y hablaba con él muy de vez en cuando y cuando hablábamos solo me prometía cosas que nunca cumplió y eso fue muy fuerte para mí...

Sonia: ¿Qué te prometía?

Laura: pues mira... decía que según él me iba a ver en una semana por ejemplo. Para esto él se fue a Monterrey con la señora esta, pero pues no era así yo podía esperar que llegara o que llamara para decirme que nos íbamos a ver pero no pasaba nada... algo que recuerdo muy bien fue que cuando yo voy a cumplir mis 15 años...(*Silencio*) él me preguntó que si quería que me hiciera fiesta de 15 y yo le dije que no que mejor me llevara a un concierto de Jarabe de Palo, que me gusta mucho ese grupo... él me dijo que si que solo le avisara cuando se presentaban y cuanto costaba el boleto... y yo bien emocionada pues hay voy a informarme... a la semana le llamo y pues que siempre no puede porque no tenía dinero y que pues él no había asegurado nada... entonces de mi papá no podía esperar nada más que palabras y no hechos. Fer lo que me dio fue... (*Silencio*) que el no me prometía nada en sí, y era honesto cuando no se podía hacer algo, y desde un principio me lo decía... y pues él sí estuvo conmigo cuando lo necesité... eso creo (*Ríe*). Pero la persona que en realidad no me ha dejado pues es mi mamá ella siempre luchó por sacarnos adelante a mí hermana y a mí... a ella para que veas si la admiro más que a cualquier cabrón... si peleo con ella pero pues lo normal... por eso de hecho estoy pensando salirme de mi casa y hacerme un poco más independiente para que nuestra relación sea más sana y sin peleas.

Sonia: ¿Cómo es que te enteras que tu papá se fue con otra mujer?

Laura: pues fue por mi papá... pero para esto mi mamá le dijo que nos dijera, que si se iba a ir que por lo menos nos dijera por qué se iba. Mi mamá nunca nos habló mal de mi papá pero si nos explicó que ella ya no podía regresar con mi papá porque él había querido hacer su vida con alguien más... y hasta la fecha admiro eso de mi mamá porque no se rajó. Ella estaba sola y nos sacó adelante a las dos; pasamos por muchas carencias y por pena ya que mis tías y familia nos veían como las abandonadas y eso me dolió mucho...

Sonia: ¿Qué fue lo que dolió?

Laura: el perder a mi papá... (*llora un poco*) y el que mi mamá a pesar de que nunca mostró ninguna debilidad... no lloró nunca, pues yo sentía esa soledad... y duele que te vean como si no tuvieras nada después de que tu padre te deja o que tu marido te deja. Eres presa fácil para que se metan en tu vida como lo hicieron mis familiares que solo esperaban a ver cuando les pedíamos algo... y eso me encabrona porque parece que necesitas de un hombre para estar bien o ser aceptado porque si no tienes novio también la gente te esta chingue y chingue... y si el hombre te deja parece que estas vulnerable. Yo creo que por eso el hecho de tener a Fer a mi lado me dio mucha seguridad y me sentí bien acompañada en su momento...

Sonia: ¿Qué papel tiene tu mamá en tu vida?

Laura: pues prácticamente lo es todo. Ella me enseñó directa o indirectamente a ser fuerte y no caer, es bien luchona. Yo sé que no soy como ella porque a veces puede ser muy fría y dura, pero entiendo que es por lo mismo que ella vivió. Mi mamá siempre nos dio nuestro lugar y vio por nosotras, a la fecha yo no le conozco una pareja después de mi papá, de hecho mis tías le dicen que si no hay alguien que este tras de sus huesitos (*Ríe*) pero ella dice que no y no quiere tener pareja porque solo son problemas... y pues yo no soy de esa idea yo si necesito y quiero alguien a mi lado. El amor para mí es como lo primordial porque el hecho de tener a tu pareja es como compartir con alguien tus logros, lo puedes hacer con tu familia pero con tu pareja es diferente porque esta a otro nivel.

Sonia: ¿A qué nivel?

Laura: pues es diferente... la emoción es diferente porque compartes algo que pudiera ser para los dos... a futuro, por ejemplo el tener un buen trabajo pues es bueno para los dos si en un futuro piensas casarte o vivir juntos. O sabes que tienes alguien a tu lado que te apoya... la familia lo hace pero pues la diferencia es que cada quien tiene su vida y la compartes en momentos, pero con tu pareja es compartir la vida que vives... es más fuerte porque crees que tú pareja cuenta contigo y tú con ella.

Sonia: ¿Qué le compartiste a Fernando?

Laura: haaaaaaaa... pues muchas cosas de hecho yo no soy empalagosa o cariñosa como las demás chicas que son tiernas y todo rosa con los novios... yo creo que le di lo que yo era... (*Silencio*) amorosa pero siempre respetando su espacio y su tiempo, acompañándolo cuando él me necesitaba. Pero en si yo creo que él me dio más a mí que yo a él, porque en ese tiempo pues yo no hacía nada solo lo veía a él y lo esperaba para salir o para ir a su depa y nada más. Hablamos de muchas cosas pero yo admiraba mucho su madurez y la sencillez de cómo veía las cosas. Yo le di todo de mi en ese momento... tiempo, amor, pensamiento, lealtad... compartí un año y meses con él sin ninguna reserva de nada fui toda para él... pero él no lo fue para mí (*Silencio*).

Sonia: ¿Cómo era Fernando?

Laura: un hombre sociable, amable, inteligente, guapísimo y alto (*Ríe*)... sabes que a mí lo que me llamó más la atención fue su seguridad, él tal vez podía tener algún problema pero se montaba en una serenidad y lo resolvía. Es caballeroso y atento, el no regala cosas como flores o cosas así pero él en si es agradable como compañía.

Sonia: ¿Qué esperabas de él?

Laura: pues en un inicio nada en si... era como esta aventura pero después fue entrando a mi vida y mi corazón... y se quedó pegado como cochambre (*Ríe*). La verdad es que yo si lo vi como papá de mis hijos (*Ríe*), yo si lo veía como mi pareja de toda la vida... porque teníamos amigos en común, los dos somos re bailadores... yo también soy sociable y me gusta estar con las personas y tener un chingo de amigos... como él también es... (*Silencio*) por eso yo sentía que hacíamos la mancuerna perfecta.

Sonia: ¿Qué fue lo que pasó como para que esta "mancuerna perfecta" no continuara?

Laura: pues mira... en realidad no supe que fue lo que pasó, ya estando en terapia me di cuenta de algunas cosas. Yo pensaba que estaba embarazada pero todo fue una falsa alarma, solo tenía unos quistes y por eso no me bajaba, cuando yo le comento que tenía una ligera sospecha de estar embarazada, él me pregunto: "... si estas embarazada ¿qué es lo que quieres hacer?..." y pues en realidad yo no sabía que quería en ese momento. Creo que como no lo vi entusiasmado ni nada de nada... pues yo le pregunte que él que quería... y él dijo que pues en esos momentos no se podía hacer cargo de un bebe porque no estaba en buenas condiciones económicas. Pero después le pregunte que si lo tenía él estaría conmigo... y me dijo que no quería formalizar la relación y vivir juntos ya que era algo que no estaba en sus planes pero si ella quería tener el bebe él se haría responsable del bebe. Prácticamente me dijo que lo del bebe era muy independiente de nosotros.

Sonia: ¿Esperabas que él dijera algo diferente?

Laura: pues en algún momento si lo pensé... pensé que si a él le emocionaba la idea de tener un bebe pues yo lo tendría... (*Silencio*) pero estás de acuerdo que en el paquete iba yo incluida, pero pues prácticamente con lo que me dijo pues me sacó del paquete. Pero como te digo todo fue una falsa alarma y pues más bien esta falsa alarma me hizo ver que no íbamos en el mismo camino. Fer no quería ningún tipo de compromiso esa fue la realidad, entonces eso de verme casi casi casada con él pues ya no aplicó en mis planes. Creo que todo esto hizo que él se alejara de mi, y quisiera terminar la relación porque de alguna forma pues yo le di a entender que yo si quería algo más formal, no en ese momento pero que si a futuro... eso fue lo que lo alejó de mi.

2.

27 de Mayo del 2009

Oficina de Laura 5:10 pm

Sonia: ¿Quién termina con la relación Laura?

Laura: él... (*Silencio*) porque después de la falsa alarma del embarazo Fer cambió un buen. Ya casi no nos veíamos... él decía que tenía que ir a trabajar. Antes nos veíamos cuatro veces por semana, pues ahora solo era una vez y eso si bien me iba porque podían pasar dos semanas, y pues hasta la tercera y yo le llamaba y él decía que por el pinche trabajo no nos podíamos ver. Así duramos como dos meses hasta que yo fui a su departamento y me planté en su puerta; llegó de trabajar y me saludó bien... hicimos el amor y después de todo eso... él habló conmigo. Yo no le pregunté nada, salió de Fer el hablar conmigo, yo iba para hablar con él y preguntar qué estaba pasando entre nosotros, y pues todo salió de él.

Me dijo que él había notado que se había distanciado, y que eso no era justo ya que pues él se daba cuenta de que yo estaba aguantando mucho... (*Silencio*) ya sabes el clásico de que "...no eres tú, soy yo..." (*Ríe*). Lo dejé que hablara pero en ese momento no me sentí mal, lo feo vino tiempo después... siguió hablando conmigo y me decía que él no me podía ofrecer algo estable, que él no estaba dispuesto a estar en una relación con compromisos y que sintió que lo del supuesto embarazo, yo quería que él me respondiera... la neta sí quería que me respondiera pero no solo por el bebe sino para formar una familia. De verdad Sony yo busqué hasta por debajo de las piedras en donde chingados fallé y creo que ya tenía harta a mi psicóloga con lo

mismo pero ella me hizo ver tiempo después que en realidad no tenía nada malo yo; más bien él ya no quería seguir conmigo ¡punto!, y que esos eran pedos de Fer.

Cuando Fer termina de decirme y explicarme que él no me iba dar lo que yo estaba buscando, yo le dije que no se sintiera presionado, si es que yo quería algo formal que eso solo lo diría el tiempo y las situaciones que llegáramos a compartir más adelante, que no diera las cosas por hecho... pero él me paró en seco y me dijo *"...a ver Laura la situación ya pasó y el tiempo también, por eso te estoy diciendo que conmigo no vas a encontrar lo que estas buscando, como el tener una familia y hacer algo más formal, como alguna vez me lo dijiste y esa idea no la comparto y tú sabes por qué..."*. Yo aferrada a que él quisiera estar conmigo le dije que aun no me conocía bien y que faltaba mucho por darle... *(Silencio, tarda un poco para contestar y baja la mirada)* no sé si me humillé pero en ese momento le dije que me diera una oportunidad para que viera que las cosas entre los dos se podían mejorar. Fer ya un poco molesto me dijo que no era de darnos oportunidades y mucho menos ver qué tanto más nos podíamos dar; recuerdo algo que se me quedó grabado pero claro, después de hablarlo en terapia... me dijo *"...Lau mira el caso no es que si me das o no, si eres la mejor o la peor... la pasamos muy bien juntos y te lo agradezco pero yo ya no quiero estar en esta relación y si sigo contigo solo te estaría haciendo daño..."*, y esto era algo que no recordaba...*(Se queda callada)*.

Sonia: ¿Por qué crees que esto no lo recordabas antes?

Laura: pues fíjate que mi psicóloga me preguntó algo parecido; en ese tiempo yo le respondí que no sabía porque olvidaba cosas así o porque se me iban detalles, yo creía que era porque lo quería olvidar a él y lo que viví con él.

Pero ahora que me lo preguntas, pues porque tal vez yo me quería hacer más daño, porque eso que me dijo no era malo, más bien era por mi bien ¿estás de acuerdo?... él estaba siendo honesto conmigo y me dijo la neta. Malo hubiera sido si me seguía cogiendo y yo en la pinche nueve y él solo pensando que esto es solo momentáneo, mientras yo pensando que era para toda la vida.

Más bien yo dejé de escuchar cuando prácticamente me dijo que no era justo que yo estuviera esperando... fue en ese momento que la cinta de mi cabeza se me fue. Si me sentí mal porque pues sabes el madrazo que viene después, y tratas de evitarlo porque sabes que eso va a doler, pero pues tratas de que no termine la relación de alguna forma. De hecho yo le dije que lo pensara que de todas formas seguía el contando conmigo y que yo lo quería mucho; él se dio cuenta que pues yo no quería terminar. Me dijo que me deseaba lo mejor y que estábamos en contacto, pero que también nos diéramos tiempo lejos, sin comunicarnos enseguida. El chiste es que no sé ni cómo chingados me salí del depa de Fer y llegué a mi casa... me dormí, y al otro día cuando desperté pues recordé lo que había pasado un día antes con Fer y pues me enojé y lo primero que pensé fue, que poca madre tenía el cabrón porque se vio muy cobarde.

En el concepto que yo tenía a Fernando pues se quebró por completo porque yo pensé que él iba a estar de acuerdo en responder por un bebe y que eso más bien lo hizo alejarse, en realidad no quería responder por ni madres... porque cuando yo le dije de lo del bebe y que tal vez tenía que sacarme unos estudios y esas cosas, él me dijo luego luego que él no tenía dinero. Ni siquiera le pedí dinero solo le estaba avisando de cómo estaban las cosas. Yo en ese tiempo no trabajaba pero si tenía mis ahorros y si pensé que pues pasara lo que pasara yo

podía abortar o tenerlo, pero no fueron necesarias ninguna de las dos (*Ríe*). Pero si me dio mucho coraje después... piensas cosas malas, buscas lastimar al otro cabrón para que sienta el dolor que sientes en ese momento pero pues eso es imposible, cuando te toca te toca y pues me enamore y eso se acabó.

Sonia: Dices que en ese momento que te estaba explicando la situación y prácticamente terminando la relación no te sentiste mal, que lo “feo” vino después. ¿Qué fue eso feo que vino después Laura?

Laura: pues un sentimiento que no tiene nombre ni forma... es un dolor que no se puede medir porque puedes decir “me dolió” poco o mucho, pero ese dolor era algo que no había sentido antes... por eso fui a terapia (*Ríe*). No sé, es algo bien extraño, tus pensamientos van y vienen, sientes que no cabes en ti. Porque sientes coraje pero también tristeza; sientes que la vida no es justa porque pues no está quien tu quieres que esté a tu lado. Y por ejemplo a mí me cuesta mucho trabajo llorar, yo soy muy orgullosa y difícilmente lloro. Soy acompañante de las demás personas si están mal y soy buena consejera... si tu quieres, pero que yo saque lo que siento esta difícil, yo lloro pero si me pongo una buena peda y saco lo que siento porque en la peda haces como que no te acuerdas de lo que pasó ayer (*Ríe*).

Sonia: Comentas que faltó mucho por darle ¿Qué es eso que faltó darle?

Laura: pues en ese momento como se me iba de las manos pensaba que me faltó darle más y lo mejor de mí. Yo no soy una persona que sea cariñosa o detallista como tal, si te digo “*te quiero*” es porque en ese momento lo siento y me nace, no soy de las que a cada rato estoy diciéndole a medio mundo “*te quiero*” ni por mensajitos ni nada, no soy nada cursi. De hecho eso trabajé con mi psicóloga en donde descubrí que prácticamente me tomo el papel de hombre en mis relaciones. Mi papá para mí era mi adoración, cuando él se va y nos quedamos solas yo me acerqué más a mi mamá porque me daba cuenta por lo que estaba pasando... y de hecho yo me preocupaba porque sentía que yo tenía que hacerme cargo de todo lo que mi papá dejó de hacer como el mantenernos. Mi mamá no había trabajado y teníamos la escuela en puerta y pues ella sola no iba a poder, entonces yo desde los 15 o 16 años me metí a trabajar y parte de lo que ganaba se lo daba a mi mamá y lo demás pues yo lo usaba para mis pasajes o cosas así para la escuela. Mi mamá me pagó la escuela, yo fui en la del Valle y pues los pagos de la colegiatura eran altos para nuestra situación económica, pero mi mamá tiene unos ovarios bien grandes que ella me dijo que no me saliera de la escuela, que ella vería como hacerle pero que me pagaría la escuela. Y pues como te digo tuve que ser fuerte y aun más porque yo sentía que ella se apoyaba de mí y yo de ella.

En mi relación con Fer no fui cariñosa o empalagosa, si tenía mis detalles con él pero no era muy amorosa. Yo creía que eso me había hecho falta para que él se quedara conmigo por eso le dije que aun me faltaba mucho para darle.

Yo me llevo muy bien con los hombres más que con las mujeres, a veces me les pongo al tú por tú y no soy rajona me aguanto; esa fuerza que llego a sentir pues creo que la saqué de mi mamá porque a ella no la verás llorar. Cuando mi mamá te ve llorando te dice “*...deja de llorar, con llorar no vas a resolver lo que te está pasando hoy, mejor ponte a hacer otra cosa para que no le rindas tanta importancia a lo que te duele...*”; a veces si pienso que es por eso que no tan fácilmente puedo llorar, yo solita me digo “*...si mi mamá pudo aguantar lo que le hizo mi papá y aparte las broncas con la familia, yo tengo que poder...*” pero si soy sacona y débil pero me es

difícil Sony... sacarlo o decirlo me sentiría tonta, por eso mejor lloro cuando estoy y estamos pedos (*Ríe*).

Sonia: Laura ¿crees que realmente te humillaste cuando le pediste una oportunidad a Fernando o la situación o tu sentir fue lo que provocó que le externaras lo que sentías en ese momento?

Laura: pues no tanto así tal vez la palabra estuvo mal pero como te digo para mi forma de ser pues sería como humillarme, más bien fue el no presionarlo, pero a la vez que se diera cuenta que yo estaba para él.

Sonia: Fernando al estar explicándote su punto, te dice que él no comparte esa idea de la familia y compromisos, y dice que tú sabes por qué, ¿sabes por qué Fernando no comparte estas ideas?

Laura: creo que si te comente parte de lo que él vivió, pero te explico bien. Pues Fernando estuvo casado y tuvo una niña, se divorció de su mujer y creo que pues para él esto si le dolió. Fer me contó una vez que pues no piensa formalizar nada con nadie, al menos que pasara un buen de tiempo como para que él se casara de nuevo, porque el hacer una familia es importante y tiene sus responsabilidades y si los adultos salen heridos pues los hijos más. Por eso me decía que yo sabía por qué él no quería formalizar nada, pero pues entre esa posibilidad que pasara tiempo para casarse de nuevo pues yo me formé... porque ese hombre me encantaba y la verdad es que si lo veo de nuevo no se si me siga encantando pero lo recuerdo y es tal como a mí me gustan los hombres, altos y morenos (*Ríe*).

Sonia: más adelante comentas que buscas hacerle daño al otro para que sienta tu dolor ¿Lo hiciste?

Laura: (*Ríe*) pues mira la verdad es que fue bien chistoso, traía el coraje encima pero pues nunca hice nada para lastimarlo o vengarme, pero en esos momentos que estás que te lleva la chingada pues quieres matarlo. Sabes lo que hacía, me metía a su hi5 para ver que hacía y veía sus fotos y cosas así, era de checarlo diario, no había día que se me pasara checar su hi5 y ver sus amistades y ver que les contestó, bien enferma yo (*Ríe*). Pero de escribirle o hacerle un berrinche o drama no, porque sabía que esas cosas no iban con él y mucho menos me iba a hablar.

Sonia: ¿Lo llegaste a buscar después de que terminó la relación, o intentaste hacerlo?

Laura: Bueno cuando terminamos yo dejé algunas de mis cosas en su departamento y llegue a ir por ellas pero casi una por una (*Ríe*) pues era un buen pretexto para verlo, fui por unos suéteres y después por unas cremas. Pero la mayoría de las veces que fui Fer le decía a la casera que me abriera para que yo entrara por mis cosas y me imagino que él procuraba no estar. Yo le llamaba para decirle de mis cosas y él me decía que estaba bien y me preguntaba a qué hora iría por mis cosas, y no sé si lo preguntaba para que él no estuviera en esos momentos. Solo una vez lo encontré... lo salude bien, intente besarlo pero Fer me dijo que no era correcto porque solo era hacernos más daño. Yo intente besarlo para ver si él me respondía el beso y de esa forma darme cuenta si había una posibilidad de seguir pero siempre marcó bien el límite.

Sonia: ¿El besarlo de nuevo que te daría a ti?

Laura: pues en primera te digo ver si había posibilidad de continuar, y otra era ver si también a él le dolía como a mí. El buscarlo era la posibilidad de regresar y ver si él estaba tan mal

como yo. Como el no sentirme sola con ese dolor, pero creo que él era más fuerte que yo que no vi como que le doliera, o más bien como que lo que pasó entre nosotros pues no fue importante para él como para mí y eso dolía más, por eso yo me rendí esa última vez que lo vi.

Sonia: ¿Te rendiste?

Laura: pues sí, porque cuando yo estaba sola, buscaba tal vez la manera de ver cómo le hacía para verlo o saber de él.

Sonia: Después de que termina tu relación con Fernando ¿sabías de él?

Laura: si, de hecho teníamos.... *(Silencio)* unos amigos que compartíamos y ellos me contaban que estaba haciendo Fer. Yo los buscaba a ellos... pero no era por verlos a ellos, más bien era para saber de él. Recuerdo que una vez se lastimó el brazo... yo me puse como loca me preocupé un buen, creo que ya habían pasado como tres meses, pero como que yo no me despegaba de su vida porque seguía viendo su hi5, pues era una forma de verlo.

Sonia: ¿Cómo fue que te pudiste despegar de su vida?

Laura: haciendo la mía, pero fíjate que aunque trataba de hacer la mía pues yo todavía lo contemplaba, tal vez no en mi vida como tal pero que también él supiera que yo estaba bien sin necesidad de que él estuviera conmigo.

Sonia: ¿Cómo hacías esto?

Laura: subía a mi hi5 todas mis fotos de lo que hacía por más pequeño que fuera. Me operé la nariz, entré a trabajar y hacía actividades extras donde conocí mucha gente. Ya sabes yo ponía mi mejor cara como si fuera completamente feliz, pero la verdad era otra. No era feliz pero yo quería que él me viera así, para que le diera coraje y tal vez me buscara y me pidiera regresar, cosa que nunca pasó.

Sonia: Cuando te dabas cuenta que no te buscaba ¿qué pasaba contigo?

Laura: pues me desesperaba y como loca quería saber de él. Me sentía muy mal Sony... de verdad que sentía que se me iba la vida si él no estaba. El día de mi cumpleaños esperé que me mandara un mensaje pero pues no.

Sonia: ¿Esperabas más cosas de él después de que terminó la relación?

Laura: si, y creo que esperaba mucho. Una que regresáramos, dos que me pidiera perdón por todo el daño, tres que siguiéramos juntos como antes. Pero todo esto lo esperaba más cuando estaba sola porque cuando estaba trabajando no tenía esta sensación, solo era que llegara la noche... ya yo en mi cuarto con esta sensación de estar sola y era esperar. Imaginaba que con él tiempo regresaría pero nada, todo fue como si él hubiera muerto, así me lo dijo una amiga, que viera las cosas como si hubiera muerto para que ya no me hiciera daño al estar pensando que Fer regresaría

3.

28 de Mayo del 2009

Oficina de Laura 5:40 pm

Sonia: ¿Actualmente que sientes por Fernando?

Laura: yo podría decir que nada en especial, solo sé que fue una persona que marcó mi vida y que lo ame como nunca había amado. Pero si lo veo o sé de él yo creo que no sentiría nada. Hace como un mes me enteré que se iba a Morelos pero no sé bien... la verdad es que ahorita que te estoy diciendo pues no siento gran cosa ni bien ni mal, solo sé que te estoy hablando de una persona importante en mi vida. Creo que le tengo aprecio, porque ahorita estoy muy bien y me siento tranquila.

Llego un momento que yo lo odiaba, pero fue porque me dejó. Después sí sentía que lo extrañaba un buen, pero esto estaba mezclado con la soledad que sentía porque él ya no estaba. Y también sentía que lo amaba, pero lo que predominaba era estar enojada, triste, melancólica etc. era el dolor, ese siempre lo cargaba.

Sonia: ¿Sigues cargando con ese dolor?

Laura: no, ya todo eso pasó. Ahora sí que el temblor ya pasó, si había un desmadre pero siento que todo se acomodó.

Sonia: ¿Qué tuvo que pasar para que todo se acomodara?

Laura: pues me apoyé mucho en mis amigos y ellos estuvieron en ese momentos que los necesité, claro en las pedas que te digo que era donde lloraba como "Magdalena". Mi mamá en algún momento me dijo que tenía que pasar por esto y que después me sentiría bien. Una vez me puse peda en la casa con mi hermana y platicamos un buen y el hecho de que me escucharan me hacía sentirme bien.

También busque salir con otras personas, con toda la intención de encontrar otro hombre que me hiciera compañía, ya sabes que te invite a lugares y de endulce el oído. Al principio si intente estar con alguien más, pero pues aun seguía pensando en Fer. Pero también no fue tan malo porque dejé que me cuidaran, y sentir que pues no había nada malo en mí; que no era fea ni aburrida como pensé cuando Fer decidió terminar con nuestra relación.

En las noches me ponía a escuchar canciones llegadoras como de banda, como del Recodo, la Limón, etc. ya sabes pegadoras para llorar, y fíjate que yo sola buscaba poner canciones llegadoras para llorarle. Pues así llorando fue como me lo fui sacando. También el entrar a trabajar como que abrió más el panorama y ya no lo veía todo tan feo como antes pero me seguía doliendo. De repente me di cuenta que lo que me decían y las porras que yo solita me echaba pues ya no me tranquilizaban y fue cuando busqué tomar terapia. La terapia me ayudó un buen, entendí muchas cosas de mi vida y pues a soltar a Fer porque lo tenía bien amarrado, no quería que se fuera de mi, porque pues él por si solo se fue.

Sonia: ¿Aun estas en terapia?

Laura: si, pero ya son por otras loqueras que traigo, pero al principio yo fui porque me sentía de la chingada, a pesar de que ya lo había asimilado un poco (*Ríe*). De hecho tomé la terapia porque me entero como a los 6 meses que terminamos, que él ya salía con alguien más y vi las fotos en su hi5, y pues yo me torturé solita porque la chica esta se veía bien guapa. Yo decía que por ella me dejó; yo veía las fotos y decía “...que tonta, si supiera que él no busca algo serio...” pero lo peor fue después. Pasa como una semana y me entero que se iba a casar con esta tipa, no inventes eso si me pegó pero feo feo. A pesar que ya tenía 6 meses que ya no tenía contacto con él, pues se me ocurrió la genial idea de ver otra vez su hi5 y pues me di cuenta que solo había calmado el dolor, pero aun seguía clavada de ese cabrón.

En ese momento que me entero que se va a juntar con esta tipa, pues me dio mucho coraje y lloré un buen. Sentí que me había regresado como al principio, era sentir enojo, tristeza y llegar a pensar que yo no era nada porque de alguna forma fue muy fácil que él me cambiara por alguien más y que se casara así de rápido siendo que conmigo duró más de un año y con ella pus fueron meses. Yo pensé que hasta me había puesto el cuerno con esta tipa, porque se me hizo muy rápido que él se casara con alguien con quien tenía pocos meses.

Te lo juro Sony que en ese momento quería que me regresara mi vida, mi tranquilidad y todo lo que sentí por él. No me arrepiento de haber estado con él, porque fue algo muy bonito, pero en ese momento quería que se borrara del mapa. Cuando voy a mi terapia pues lo primero que me recetaron por así decirlo fue dejar de ver su hi5. Tuve que cancelar mi cuenta porque yo solita sabía que lo buscaría de nuevo.

Sonia: ¿Cuánto tiempo llevas en la terapia?

Laura: en dos meses voy a cumplir un año. Que te voy a decir algo, cuando llego a terapia yo quería que luego luego me quitaran este dolor, pero conforme trabajamos me di cuenta que tenía que arreglar muchas otras cosas en mi vida para poder salir de ese mal momento.

Sonia: ¿Actualmente sigue la historia de Fernando en tu vida?

Laura: si y no, si porque aprendí muchas cosas que me dejaron algo bueno como él seguir con mi vida y no porque eso ya pasó y ahorita estoy arreglando cosas que son más importantes para no regarla. Ahorita estoy mejor porque ya veo por mí y no por los demás, primero consulto con mi sentir y ya después veo si quiero meterme en otra bronca (*Ríe*).

Sonia: ¿Qué aprendiste de esto que viviste?

Laura: pues que aunque más que quieras que una persona este a tu lado no depende del todo que se quede contigo. A pesar de lo mucho que dolió fue bueno porque hice un buen de cosas que según eran para que él me buscara y se admirara de mí, me quedo todo eso como mi trabajo y el tener muchos nuevos y buenos amigos. No fue tan malo como en un principio me sentía, ahora veo que solo fue.

Sonia: ¿Actualmente tienes pareja?

Laura: no pero estoy en búsqueda de, pero no es algo que me urja. Ahorita estoy tan tranquila que prefiero hacer carrera en mi trabajo, y ya después veo qué onda con el amor (*Ríe*). Tengo muchas ganas de enamorarme y compartir cosas con alguien diferente a mis amigos y familia, pero ahora me quiero tomar mi tiempo y hacer cosas yo sola, antes me daba miedo hacer cosas sola, siempre lo hacía con alguien. Por ejemplo quiero irme a vivir yo sola y eso me tiene ocupada.

Sonia: ¿Para ti que es el dolor?

Laura: físicamente una molestia que no te deja descansar, y emocionalmente un martillo que golpea hasta que tu dejas que te pegue. Yo creo que si podemos controlar el dolor físico también podemos controlar el emocional. Los dos no son fáciles de controlar pero si se puede. Los dos no te dejan estar tranquilo y es molesto.

Sonia: ¿Cómo terminarías esta entrevista?

Laura: pues no se... (*Silencio y baja la mirada*) que es falso eso de que en el amor se tiene que sufrir, si fuera así no habría parejas o matrimonios. Nosotros solitos nos vamos al matadero, la pareja no está para que nos cumpla nuestros caprichos nada más sino para compartir y estar de acuerdo en lo que se está compartiendo. El amar a otra persona es lo más chingón que nos da la vida, que no sepamos cómo trabajar con el amor es diferente.

Y pues me gusto la entrevista...me hiciste pensar, pero me di cuenta que ahora lo cuento y no siento nada. Sabes cómo lo sentí como si te contara algo que hago comúnmente, como ir al cine o el chisme que te echas con las amigas (*Ríe*).

Sesión 1. Daniela

01 de Abril DEL 2009

Biblioteca FES Aragón 3:40 pm

Sonia: ¿Daniela podrías comentar sobre la última relación que tuviste?

Daniela: tenía nueve meses de andar con Memo y... (*Silencio*) bueno termine con él porque era muy celoso y posesivo y este... (*Silencio*) y me llevo a lastimar... (*Silencio*)

Sonia: ¿Lo sigues viendo actualmente?

Daniela: No ya no

Sonia: ¿Quién termina con la relación?

Daniela: yo...

Sonia: ¿Hace cuanto que ya no lo vez?

Daniela: Yo creo que como... (*Silencio*) un año cinco meses.

Sonia: ¿Cómo fue la ruptura?, tu hablaste con él, hablo contigo, cómo se dieron las cosas para que terminara esta relación

Daniela: lo que pasa es que... (*Silencio*) es que me pongo nerviosa, bueno ya, ya había pasado en algunas ocasiones anteriores de celos y posesión, y ya la última vez fue porque iba a ir a una fiesta y no me quería dejar ir, entonces al principio me dijo: "... no chaparrita no quiero que vayas, vamos a ver una película, hace un buen que no estamos juntos..." y yo le dije que si estaría bien pero que a lo mejor no me interesaba tanto la fiesta, pero era una fiesta a la que quería ir yo, y que no se iba a repetir más bien esa fiesta, y las películas y con él podía hacerlo

cualquier otro día; entonces ya me empezó a decir que si iba a la fiesta que entonces ya jamás lo volviera a buscar, yo le dije pues si es lo que quiere pues va. Entonces ya me iba a ir pero él me jaló y me dijo: *"...pues ahora no vas, porque no quiero, no quiero, no quiero... y no quiero que vallas, te quedas conmigo y vamos a ver las películas..."* entonces yo me enoje y le dije que si iba a ir y me empezó a jalonear, entonces me quito el dinero, me quito el celular, me quito mi mochila y me dejó allí... *(Silencio)* tirada en la calle *(ríe de forma simple y discreta)* entonces cuando voltio y vio que estaba tirada, pues ya regreso y me dijo: *"... que lo perdonara, que él quería estar conmigo que no sabía por qué se había portado así, pero era porque quería estar conmigo..."* entonces yo le dije que si quería estar con él, pero que yo quería ir en ese momento a la fiesta; ya me fue a dejar a la fiesta. Al día siguiente me fue a buscar a mi trabajo con unas flores, pero estaba ocupada entonces este... le dije que luego hablábamos y regreso cuando termine de trabajar, entonces yo le dije que no que yo ya no quería nada con el que me había lastimado mucho, entonces me dijo que *"...que no, que quería hablar conmigo, que lo perdonara..."* *(Silencio)* y yo le dije *"... aver ¿qué quieres que te (tartamudea)... qué quieres hablar?..."* y ya me dijo eso que lo perdonara que no lo vuelve hacer, que era un tonto y yo le dije *"... ¡bueno ya me lo dijiste eso! yo ya no quiero hablar contigo, yo ya no quiero estar contigo ..."* entonces me metí al trabajo y me saqué del trabajo, jaloneándome y otra vez me volvió a lastimar ... *(Silencio)* bueno me jaloneo...*(Aclara)* jamás me pego, pero si me jaloneo y me apretaba las muñecas, entonces yo le dije que: *"...estas mal..."* porque a mi trabajo no podía entrar *"...no que no que ¿cómo entraba ahí?..."* y ya me dijo que: *"...que era, que era, que bueno que era un tonto y que lo perdonara..."* y otra vez ¡no no no! No terminaba de decir eso y era lo único que decía, entonces yo le decía que él no entendía el porqué lo estaba terminando eso... a que ahorita me estaba lastimando otra vez y no se daba cuenta; entonces llegó un amigo y vio que me estaba lastimando y que yo ya me quería meter. Ellos casi se pelean entonces yo ya me meto y yo le digo: *"...mejor luego nos vemos..."* y me dice: *"... yo me voy a quedar aquí hasta que termines de trabajar..."* y ya. Yo creo que salí como a las siete u ocho, según me iba a llevar a mi casa. Ya llegando a mi casa no me dejaba meter, y otra vez lo mismo me dijo: *"... que lo perdonara que no podía vivir sin mí que era el amor de su vida..."* yo le decía que no que me estaba lastimando mucho y que ya no quería estar con él, porque era celoso y posesivo y que no se vale lo que me estaba haciendo; y ya total que no me dejaba entrar a mi casa y le tuve que gritar a mi papá, y salió mi papá y me pregunto *"...¿qué pasa?..."* y ya le dije: *"...no pa' es que él quiere hablar conmigo y yo ya hable con él, yo ya no quiero hablar con él..."* y ya dijo mi papá: *"...yo no me puedo meter en su relación, pero si ya mi hija este te dijo que ya no quiere hablar contigo pues ya respeta..."* ya yo me subí y mi papá se quedó platicando con él. Me estuvo hablando, hablando, hablando; le contestaba pero le decía que no lo quería volver a ver, y ya.

Nos vimos creo tres días después según para que me regresara mis cosas, me trajo todas mis cosas pero otra vez no quería que volviera a entrar a la casa, entonces me volvió a lastimar me volvió a quitar el celular y *(tartamudea)* y yo le dije: *"... ¿cómo puede ser posible que hables según tu para reparar las cosas y haber si regresábamos y vuelves hacer lo mismo? Ósea me estas lastimando, no quieres que entre a mi casa y quieres que este contigo a huevo, ósea y no se puede, ósea así no se puede..."* y me molestó mucho, nos peleamos le tire las cosas. Me iba a ir otra vez... y otra vez a mi casa y no me dejaba entrar a mi casa, entonces si me dio miedo y este... y ya, bueno ya trate de calmarme yo también para que él se calmara y ya me pudiera ir a mi casa. Y desde entonces me hablaba pero... *(Silencio)* bueno le contestaba pero le decía: *"...que no, que no quería hablar con él, que no quería hablar con él..."* ya hasta que decidí no contestarle a sus mensajes o cuando me hablaba por teléfono.

Sonia: ¿Simplemente lo dejaste de ver?

Daniela: si cuando vino a buscarme en el trabajo yo le dije que ya no quería estar con él porque me lastimaba, me estaba haciendo daño y este... *(Silencio)* porque era celoso y posesivo y no podía estar así.

Sonia: Tu le aclaraste entonces porque lo estabas dejando...

Daniela: si, pero él no lo entendía, el piensa que lo estoy cortando porque no me dejo ir al papalote, pero ya habían pasado tres incidentes ¡no!, dos anterior a este. Lo mismo porque iba a ir con una amiga y con un amigo, y lo mismo me lastimo no me quiso dejar ir y nada, y esta fue la tercera y ya no aguante, y ya no quise. Y yo le dije a él "...tu no entiendes el porqué, tú crees que nada mas es porque no me quieres dejar ir al papalote, pero no es así ósea ya había pasado tres veces dos veces antes y esta es la tercera de que no me quieres dejar ir, esos son celos y pos... *(No termina la palabra)* eso es una persona posesiva porque tú eres inseguro y como eres inseguro no estás tranquilo ni estas a gusto conmigo porque tú no estás tranquilo..." y no lo entiende, y no lo entiende pero si se lo explica.

Sonia: ¿Qué pasa después de que tú le explicas?

Daniela: me sigue buscando y me sigue ha... ¡ha! *(recordó algo)* bueno si, ya después de que según me dejo las cosas y que le dije claramente que no, este como él sabía donde trabajaba dos semanas después me fue a buscar al trabajo; y me dijo que lo perdonara que quería que hablara con el otra vez, y yo le dije que no. Entonces este... *(Silencio)* ósea que ya, que lo que él tenía que decirme ya me lo había dicho y yo lo que tenía que decirle ya se lo había dicho, y no entendía y no lo iba a entender , ósea era redundar en lo mismo; entonces este mis compañeros de trabajo ya se iban a ir estaban en la camioneta por que el esposo de una de mis compañeras de trabajo la lleva en coche y me pasan a dejar a mí, y no dejaba cerrar la camioneta , no dejaba cerrar la camioneta porque quería que me bajara para que platicara con él, yo le dije que no, que ya había terminado todo que me dejara en paz; ya hasta que mi compañera se metió y no sé que hablo con él y ya no nos vimos. Después de eso el 14 de Febrero me mando un mensaje, bueno un correo electrónico igual que me amaba que no podía vivir sin mí, que lo disculpara bla bla bla, pero y ya y después...*(Silencio)* ya no me acuerdo, *(Silencio)* como dos semanas después del 14 de Febrero igual me volvió a marcar pero de otro teléfono que no era de él, entonces yo conteste y escuche su voz y le colgué, como dos semanas después igual me marco de otro teléfono, escuche que era él y le colgué, pero ósea yo ya no cruce palabra con él.

Sonia: ¿Cómo te sentiste ante esta situación?

Daniela: muchos sentimientos se me cruzaron, en primera me dio mucho coraje, mucho enojo conmigo porque ya había tenido una situación similar con un ex novio, igual por celos y posesión. Yo me dije no voy a volver a caer en eso y volví a caer, entonces primero tenía mucho enojo conmigo; fue... *(Silencio)* mucha tristeza porque con él me llevaba muy bien, muy muy bien ósea... *(Silencio)* no sé me encantaba estar con él, me la pasaba súper bien con él, y si duele como dejar esa parte buena; y también así como que te haces... *(Silencio)* como que empiezas a pensar... *(Silencio)* ¡Hay pobrecito!, a lo mejor ya no lo vuelve hacer, a lo mejor si ya este... si le dejo de hablar y lo torturo un mes *(Ríe)* de no estar con él ya lo va a entender, entonces yo también quería regresar con él porque si estaba a gusto con él, pero no... *(Silencio)* ya, ya sabía que no... *(Silencio)* no era bueno estar con esa persona. Me costó

trabajo como que afrontarlo, como decir ¡no!, pero pues si lo hice y al principio me dolió mucho, mucho.

Sonia: ¿Cuáles eran tus pensamientos en esos momentos?

Daniela: no se... (*Silencio*) a veces yo pensé que a lo mejor tan bien era mi culpa, porque cuando estaba con él me busco un ex antes de él y también lo quería ver, pero este ya no paso nada con mi ex ósea jamás, pero yo sentía culpa porque yo decía: "...bueno a lo mejor si fue mi culpa porque vi a mi ex..." ó tuve culpa porque veía a mis amigos y por que los busque. Yo buscaba a mis amigos en forma bonita pero él entendía en otro sentido; entonces sí te entra mucha culpa por que a lo mejor dices... "pues igual y no sé qué tantas cosas hice para que el actuará así"... pues (*Silencio*) no y también piensas a lo mejor se equivoco, no estaba en su juicio, estaba de malas o así y no lo va a volver a hacer... pero sí eso pensaba.

Sonia: ¿El hecho de pensar esto le daba algún sentido a la situación actual?

Daniela: era justificar algo para poder regresar con él, yo creo que pensar el echarte la culpa es no aceptar que la persona tiene sus errores y que te esta lastimando, y que la persona está mal. Si hay una relación es por los dos y si termina es por los dos, también ¿no? Pero yo creo que en este caso la culpa que sentía era por eso.

Sonia: ¿Actualmente sientes esa culpa?

Daniela: No

Sonia: ¿Y ahora que hay en ti de él?

Daniela: pues ahora no he querido verlo y no quiero verlo en mucho tiempo, porque sé que si ahorita lo veo es como darle alas, este lo veo como que fue algo bonito y que tuvo sus cosas buenas y que me hizo más fuerte. Me hizo como que apretarme más el pantalón (*Ríe*), sí me hizo más fuerte porque yo creo que si no hubiera dicho "no" y detenerlo, ahorita no se que estaría pasando conmigo, no se sí otra vez me estaría lastimando o a lo mejor incluso ya me podría pegar, porque sí me lastimo... dolió mucho, y para que esperarme hasta que me pegara ¿no? Ya en lo emocional no estaría a gusto, sintiéndome culpable porque si le hablo a mis amigos o porque si ellos me hablan, yo creo que no estaría a gusto con él. Ahorita me siento muy a gusto, se extraña a la persona sí... se extraña más bien estar con alguien, pero me siento mejor así.

Sonia: ¿Pasaste por algún otro sentimiento ya en esta etapa de que él ya no está?

Daniela: es que lo que me enoja a si más, es que me llevaba muy bien con él, y si no hubiera sido por eso... por sus celos y sus posesiones yo seguiría con el por qué lo quería, porque me sentía a gusto. Estaba porque volví a caer en una relación enfermiza, a mí se me hace muy enfermiza y dañina. Y estaba enojada por el hecho de sentirme culpable por algo que él me hizo daño, me sentía triste porque yo sentía que con él estaba muy a gusto, entonces me sentí decepcionada mas bien, por que como una persona con la que me sentía a gusto y según dice que soy el amor de su vida y que él me ama y me quiere mucho ósea ¿cómo puede llegar a lastimarte tanto?, yo creo que esa era más mi decepción.

Sonia: ¿Cómo fuiste superando esta situación?

Daniela: este... (*Silencio*) yo creo que para superarlo fue muy, muy indispensable, bueno no indispensable es que no encuentro la palabra, bueno indispensable tus amigos y tu familia. Creo que si no hubiera sido por mis amigos... (*Silencio*) hay veces que tu no puede hacerlo

sola, ósea si te puedes agarrar, pero si yo hubiera esta sola yo creo que hubiera regresado con él. A veces los amigos te ayudan bastante... así como a ver los errores, y los papas aun que te desmadren (*Ríe*) te friegan, te dicen creo peor que los amigos no te lo adornan tanto y entonces si te llegan a desmadrar pero a veces necesitas tocar fondo para poder como agarrarte de eso y ser fuerte y superarlo, yo creo que sí es muy importante la relación social, que tengas unas buenas amistades.

Sonia: ¿Cómo compartirías esta experiencia?

Daniela: diciendo ¡no se dejen!... (*Ríe*) este... (*Silencio*) yo creo que el ser humano es el único animal que tropieza dos veces con la misma piedra y si no dos veces hasta más, pero a pesar de todo no me arrepiento de haber tenido esa experiencia y haber tropezado otra vez, porque igual y no es ¡guau! pero eso que vives o esa vivencia, se hace una experiencia y forman tu carácter, no me arrepiento, no me arrepiento.

2.

10 de Abril del 2009

Casa Particular. 12:00 pm

Sonia: En la entrevista anterior hablaste sobre los celos de tu ex pareja me podrías platicar ¿en qué momento te diste cuenta de estos celos?

Daniela: primero fueron como dos o tres veces que me reviso el celular y le dije que no tenía que hacer eso que cada quien tenía su privacidad, pero lo deje pasar y él me dijo que según no iba a volver a pasar pero lo volvió a ver y otra vez lo deje pasar. La otra fue cuando iba ir a la despedida de una amiga y él no quería que yo fuera porque quería que yo estuviera con él, entonces me enoje y le dije que si quería que yo estuviera con el entonces iba a estar con él pero que iba a estar con mi cara, de malas y no le iba hacer caso... porque no me iba a dejar ir. Ya estuve con él me llevo a un café y como sabe que me gusta el café y el chocolate me pidió un café Moka y un pastel de chocolate pero yo estaba de malas y no le hacía caso, pero aun así lo deje pasar. La segunda vez fue en el trabajo, me encontré a un amigo que no veía desde hace mucho tiempo y me dijo que si nos veíamos y yo le dije que si, entonces yo le comente a mi ex y me dijo que iba ir por mí al trabajo y que no iba dejarme salir con este chico, y yo le dije que solo me iba a dejar a mi casa, entonces me dijo que me hablaba a la casa a las 7 de la noche porque a esa hora yo llego y yo le dije: *“que te pasa por que me vas a hablar a las 7 de la noche”* y me dijo *“...no,no,no yo te hablo y voy por ti a tu casa a las 7 de la noche...”* y yo le dije *“...es que no tienes porque venir a las 7 eso es control...”* y él me dijo *“pues si estás diciendo que solo va a dejarte a tu casa tu a esa hora ya llegaste y estas libre”* y le respondí *“...y eso a ti que te importa...”* y se enoja mucho hasta se quería salir de trabajar. Total que hable con él y le dije *“...te hablo mejor cuando me desocupe...”* y pues si se armo un pleito; salí con este chico fuimos a tomar un café, le llame de mi casa. Cuando llegue eran como las ocho y media y fue hasta mi casa y me dijo que saliera y yo no quería salir, mis papas no sabían que estábamos enojados y lo dejaron pasar a mi casa y este ya me baje y le dije que estaba mal lo que estaba haciendo que se fuera... y total que me fui a mi cuarto porque él no se iba y ya mi papa como 20 minutos después me dijo *“...oye todavía esta Ricardo en la sala...”* y ya me baje y le dije *“...no inventes ya vete, estas invadiendo mi casa...”* y ya como que lo entendió y ya se fue. Y después de eso no quise verlo como en dos o tres días pero igual lo deje pasar. Ya la última fue cuando no me

quería dejar ir a la fiesta del Papalote igual fue un relajo me jaloneo me dijo que no quería que fuera porque quería que estuviera con él y este esa fue la última vez.

Sonia: Hablando de los jaloneos ¿tu llegaste a defenderte?

Daniela: trataba de quitarle el brazo, trataba de zafarme pero cuando trataba de hacerlo me jalaba de la muñeca y más me apretaba y me lastimaba, me quitaba el celular pero antes yo no lo dejaba pero ya después si me lo quitaba yo le decía que no me lo quitara pero pues era más fuerte. Cuando yo trataba de recuperar mi celular me lastimaba mas y entonces ya me hartaba y le dejaba el celular, cuando yo dejaba de luchar él se calmaba.

Sonia: ¿Puedes comentar con más detalle cómo eran estos episodios?

Daniela: primero me decía que no quería que fuera... de forma tierna según él *"es que no quiero que te vayas quiero que estés conmigo"* y yo le explicaba que solo iba a ver a mis amigos y cuando él veía que no quería estar con él llegaba el chantaje y me decía *"...pues si te vas te corto..."* o *"si te vas no vas a saber más de mi..."* entonces yo le decía *"bueno"* y me iba entonces. Él iba tras de mí, me agarraba y me jaloneaba y alzaba la voz y yo le decía que se calmara porque estábamos en la calle y pues yo le hablaba ya con groserías le decía *"...¿Qué estas pendejo o qué?..."* pero era cuando ya estaba yo muy molesta y aparte él me lastimaba y le decía *"...¿que no entiendes que el que valla no significa que no te quiera o el que este con mis amigos es que te este cambiando por ellos?..."* y yo le decía que era celoso y posesivo y él me decía que no eran celos ni posesión. Ya cuando me llegaba a lastimar pues yo lloraba porque si me llevo a lastimar fuerte, era por impotencia y coraje, y me desesperaba porque él era más fuerte y no saber qué hacer y saber que estaba en esa situación que no me gustaba.

Sonia: ¿Cómo en cuantas ocasiones paso esto?

Daniela: Tres veces

Sonia: ¿Qué era lo que pasaba para que continuaras en esta situación?

Daniela: la primera vez lo deje de ver como un día, y llego con rosas de culpa y me dijo que no lo volvería a hacer y que ahora entendía que no tenía nada de malo que yo saliera con mis amigas, y pues yo le decía que pues no tenía nada de malo que no lo hiciera de nuevo y lo deje pasar. La segunda vez fue cuando vi a mi amigo, igual deje pasar tres días y llego igual con rosas me busco en el trabajo en la casa y pues yo le decía que no quería verlo y este (*Silencio*) como me sentía a gusto con él a pesar de todo pues salí de nuevo con él y me dijo que no lo volvía a hacer y que no le gustaba que estuviera enojada con él y yo le decía que si yo estaba con él era por algo que yo quería estar con él como novios y no solo amigos y que entendiera eso, él me dijo que si lo entendía. Me lo volvió a hacer y ya a la tercera ya no quise mas, fue por lo de la fiesta del Papalote, igual me busco con rosas me busco en mi casa en mi trabajo pero yo ya no hablaba con él. Después me mandaba mensajes y se los respondía diciéndole que ya no quería nada con él que me dejara en paz y pues una de mis amigas me dijo que ya no le respondiera porque era como darle alas y lo hice deje de responderle y así fue como se canso. No sé qué paso que ya no me busco y esto tardo como dos meses más o menos.

Sonia: ¿Y esta última cómo fue que decidiste ya dejarlos y para no regresar?

Daniela: pues ya se había pasado de listo y eso fue lo que hizo que yo lo dejara, y yo me ponía a recordar lo que me hizo para no regresar con él.

Sonia: ¿Dentro de esta relación te imaginaste, planes o querías que las cosas fueran distintas, como si imaginaras otro escenario distinto al que estabas viviendo?

Daniela: pues sí, pero eso era algo que no me gustaba mucho ya que él tiene 28 años y no había estudiado y eso no me importaba, si no que el ya tenía 28 años y no tenía una estabilidad económica y así como que si me emocione con él y fue cuando empecé a dudar ¿cómo voy a vivir con él? Cuando apenas tiene un trabajo que acababa de conseguir este y ganaba bien poquito, yo no sé qué va a pasar con mi vida pero yo lo sentía a él como una persona muy conformista, frustrada entonces si me llegue a imaginar con él, pero no haciendo familia en una casa en un futuro. Él me dijo que quería vivir conmigo para siempre, pues si me emociones pero ya con el tiempo si pensé que pues no quería vivir en un cuchitril (*Ríe*) que no me convenía para hacer algo estable.

Sonia: ¿A parte de este conformismo que tu mencionas que otras características notaste en él?

Daniela: es una persona alegre este... era una persona muy impulsiva, era muy paciente eso si me cuidaba mucho yo creo que por los mismos celos así como que me cuidaba mucho, me procuraba mucho... entonces a lo mejor eso se entiende bueno ahorita ya lo veo como que te cuida como que te protege pero realmente tiene otro sentido y este... era detallista ¿qué más? Era sociable yyy ya... (*Ríe*) le guastaban Caifanes. Cuando tenía un problema le costaba trabajo resolverlo yo siento que no tenía muchas aspiraciones metas o sueños en su visa, a lo mejor cuando me conoció fue cuando quiso trabajar pero no por él porque naciera de él, y eso no me gusta... que no tuviera iniciativa propia... era celoso posesivo.

Sonia: ¿Qué te gusto de él cuando lo conociste?

Daniela: yo cuando lo conocí fue por un amigo pero conocí a la bola de amigos y yo en ese momento en que lo conocí yo no quería nada porque estaba yo en otra relación y no quería nada... una relación con nadie y por eso yo conocía a uno y a otro, hasta que un día salimos él y yo al cine y ese día me pidió ser su novia y pues yo dije... "*hay espérate ¿cómo así de rápido?*"..., y seguí saliendo con él y duramos así como tres cuatro meses, ya mas bien no por costumbre si no que me llevaba bien con él y me cuidaba y me procuraba como que dije... bueno a ver qué pasa... y duramos como nueve meses. Pero algo que admirara de él o me sorprendiera ¿no?, solo fue el a ver qué pasa y pues lo que duró.

Sonia: ¿Alguna vez él te compartió lo que le gustaba de ti?

Daniela: si me dijo que le gustaba... que era muy alegre y risueña, que era comprensiva... que era amigable y que le causaba confianza... (*Silencio*) que era inteligente. Y yo nunca le dije lo que a mí me gustaba de él. Me gustaba... sentía atracción con él porque no era feo, si le decía que me gustaba estar con él, convivir con su familia pero no le decía más.

Sonia: ¿Cómo fue la convivencia con su familia?

Daniela: de hecho vivía en la casa de él... (*Silencio*) tiene 5 hermanos de los cuales no sabía nada de uno de ellos. Yo conocí a dos de sus hermanos; él vivía con sus papas y los otros dos en la misma casa pero separados como si fueran departamentos. Cada quien con sus esposas e hijos, y este... como a una cuadra vivía otro hermano. Sus papas nunca se demostraban cariño pero jamás vi un maltrato entre ellos su papa era muy pasivo, y su hermano el grande que vivía en estos departamentos era como muy machista porque luego si le decía "pendeja" a su esposa como entre broma o juego, pero yo no me sentía muy incómoda cuando él le hablaba así. A parte creo que tenía problemas de drogas... se metía coca. Tenían comunicación; en la noche se reunían a cenar todos en casa de los papas y platicaban de cómo les había ido en el día, o lo que estaba pasando en esos momentos.

Yo me fui a vivir a su casa un tiempo ya que tuve un problema con mis papas y pues se me hizo fácil salirme de irme con él. Otros de mis amigos me decían que me fuera con ellos pero pues... como él era mi novio pues había más confianza y me fui con él como dos meses, pero prácticamente me convenció de eso, ya que me insistió mucho. Cuando yo estuve en su casa pues hacia mis cosas y su mamá me decía como hacer las cosas, como: "así no se lava eso" y cosas así como todas las señoras.

Sonia: ¿Mientras vivías con ellos experimentaste algo distinto de tu ex pareja?

Daniela: pues estábamos muy tranquilos... y si vivíamos pues bien, y pues para él mejor tenerme en su casa... pero los problemas se presentaron cuando yo estaba en su casa. Yo me salí de su casa porque mi papá me dijo que me regresara y pues la verdad es que es mejor estar en tu casa y con tus cosas. Él sentía un control porque pues de laguna forma yo vivía en su casa... y pues había cosas que no me gustaban porque... (*Silencio*) pues yo tenía que hacer mi servicio social y luego no quería que fuera o hacia todo lo posible por dejarme en las mañanas y regresar por mí en las tardes, pero era una forma de control. Y pues se portaba diferente... (*Aclara*) no mala onda pero si ya con derechos sobre de mí, no me mandaba o algo así pero fue cuando note más que no le gustaba que saliera o que me juntara con tanta gente. Que de hecho el me conoció a sí que soy muy amiguera pero yo no deje a mis amigos por él. Ya después de que me regreso a mí casa fue cuando saco las uñas, y desde que estaba yo en su casa no quería que yo me fuera con mis papas porque nunca me dijo que hablara con ellos para solucionar el problema, no al contrario el feliz de tenerme en su casa.

Sonia: ¿Por qué te vas a vivir con él?

Daniela: yo tenía problemas con mi papá, es que mi papa quiere imponer cosas que ya no van, por ejemplo pedía permiso para salir y me decía que sí... y a la mera hora cuando yo ya estaba con mis amigos me llamaba bien enojado y me decía que me regresara, o luego si llegaba tarde me serraba la puerta. Hasta que un día que me cerró la puerta y yo ya no regrese... fue cuando mi ex me propuso quedarme esa noche con él, yo le llame a un amigo y me dijo que no me quedara con mi ex que mejor me fuera con una amiga o con él pero no con mi ex. En ese momento no pensé en que las cosas fueran a pasar así. Al otro día fui a mi casa y me metí por algunas cosas, como ropa y eso y me fui.

Sonia: ¿Hablando de tu familia como es la relación entre tu mama y tu papa?

Daniela: pues no son muy cariñosos entre sí pero si existe el apoyo entre los dos, mi papa quiere imponer las cosas como si fueran tuyas. Mi mama pues siempre lo aguanto así y ya no le hace caso a sus enojos de mi papa. Bueno de hecho creo que en la familia de mi papa todos los hombres son así controladores; yo creo que también pues me topo con tipos así. Para mí... a pesar de todo lo que pase con mi papá es muy importante porque él me da mis cachetadas mentales cuando necesito que me sacudan... y de él siento... que hay más efecto en mí que en las palabras de otras personas. Cuando termine con mi ex, mi papa me dijo que solo yo decidía si quería regresar a que me partieran mi madre... pues que eligiera porque estando yo dentro de esa relación yo solita estaba poniéndome la soga al cuello... y que el daño solo era para mí, que solo quería que yo viviera bien... y cosas así me decía. Eso si me hacía pensar y me ayudo a no dudar más de querer regresar con mi ex.

Sonia: ¿Tus papas se han separado alguna vez, o alguien de tu familia cercana?

Daniela: no, nunca. Solo en mi familia tengo a dos tías por parte de mi mama que están divorciadas.

Sonia: Me comentas que tu papa ayudo de alguna forma a que no dudarás más, ¿había algo más en que te apoyaras?

Daniela: pues... en un inicio yo no le contaba nada a nadie porque pues... (*Silencio*) es una situación penosa porque pues yo me mostraba como la “no dejada”. Eso fue como en el primer mes pero ya conforme fue pasando el tiempo pues sentía ganas de saber de Memo, pero lo que me ayudo fue acordarme del daño que me hizo y eso me daba valor hasta cierto punto. Ya después lo platique con una de mis mejores amigas, me escucho y la primera vez que lo conté me sentí bien; ese día me acuerdo que llore bien porque no podía llorar los demás días sentía que no valía la pena llorar por alguien así. Como a los tres meses me di cuenta que si lo quería un buen y lo extrañaba mucho.

Escuchaba las canciones que él escuchaba y sentía como emoción, pero combinado con nostalgia porque me acordaba de las cosas padres y decía... bueno lo pensaba “... ¿porque tuvo que ser así?...” pensando en porque se tuvo que portar así conmigo. Ya después entraba a mi correo y veía que me dejaba mensajes pero pues yo solita los eliminaba porque sabía que pues eso me haría daño. Ya no sentía coraje ni conmigo ni con él solo lo extrañaba, yo creo que no mantuve mucho mi coraje porque no paso a más.... como que me golpeará o que me siguiera acosando o algo así. Había días que en las noches no podía dormir porque pensaba en él, mis pensamientos no eran como muy congruentes porque de repente me decía “estuvo bien” el dejarlo, pero luego “que tal si hubiera cambiado” pero como yo ya había vivido algo parecido pues eso me ayudo a saber que esas cosas no cambian.

Ya después empecé a contarle con más amigos... y conforme lo contaba pues me sentía mejor y no me sentía sola, porque me sentía sola y yo creo que por eso pensaba en estar con él en esos momentos que te gana el pendejismo (*Ríe*). Después de un rato tire todo lo que me regalo que no fue mucho unas tres cartitas y flores seca... (*Silencio*) si estaba triste pero yo trataba de que nadie se diera cuenta. Revisaba mi celular para ver si tenía mensaje o llamada pero esperando tener algo de él pero... pues me hacía mensa yo solita. Hasta que mi papa hablo conmigo... porque pues se le hacía raro que no saliera... y fue cuando me dijo que porque desperdiciaba mi tiempo en estar pensando en él, que eso ya había pasado y que si seguía así pues que me dejara de juegos de niños y que fuera por él para que yo estuviera contenta y sin dientes (*Ríe*). Mi papa supo todo... porque yo ese día... (*No termina la idea*) pues me pregunto por qué estaba tan pasiva y pues medio le conté... (*Silencio*) y fue bueno porque me dio mis cachetadas mentales. Siento que como yo lo corte no tenía tampoco derecho de sentirme mal... si no lo contrario pero el que te dejes con alguien pues queda un espacio de en tu vida de ese alguien y para cubrirlo pues no tienes el repuesto perfecto que te haga sentir que nada paso. Ya después de que salía con mis amigos y me decían que pues... fue lo mejor y que me conseguirían a un chico pa’ que me curara mi corazón pues eso me animaba y me hacían sentir en compañía. Estando en la escuela y buscando también donde trabajar... ya cuando menos me di cuenta ya deje de pensar en él, pero fue como por intensidad, el primer mes como que estaba en blanco ya los dos siguientes meses fueron los duros y los demás el dolor se fue disipando hasta que ya no sentía ni curiosidad ni malestar alguno. Yo creo que me serré primero... porque yo decía que a esos hombres no hay que llorarles si no hacerlos sufrir por cabrones, pero pues había algo dentro en mí que pues era difícil de mantener quieto.... (*Silencio*) pues que si lo quería y que dolía saber que no era como yo lo imaginaba o como yo me lo quería imaginar porque ya sabes uno cuando esta de novio adorna más las cosas.

Sonia: ¿Cómo te lo imaginabas?

Daniela: pues que me apoyaría en todo, que saldríamos juntos con los amigos de él y míos y que pues me dejaría ser yo, y pues fue diferente. También me acuerdo que si me imagine como sería estar con él... pero después de que viví en su casa y con su familia pues como que no era lo que yo quería entonces lo bueno es que pues no me quede con esa duda... *(Ríe)*. Pero ya sabes tú crees que la persona te ama y te adora, que se desvive por ti así como tú por él y pues en realidad cada quien tiene ideas diferentes, el ser novios es un gancho para que caigas en las redes... porque le demuestras a la otra persona lo lindo que eres y después sacas las uñas *(Ríe)*.

Sonia: ¿Qué diferencia notaste en tu vida cuando estabas con él y ahora que ya no estás con él?

Daniela: pues.... Antes me sentía libre en un principio y que podía hacer y expresarme como yo quería porque él me aceptaba así, ya cuando empezaron los problemas pues estaba como limitada todo por no tener problemas con él...yo me limitaba, y pues ya no me sentía bien de hecho si me aleje un poco de mis amigos y familia porque yo lo veía cuando se me pasaba algún cumpleaños de algún amigo... *(Silencio)* que a mí antes de estar con él no me pasaba. Ya cuando lo deje pues fue como una explosión extraña... porque si quería y no quería estar con él...entonces ya cuando solté de plano esa relación, y ya no estaba con él y pase ese tiempo encontrándome con mis amigos y conmigo pues fui haciendo otras cosas como meterme al inglés y ver donde trabajar y checar otras cosas de mi vida.

Sonia: ¿Qué te dejó esta experiencia?

Daniela: ahora que ya lo platique de otra forma como más estable, pues el darme cuenta que puedo caer de nuevo con otra persona igual a las que les estoy huyendo, pero fue bueno vivir esto porque me doy cuenta que puede ser el mismo tipo de persona pero solo que vienen en diferente empaque *(Ríe)*.

3.

20 de Abril del 2009

Comedor FES Aragón 3:00 pm

Sonia: Me comentaste en la entrevista pasada que te acordabas de él con canciones que a él le gustaban, ¿con cuál te acordabas de él?

Daniela: con la de "el vaso" de los Jaguares.

Sonia: ¿Para ti que significa el dolor?

Daniela: pues algo necesario para sentirte vivo así como la felicidad, porque de los dos aprende algo. Bueno hay gente que le gusta el dolor y hasta se hacen los sufridos *(Ríe)*... pero pues tampoco no es algo que guste mucho porque pues no sabes si se va a terminar o no, porque en el momento que no sientes pues quieres que termine pero no sabes si terminara o no.

Sonia: ¿Lograste sanar o soportar ese dolor?

Daniela: si, porque ahora no siento nada por él me es "equis" y gracias a que no me quede mucho tiempo sufriendole también.

Sonia: ¿Para ti que es la pareja?

Daniela: pues es compartir con una persona parte de tu vida y que la otra persona haga lo mismo y así se forma una vida juntos, como las dos mitades. También como una compañía estable que no sientas soledad y que no haya límites... sino acuerdos.

Sonia: ¿Crees que él tiempo influya para poder dejar a una pareja?

Daniela: no, porque yo no dure mucho con él... pero si sé que me enamore, y pues el separarme de esta persona no fue fácil... lo quise pintar fácil pero fue otra cosa, creo que no es de tiempo si no de lo que te puedes apoyar para que tengas el valor de dejar a la pareja.

Sonia: ¿Deseaste que pasara algo después de terminar con él?

Daniela: pues en un inicio cuando todo estaba fresco... (*Silencio*) pues que se alejara y que me dejara en paz. Ya cuando estaba más alejada quería... pues que me buscara de nuevo (*Ríe*) que loca ¿no?... y cuando ya me sentía sola y me acordaba de lo que me hizo... pues que se chingara para que entendiera lo mal que hacía. Cuando estaba más tranquila pues que estuviera bien porque el ser celoso y posesivo pues... también se ha de sentir feo porque son sentimientos y pensamientos malos y me imaginaba que pues el que también esto haya terminado pues también le afecto; si a mí me dolió yo creo que a una persona así pues también esta cañon. Y me acuerdo que cuando yo lloraba a solas pues aparte de sentirme mal con ese dolor que no le puedes poner más palabra porque pues es muy feo... y aparte sola pues si lo culpe por sentirme a sí en ese momento porque si las cosas fueran diferentes o que él no me hubiera tratado así no me dolería como me dolía en esos momentos, pero ya después de un tiempo pues entendí que no sirve de nada echarle la culpa a la otra persona porque pues... yo quise andar con él y pues no sabes qué cosas vas a pasar con tu pareja.

Sonia: ¿Si él te hubiera buscado cuando tú lo deseabas, hubieras regresado?

Daniela: ahorita te digo con toda seguridad que no, pero en ese momento como te sientes solo como si hubieras perdido algo y que quieres encontrarlo y recuperarlo... (*Silencio*) yo creo que sí porque en ese momento estas mal por la parte emocional, pero como ya había vivido algo así pues eso me ayudo para saber que las personas no cambian de la noche a la mañana. Él no cambiaría con tan solo buscarme, y aparte yo me di cuenta que él es así porque se lo pase tres veces. A lo mejor yo lo hubiera buscado, pero si otra cosa hubiera sido tal vez un enojo bobo o algo como lo que pasan todos los novios, pero pues también mis amigos, mi familia, la escuela. Lo vivido me hacían pues estar tranquila, eso de que me buscara y yo buscarlo o querer regresar era momentáneo cuando me sentía sola.

Sonia: ¿Para ti que es la soledad?

Daniela: pues es algo bueno si estas acostumbrado a estar solo porque pues haces lo que quieres, pero es malo cuando estas acostumbrado a estar siempre con alguien, él me dolió después porque yo cuando terminaba con mis parejas o se terminaba la relación, no es que presuma pero ya había alguien más en puerta y pues no andaba luego luego con la otra persona en puerta o es más ni andaba pero pues me hacían compañía ya sabes con atenciones y halagos pues ya te dan como que emoción y cuando termine con él no había nadie en puerta y pues estaba sola y eso me pego yo creo que más. Todos siempre buscamos a alguien para que nos acompañe a hacer algo, más nosotras las mujeres nos acompañamos hasta el baño (*Ríe*)

Sonia: ¿Qué significa tu familia para ti?

Daniela: pues lo más importante en mi vida porque pues cuidaron de mí y me dieron todo lo que se podía, ya casi no estoy con ellos pero pues trato de no tener ya problemas con mis papas. Pero a mi familia la quiero mucho y siento que pues me gusta la vida en familia porque pues no te sientes solo porque pues sabes que tienes a alguien que pues... mínimo se preocupa por ti o sabes que existes.

Sonia: ¿Cambiarías algo de tu familia?

Daniela: no... bueno yo creo que si en parte, a lo mejor que mi mamá no sea tan dejada, porque yo antes era bien mensa casi no hablaba y era muy seria y no disfrutaba de nada por miedo; hasta que tuve un accidente en auto y justo con Octavio que era mi novio antes de Memo, porque con Octavio había más violencia casi igual pero este me decía hasta como vestir... pero para no hacerte el cuanto largo por ese accidente deje a Octavio porque me di cuenta que estaba desperdiciando mi vida y pues ahora soy todo lo contrario a mi mamá... si yo no hubiera pasado por eso a lo mejor sería igual que ella y seguiría con mi ex... y cambiaría la forma de mi papá que quiere gobernar a todo mundo y pues su forma de él tiene que ver qué pues yo me junte o me toquen hombres así. En mi casa no se vivió la violencia como tal pero pues mi papá si movía mucho a mí mama, pero de esto me di cuando fui con una psicoanalista y pues vi eso en mi y en mi familia por eso yo creo que cambiaría algunas cosas de mis papas, no todo solo eso.

Sonia: ¿Sigues tomando terapia?

Daniel: no, ya tiene como dos años que no voy y la verdad si me gustaría ir de nuevo porque pues con lo de mi ex pues lo saque yo sola pero pues también tengo miedo que se quede algo... que a lo mejor no me dé cuenta como me decía mi analista. Y yo creo que también muy aparte de mis relaciones pues tengo que trabajar otras cosas de mi.

Sonia: ¿Sabes la receta para sanar una separación o ruptura de pareja?

Daniela: pues el llorar, llorar y llorar para sacar todo lo malo, recordar para no recordarlo después y salir a ver cosas nuevas y no encerrarte para sentir lástima... por sentirte mal, tener una buena chela y tener amigos para que te acompañen a depurar el disco duro (*Ríe*) y despedirte tu por tu cuenta de la persona porque si te estás despidiendo cada vez que lo vez o que quieres que todo termine bien pues nunca te vas y ni lo dejas ir, porque el terminar con algún novio no terminas ni bien ni mal solo terminas y no puedes retroceder cuando ya no hay nada. A mí me funciona a sí.

Sonia: ¿Cómo te despediste de él?

Daniela: pues fueron varias veces, pero sin que él estuviera o supiera pero cuando lloraba o cuando estaba de peda con mis amigos escuchando canciones de despedida o cosas así.

Sonia: ¿Quieres agregar algo más Daniela?

Daniela: pues yo creo que esto que me paso fue bueno porque si me dejo o me dejan pues yasé por dónde se tiene que pasar, que no me gustaría pero ya sé que si me clavo pues lo podre superar porque ya lo viví y.... eso es todo.

Consultorio dental. 5:10 pm.

Sonia: ¿Vives sola Claudia?

Claudia: si y no, vivo solo con mi papá y mi hermano; bueno de hecho mi hermano solo va a casa los fines de semana porque viaja mucho y mi mamá murió hace ya dos años. Prácticamente vivo sola.

Sonia: ¿Cómo era la relación de tus papás?

Claudia: pues yo digo que buena, pues los dos se dedicaron a sacarnos adelante a mi hermano y a mí, ya de ellos dos pues yo creo que eran muy unidos; mi papá no es como los típicos hombres que en su casa no ayudan para nada y que las esposas los atiendan, más bien los dos ayudaban en las cosas de casa y pues procuraban que nosotros no supiéramos si peleaban... porque yo no recuerdo que mis papás discutieran frente a nosotros o cosas así.

Sonia: ¿En tu familia existen casos de divorcio?

Claudia: si, mi hermano se divorció hace un año, tiene un hijo y pues terminaron mal porque no se entendía muy bien con esta chica, de los más cercanos en la familia solo él, hasta ahorita *(Ríe)*.

Sonia: ¿Las relaciones de pareja en tu familia han sido duraderas desde el noviazgo?

Claudia: si, de hecho la mayoría de mis tías... porque la mayoría son mujeres, me cuentan o yo sé por historia familiar ya sabes...han durado un buen de tiempo lo que más han durado creo que son 9 años de novios y ya después se casan... “qué horror” *(Ríe)* pues de hecho mis papás duraron 6 años de novios y se casan antes de cumplir los 7 años de novios.

Sonia: ¿Por qué “que horror” Claudia?

Claudia: es mucho tiempo y viéndolo así yo para allá iba porque pues yo duré un rato considerable con mi ex pareja.

Sonia: ¿Esa fue tu última relación?

Claudia: si

Sonia: ¿Podrías hablar de cómo fue?

Claudia: mi última relación... bueno él se llama Mauricio, dure con él 4 años... *(Silencio)* este... *(Silencio)* yo lo conocí por una amiga en una fiesta... y bueno salimos un par de veces y por una cosa u otra nos hicimos novios, pasó el tiempo y el empezó a cambiar porque yo ya no tenía tiempo. Antes nos veíamos cinco veces a la semana estábamos y en mi casa casi todo el día, entonces yo entré a la especialidad y pues evidentemente me absorbe mucho; él empezó a cambiar y después me estaba presionando... bueno me decía que ya no lo veía tanto, los domingos... ya nada más nos veíamos los domingos y yo estaba haciendo mis alambritos de ortodoncia que eso era hacer mi tarea y el viendo la tele, yo estaba como media hora, me sentaba con él a ver la tele pero yo tenía más la... *(Silencio)* estaba en mi mente en mi escuela, entonces habló conmigo y me dijo que nos casáramos y yo la verdad soy muy egoísta... pero yo siempre he tenido esa meta en mi vida y... ya tenía mucho tiempo de que en mis planes estaba superarme aun mas académica y profesionalmente, y en ese momento yo estaba estudiando mi especialidad de ortodoncia. Me dijo que me casara con él y yo no quise, y él empezó a presionar mucho, mucho y estuve a punto de dejar la especialidad pero después

me puse a pensar y dije: "... ¡no tal vez él lo que quiere es terminar y yo quiero hacerla!..." entonces le dije que no quería y nos dejamos.

Sonia: Dices que pensaste que él quería terminar ¿terminar qué?

Claudia: terminar la relación... yo pensé que igual y nos casamos ¿y luego? Qué tal si él solo me lo decía para que tuviéramos más tiempo juntos.... De todas formas yo sentía que no funcionaria, pero pensándolo ya detenidamente el hecho de casarme cuando él me lo pedía era dejar mis estudios prácticamente y estar más al pendiente del dinero, gastos, casa y todo lo que tienes que ver cuando ya te vas a casar.... El casarme si me da miedo porque ahorita estoy gozando de la libertad de la soltería, porque prácticamente hago lo que yo quiero...

Sonia: ¿Cuánto tiempo tiene que están separados?

Claudia: como un año, y hace como un mes me llamó llorando diciendo que regresara con él... *(Recuerda algo)* para esto me enteré que cuando terminamos... como a los dos meses ¡no! Como al mes y medio él empezó a vivir con otra chava, entonces ya después que me llamó y me contó eso que estaba viviendo con esta chava y que se dio cuenta que nada que ver con él, que yo era mucho y que quería regresar conmigo y obviamente yo le dije que no, y este... tomé esa posición y hablamos tranquilo.... *(Silencio)* si lo extraño pero pues ya no siento más.

Sonia: Cuando te enteras de que él se va a vivir con alguien más ¿qué sientes en ese momento o qué pasa por tu mente?

Claudia: la verdad... como que me enojé pero enseguida me dolió un poco, pero como soy orgullosa pues hablé con él como si nada y claro negándome a regresar con él.... no siento nada por él y mucho menos pienso en él... nuestra relación terminó desde hace un año entonces pues ya no tiene caso que yo siga en ese capítulo que yo ya seré.

Sonia: ¿Cómo es que cierras ese capítulo?

Claudia: pues con el tiempo... olvidando... bueno, tratando de olvidar porque quieras o no pues te acostumbras a estar con la persona a pesar de que en realidad pasábamos muy poco tiempo juntos pero ese poco tiempo pues tenías contemplada a la persona... no sé el hecho de ver programas en la tele eso me hacía llorarle algunas veces pero trataba de que eso no me detuviera para hacer lo que estaba haciendo en ese momento que por lo regular son los aparatos de ortodoncia... que chistoso pero me acuerdo que cuando se terminó la relación como que me dio un poco de coraje por cosas que en realidad pues no tenían importancia como para que yo me enojara de esa manera, yo creo que me enojaba el estar sola *(Ríe)*... pero así después me ganaba el remordimiento porque prácticamente le di una patada en el trasero... porque él insistió en sacarnos y pues yo le dije que no y elegí mejor mi carrera que a él... y por esas cosas que me pasaban pues me decidí a hacer mis cosas... ver a mis amigos el ir a la escuela y cosas así y fue como le di fin a esto, y como prácticamente vivimos juntos pues a buscarle como ocupar el tiempo en otro espacio o más bien acomodar mi tiempo en otro espacio y ya no con él.

Sonia: ¿Tú viviste con él?

Claudia: bueno vivir con él no, duramos 8 meses juntos... me refiero a vernos seguido en su casa prácticamente. Él quería que me fuera a vivir con él pero nunca lo hice, mis ratos para él ya eran de media hora. Antes de que entrara a la escuela le dedicaba unas cuatro horas sábado y domingo.

Sonia: ¿Quién termina con la relación, o llegaron a un mutuo acuerdo?

Claudia: yo, porque me sentía presionada. Pues si por qué... *(Silencio)* tal vez no sea importante esto pero él era como muy posesivo, en si cuando yo anduve con él y dejé de tener amigos, me armaba escenas de celos y pues prácticamente me enfoqué más a él. También por eso no me sentía muy segura a casarme con él... no te voy a mentir si me costó trabajo tomar la decisión, aparte que no fue como en un buen momento... yo estaba en periodo de exámenes y él estaba pidiendo tiempo y yo presionada con mis pagos y mis exámenes pues me puse como loca y le dije que yo no estaba bien... y que la relación la sentía debilitada por muchas cosas. Al parecer Mau estuvo de acuerdo, aparte que yo sentía que él me amenazaba... que me iba a dejar porque me decía que él podía aguantar que yo estudiara pero no que le diera largas en esto del matrimonio... como él era un poco más grande que yo como que le urgía ya hacer vida marital creo... pero le dediqué tanto que tal vez eso fue lo que hizo que después me sintiera como me sentí al terminar nuestra relación... porque una parte de mi si se emocionó cuando él me propuso matrimonio, porque yo pensaba que Mau iba con todo para conmigo... pero tuve que decidir...*(Silencio)* es difícil decidir.

Sonia: ¿Mauricio dijo algo después de que le aclararas del por qué de tu decisión?

Claudia: me dijo que lo pensara bien... *(Silencio)* estuvo bien mi decisión porque ni yo misma tengo el tiempo para mi, mucho menos para otra persona y pues tienes que jalar parejo. Si tuve momentos de echarme para atrás y decirle que ¡sí!... que quería regresar con él y casarme, pero ese no era mi plan *(Aclara)* ahorita. En algunos momentos sentí que se me caía el mundo, como que no encontraría a otra persona... pero no es así, siempre hay un roto para un descosido *(Ríe)*. Si me enamoré pero alguien que quiere estar contigo te va apoyar en todos los aspectos y tal vez si me apoyó pero... yo sentía una competencia, yo quiero un hombre que trabaje y no esté viendo si hago o no hago. No existía en nuestra relación amistades compartidas, solo éramos los dos. Y prácticamente sentía que no compartíamos más que solo ver la tele y hablar de los problemas que en realidad no tenían mucha importancia, yo creo que los hacíamos por solo decirnos algo *(Ríe)*...

Sonia: Esta decisión que tomaste ¿cambio algo en ti o en tu vida?

Claudia: no he pensado en eso, solo que ahora estoy más dedicada a mi carrera y con eso me sostuve... y mi carrera me deja satisfacción y me siento feliz con lo que estoy haciendo y no me arrepiento de tomar esa decisión.

Sonia: ¿Fue difícil para ti decidir entre tu especialidad y tu pareja?

Claudia: la verdad sí, porque pues tu esperas que la pareja que tienes en ese momento pues esté siempre, cuando estás con alguien no estás pensando haber cuando se termina la relación.

Sonia: ¿Entonces de alguna forma tu no tenias contemplado el terminar con él desde antes de que surgiera esta situación?

Claudia: pues... en momentos sí, lo que pasa es que pues si convivimos pero pues también llegó un momento en que él me celaba pero más que nada eran los tiempos... porque el tiempo que yo tenía se lo dedicaba a él. Cuando estaba ocupada era porque atendía a pacientes o ya estando en la especialidad pues era eso lo que me mantenía lejos de él. Cuando lo llegué a pensar fue en los momentos que él me celaba, porque me decía que yo ya no le dedicaba tiempo ni espacio en mi vida, siendo que ni a mi familia le daba el tiempo y todo era

para él. Aparte pues no me entendía del todo y eso me di cuenta desde que yo estaba con él, porque pues él trabajaba pero pues no tenía una carrera y no tenía como que la iniciativa de superarse como persona y eso no me gustaba mucho porque no estábamos en el mismo canal.

Sonia: ¿Tú le llegaste a expresar esto?

Claudia: si, pero cuando yo se lo decía no lo tomaba muy bien. Él pensaba que yo lo hacía menos porque yo tenía mi carrera; yo le decía que entrara a estudiar porque pues es muy inteligente pero él creía que me daba vergüenza o algo así porque me decía que entonces yo no lo quería como él era, y ya ahorita que él no está pues tal vez tenía razón porque eso no me gustaba de él... y otra cosa que tenía era que pues por lo mismo de que yo le daba todo mi tiempo libre a él cuando yo quería ir con mi familia, o que el conviviera con ellos.... no estábamos a gusto porque ponía cara o yo no me sentía bien porque yo no podía estar con mi familia, por darle gusto a él.

Sonia: ¿Él que no conviviera con tu familia que te provocó?

Claudia: pues me daba tristeza y también mucho coraje, porque pues es tu pareja y tratas de incluirlo en las cosas que son importantes para ti, pero él no se prestaba. Yo si tenía que convivir con su familia y como no me gusta ser grosera o que los demás paguen algo que ni saben que está pasando pues yo me llevaba bien con su familia, casi no los veíamos pero yo siento que yo a su familia si les daba tiempo de calidad. Mi educación siempre ha sido muy familiar y por eso yo quería incluirlo... pero pues no se pudo. Y si me hacía sentir mal y se lo dije pero me decía que no se sentía a gusto y que no se sentía con la confianza de estar con ellos porque pues no sabía que decir y aparte que mi hermano y él no se agradaban, nunca paso nada solo que no se caían bien. Mi familia siempre respetó y no me decían o me hacían malos comentarios de él y su actitud, solo llegaban a preguntar por él... solo por no dejar y lo saludaban bien y todo pero pues el cortado era él. Eso hacía que restara puntos para que yo estuviera bien con él, y por eso si llegué a pensar en dejar esa relación.

Sonia: ¿Cómo describirías tu relación con él?

Claudia: pues bueno en un inicio, ya sabes... pues estas enamorada y todo te parece perfecto (*Ríe*). Pues mira yo creo que lo vi como muy buena compañía... siempre estábamos, jugábamos, reíamos mucho y salíamos juntos a comer. Yo hablaba más porque en realidad donde él trabajaba eran personas ya grandes y pues no tenía muchos amigos tampoco... me cuidaba y trataba de ayudarme en lo que él pudiera, me escuchaba cuando platicábamos de cualquier cosa... a mi me daba la impresión de que pues si le importaba todo lo que le decía. Yo la verdad era muy impulsiva me prendo muy rápido por cualquier cosa y él pues me daba como que paz en algunos momentos, pero yo me ponía así con cosas de afuera, no de nuestra relación. Los dos hacíamos lo posible por estar juntos el mayor tiempo posible, si yo necesitaba comprar algo de material y no tenía tiempo de ir por el... pues Mau me lo compraba. Nos apoyábamos mucho... yo creo que él más a mi porque en realidad yo no hacía gran cosa por él, algunas veces le hice de comer y esos detalles... (*Aclara*) cuando no estaba tan cansada (*Ríe*)... aun no entraba a la especialidad. Él me decía que me quería mucho y me llenaba de atenciones como regalitos o cosas así.

Sonia: ¿Qué esperabas de él?

Claudia: pues yo creo que mucho porque.... Quería que entendiera los ritmos de mi trabajo y mi carrera, que no se cansara y que estuviera conmigo... el tiempo fue lo que nos separó porque en realidad yo no tenía tiempo para una pareja en ese momento. Quería tener una pareja desde hace un buen rato pero ahora que la tuve pues no fue como yo esperé, yo creo que tampoco me di la oportunidad de conocerlo mejor por lo mismo del tiempo y tal vez el me demandaba tiempo (*Silencio*) siendo que yo no lo tenía, aclaro que no justifico su forma de ser tan "posesivo"... me salí del punto creo (*Ríe*)... pues esperé que él me entendiera que viera por mí... sí me cuidaba pero me tenía solo para él y eso no era tanto como un cuidado. Yo esperé que me diera lo que yo en algún momento le di... (*Silencio*) ¿Que fue?... Pues tal vez no el tiempo, pero yo entendía su situación económica y de hecho sus malos ratos, de mal humor... la verdad es que yo soy muy celosa entonces yo también no quería que él estuviera con más personas entonces yo creo que también él estaba haciendo lo mismo conmigo... de no quererme compartir. También esperé que se superara como en lo profesional, que retomara sus estudios y que saliera adelante; y que chistoso porque según yo no me importa el estatus social... (*Silencio*) pero también por eso no me casé con él porque si pensé en algún momento que él no me daría la vida que yo quería... yo busco comodidades pero también una buena compañía con quien pueda hablar de muchas cosas no solo de la TV o de tonterías que no te dejan nada....

Sonia: ¿Tú qué crees que él esperó de ti?

Claudia:haaaaaaaaaa ¿por qué me haces esto Sony? Pues mucho.... (*Silencio largo y solo lora*)... que le diera más tiempo, que estuviera con él en momentos importantes... él fue detallista cuando hacía exámenes o cosas de ese tipo, me llevaba algún detalle para darme ánimos yo creo, pero muchas veces le decía que estaba cansada y pues el detalle de ese día o se echaba a perder o se marchitaba... porque yo no llegué (*Silencio*) y eso ahora duele... no pensé que sentía esto. Teníamos momentos muy bonitos pero creo que todo se terminó por este tiempo que yo preferí darle a mi carrera que a mi pareja, repito no me arrepiento porque la carrera me ha dejado muchas cosas buenas pero ahora ya no sé si la carrera me va a dar a la pareja correcta... creo que le tengo miedo a no encontrar una buena pareja y la verdad no puedo responder esa pregunta porque siento en pocas palabras que yo nunca le di lo que él esperaba de mí....

Sonia: ¿Te llegaste a ver a futuro con él?

Claudia: si..... claro que si, de hecho en mi mente retorcida (*Ríe*) pensé que tal vez con él me casaría pero eso no se lo dije eso me lo reserve... mira Sony yo sentía que él me daba como seguridad de hacer las cosas y de hecho... que si yo estaba superándome era por mi pero cuando tienes a una persona a tu lado también ves por esa persona

Sonia: Dentro del tiempo que compartiste con Mauricio en tu relación, ¿qué te dejó?

Claudia: que no es indispensable... si estaba molesta y un poco deprimida, pero el dejarlo cambio mi rutina, me di cuenta que tenía a mis amigos y mi familia. Yo creo que no me dejó nada ni bueno ni malo solo pasó como si hubiera pasado otra persona y hubiera sentido lo mismo... solo cambian las personas eso es todo... realmente a estas alturas no fue tan importante...

Sonia: ¿Él deja de ser importante en tu vida por sí mismo o tú haces que Mauricio deje de ser importante en tu vida?

Claudia: mmmmmmmmm.... pues creo que yo soy la que dejó que Mauricio ya no sea importante en mi vida. Cuando él estaba pues era importante porque era mi pareja "lógico", también cuando se fue era importante porque no lo había dejado de querer... pero era necesario hacerlo menos importante porque me lo tenía que sacar, porque aunque yo quería en algún momento regresar con él pues no podía por lo de mi trabajo y especialidad... por eso yo lo hice menos importante en mi vida... hay Sonia ¡¡¡cómo me pones a pensar!!!

2.

05 de Junio del 2009

Consultorio Dental 5:00 pm

Sonia: para saber en dónde nos quedamos la última vez que nos vimos terminamos hablando de la importancia que tenía y dejó de tener Mauricio en tu vida. Y hablando del dolor Claudia para ti ¿qué es el dolor?

Claudia: pues es una sensación desagradable e insoportable sea fuerte o bajo, pero el dolor es molesto e incómodo. Si físicamente cuando algo nos duele no estamos tranquilos, bien, emocionalmente no hay medicamento que te quite ese dolor y pues yo creo que es el que menos queremos que nos toque a la puerta porque no te deja pensar bien las cosas, todo parece que está mal y lo vez mal; a ese dolor me refería (*Rie*).

Sonia: Alguna vez... después de terminar la relación con Mauricio ¿te llegaste a sentir sola?

Claudia: siiiinii... muchas veces, si, sé que estoy loca y quien escuche esto pues lo confirmará. Sé que yo tomé la decisión de dejarlo pero extrañaba verlo, mínimo viendo la tele pero me estaba haciendo compañía... la soledad es rica pero cuando dejas a tu pareja o la relación se termina para bien o para mal se siente como te hace falta...

Sonia: ¿Hoy Mauricio te hace falta?

Claudia: en si él no... tal vez si me animaría a establecer otra relación, pero Mauricio ya no... mira casi no convivo con mi familia por lo mismo de los tiempos y por unos problemas de negocios que no quedamos muy bien, mi única familia pues es mi papá y mi hermano... entonces de vez en cuando pues si me siento sola y el recuerdo que tengo más fresco es Mauricio porque fue mi última pareja pero solo son ratos pero no pienso en regresar con él...

Sonia: ¿Para terminar con esta relación, hablaron solo una vez y ya no tocaron el tema?

Claudia: si... hablamos como cuatro veces... que decíamos lo mismo la verdad... que sí nos queríamos pero que ya no funcionaría porque yo no tenía tiempo para dedicárselo y por parte de él, el hecho de que se quería casar... después de que me dijo que lo pensara pues nos vimos y hablamos bien en un café y todo tranquilo, esa vez nos dijimos lo mucho que nos queríamos pero que no podía continuar... la segunda vez él me llamó como molesto diciendo que me quería invitar a comer y hablar un poco, la verdad no me desagradó la idea porque si tenía ganas de verlo, me escribió un poema de Jorge Luis Borges que se llama Ausencia...

Ausencia

Habré de levantar la vasta vida
que aún ahora es tu espejo:
cada mañana habré de reconstruirla.
Desde que te alejaste,
cuántos lugares se han tornado vanos
y sin sentido, iguales
a luces en el día.
Tardes que fueron nicho de tu imagen,
músicas en que siempre me aguardabas,
palabras de aquel tiempo,
yo tendré que quebrarlas con mis manos.
¿En qué hondonada esconderé mi alma
para que no vea tu ausencia
que como un sol terrible, sin ocaso,
brilla definitiva y despiadada?
Tu ausencia me rodea
como la cuerda a la garganta,
el mar al que se hunde.

...no pues ese día yo quería regresar la verdad porque pues era algo diferente que ya no habíamos hecho en mucho tiempo como salir; sí, nos besamos esa vez pero yo solita me senté... dije si sabes que esto no va funcionar y ya decidiste algo pues cúplelo... hablamos bien y todo pero le dije que no cambiaba mi decisión, aunque él quería seguir yo me "apechugué" y dije que no... la última vez creo que fue cuando yo iba saliendo de la escuela pero como yo salí con un amigo él solo se esperó a que yo fuera a saludarlo, me despedí de mi amigo me acerque a saludarlo... nos saludamos bien y me dijo que ya no me molestaría más que solo necesitaba verme de nuevo y despedirse me abrazó y lloró un poco y se fue... la verdad yo lloré, pero cuando él se fue...

Sonia: ¿Fue necesario verse esa veces para terminar la relación?

Claudia: yo creo que si... son como despedidas... ya sabes, no te haces la idea de que ya no hay nada y creo que eso le pasó a él, y pues de paso a mi me sirvió también para despedirme y aunque dolía, ver que ya se iba me hacia estar dentro de la realidad... donde el regresar no estaba ya en mis planes, solo lo que tenía en el momento que eran mis estudios y ya...

Sonia: ¿Qué otras cosas te ayudaron para sobrellevar esta situación?

Claudia: yo creo que lo primero fue el defender mis planes... la escuela me ayudó a no pensar mucho en lo que pasó entre los dos... el salir de nuevo con mis amigos... empecé a comer con mi papá y con mi hermano y les platique que ya no seguía con Mauricio, no preguntaron el por qué terminamos y eso me ayudó mucho porque la verdad no tenía mucho que decir... mi única amiga Karina pues me dijo que si me vi egoísta pero que también si no defendía lo que yo quería pues no habrá nadie más que lo haga por mi... el simple hecho de tener más tiempo

para mí y no sentir la presión de llegar a un lugar temprano para verlo eso me hizo ver que no estaba tan mal el no estar con él...

Sonia: ¿Actualmente crees que lo has olvidado y ya no sientes nada por él?

Claudia: solo lo recuerdo cuando visito algunos lugares donde llegamos a ir o al escuchar alguna canción, pero ya no siento nada, solo me acuerdo... y el sentir algo por él pues no como tal ya que lo que sentí fue en su momento pero ahora yo creo que solo siento que estuvo y así como llegó se fue... ya no lo recuerdo con malestar porque hace un tiempo así fue, primero le lloré y lo extrañé después como te digo sentí culpa porque no respondí como tal vez él quería y por eso también terminó nuestra relación... después solo era coraje porque dejé de hacer y de ver a mis amigos por estar con él y de nuevo tristeza porque es como un proyecto que no se aclaró bien y pues no llegó a ninguna parte, porque quieras o no si planeas hacer cosas a futuro... me acuerdo que quedamos de ir a Zacatecas juntos pero yo lo vine haciendo sola y pues me di cuenta que no pasa nada, que yo puedo seguir haciendo mis cosas con él o sin él...

Sonia: ¿Crees que esto afectó parte de tu vida o hizo un cambio en la misma?

Claudia: pues afectar solo en los momentos en que me dolía... y cambiar mi vida pues eso no lo había pensado... tal vez lo que cambió fue en mi pensar por el hecho de ver que ahorita quiero dedicarme a mis planes y ya después veré si abro ese espacio para alguien más... que cuando estaba sola si pensaba en tener alguien más como pareja porque había un chico que me pretendía, lo llegué a ver dos veces pero pues en realidad coincidíamos muy poco, entonces no se logró nada y aparte no es tan fácil sustituir a las personas, por ejemplo a mi mamá no la podre sustituir por más cosas que haga o personas que tenga a mí alrededor ella si me hace falta... ella me escuchaba y pues la extraño, no se compara con una pareja pero es algo parecido porque la perdí así como perdí la continuidad de la relación con Mau, pero lo de Mau lo soporté más porque él no murió, solo salió de mi vida e hizo la suya...

Sonia: ¿Entonces Mauricio no murió?

Claudia: *(Ríe)*... pues físicamente no pero pues se podría decir que si porque lo extrañé y le lloré ¿no?... pero no sufres tanto como cuando la persona muere en realidad, creo... si Mauricio hubiera muerto tal vez hubiera sido muy feo pero eso no pasó por eso continuó y eso es bueno... no murió solo se terminó lo que teníamos juntos y ya... y sé que sigue vivo porque él me llamó el día de mi cumpleaños, pero creo que para sondear y ya después llamó para decirme que si regresábamos, pero pues fue cuando yo ya lo había sacado por completo de mi...

3.

08 de Junio del 2009

Consultorio Dental 07:20 pm

Sonia: ¿Cuál fue tu primera reacción cuando la relación con Mauricio terminó?

Claudia: pues no lo recuerdo con precisión, solo me acuerdo que no le di mucha importancia. Más bien no es que le diera importancia, sabía que habíamos terminado pero como yo estaba muy metida con la escuela creo que fue por eso que no le di mucha importancia... *(Silencio)* La verdad que ahorita que me preguntas esa noche que regresé a mi casa, vi un poco la tele pero la verdad no le ponía atención, ya cuando me voy a mi cuarto me solté a llorar porque pues

era algo que no aceptaba del todo. Aunque te dije en un principio que era lo mejor, en ese momento también lo sabes pero duele separarte de alguien.

Sonia: ¿Qué pasó los demás días?

Claudia: de eso si me acuerdo porque él me mandaba mensajes todos los días en la mañana para decirme que me amaba y que tuviera un buen día. Pero pues ese día en la mañana pues no pasó nada y eso me sacó de onda. Y de alguna forma te acostumbras... y yo en automático vi mi celular y ver que no había nada, y los días podían pasar y ver que no había señal de él pues era raro porque si quería saber de él, pero pues a la vez decía que estaba bien para poder dejar ya de lleno esta relación.

Sonia: ¿Hablaste de esto con algunas de tus amigas o familiares?

Claudia: pues no mucho, hablé con una de mis primas. Pero soy muy reservada para mis cosas no comparto mucho lo que siento o pienso. Lo que pasa es que tampoco me gusta que se metan en mi vida porque dicen cosas que ni te hacen sentir bien... y te dan su opinión y ni siquiera la estás pidiendo. Hablé con mi prima porque ella no dice mucho y como que guarda lo que le dices.

Sonia: ¿Tu prima te dijo algo cuando le platicaste?

Claudia: pues me dijo que si esa era mi decisión y si yo ya no me veía con él a futuro, pues que estaba bien.

Sonia: ¿Cómo te sentiste después de contarle lo que habías pasado?

Claudia: pues bien, porque si lloré un poco cuando se lo estaba diciendo y lo mejor fue que no me cuestionó del por qué estaba llorando, su compañía pues me alentó.

Sonia: ¿Buscaste otras formas para sentirte bien después de terminar con Mauricio?

Claudia: yo creo que sí, por ejemplo los fines de semana salí de vez en cuando con mis amigos de la especialidad, aunque no tenía tiempo porque teníamos un buen de trabajo. Pero como me sentía a veces como sola y rara pues mejor me salía con mis amigos. Me daba tiempo también de comer con mi papá y estar más tiempo también con mi hermano; que eran tiempos cortos como de una hora pero me gustaba estar con ellos.

Sonia: Dentro de este tiempo, ¿esperaste que te buscara?

Claudia: pues a veces, yo creo que cuando salía de la escuela si esperaba verlo. Una vez fui a tomar un café con mis amigas y una de ellas había tronado con su novio y ella decía que esperaba que su ex la buscara y le pidiera perdón. Cuando escuché eso la verdad es que me di cuenta que yo también a mis adentros quería que me buscara, pero yo decía "*¿para qué?... si yo había terminado con la relación y no quería estar más con él*".

Sonia: ¿Tus amigas sabían que ya habías terminado con Mauricio?

Claudia: si, de hecho ese día del café que te digo les platicué y fue donde salió este tema de las dejadas (*Rie*). Pero les platicué a grandes rasgos y como saben que no hablo mucho de mis cosas y respeto la vida de ellas pues no platicamos mucho de mí, hablamos más de ellas.

Sonia: Comentas que en un momento de esta plática de café te identificaste cuando tu amiga hizo el comentario de que ella quería que la buscara para que su ex le pidiera perdón. ¿Hubo otro momento donde te identificaras con ellas?

Claudia: pues si creo que en todo lo que decían (*Ríe*), no es cierto. Pues otra de las cosas fue que yo también me enojé, tal vez no tenía motivo de enojo pero cuando recordé cuanto me llegó a limitar y lo que dejé por él, pues eso me molestó mucho.

Sonia: ¿Por cuánto tiempo duró el enojo?

Claudia: era momentáneo, porque tal vez en el día o en la semana me acordaba de él bien, y había veces que me ganaba la tristeza, otras veces ya venía el enojo.

Sonia: ¿Qué era lo que recordabas?

Claudia: pues por ejemplo cuando fuimos a Toluca eso fue muy lindo y divertido.... (*Silencio*) Lo triste venía cuando pensaba que si las cosas hubieran sido diferentes pues tal vez pudo haber sido mejor. En algún momento si sentí culpa porque tampoco es fácil dejar a alguien; alguna vez me tronaron a mí y me dio un buen de coraje. A pesar de todo si pensaba en él y si le dolía, y pues yo me sentía responsable de eso, pero después pensé que si esto se había terminado no fue solo por mí. La diferencia es que yo fui la que hablé y dije que esto ya no estaba bien y que íbamos por caminos muy diferentes, entonces ya no estábamos siendo una pareja. Y ya el coraje era porque él no estaba... perdón que él no daba más de sí como para poder continuar bien con la relación, creía que solo acompañándome en mis tareas y él viendo la tela era el tiempo que nuestra relación necesitaba como para que estuviéramos bien. Pero hice otras cosas como terminar mi especialidad y pasó el tiempo y dejé de pensar en él.

Sonia: ¿Qué pasó para que dejaras de pensar en él?

Claudia: pues pasó el tiempo... pero creo que de tanto que piensas en la persona y lo que pasó en la relación cambian las cosas, ya no duele. El que pienses mucho es incómodo porque te sientes solo, triste y ves lo que pasó en la relación, pero creo que eso me sirvió para calmarme y llevar la fiesta en paz y que el recuerdo de Mauricio no siguiera como doliendo, por así decirlo.

Sonia: ¿Cuánto tiempo pasó para dejar a Mauricio atrás?

Claudia: pues fácil como unos ocho meses, porque de hecho cuando me llamó pues si me sacó de onda, pero no es lo mismo y así como te sorprende que una persona a quien no tenías contemplado saber más de ella te llama, de la misma forma pues pasó la sorpresa.

Esta entrevista terminó ya que no tenía el tiempo suficiente para continuar, ella se fue a León y ya no pude seguirle el rastro pero por MSN cerró con lo siguiente:

09 de Junio del 2009

En línea

Claudia: en realidad no olvidas y después de la entrevista me di cuenta de eso, tampoco dejas de sentir porque cuando quieres a una persona pues tenía su espacio y cada espacio en uno es especial, yo logré quitarme a Mauricio pero porque los últimos años me di cuenta que pues ya no era lo mismo y que yo tampoco estaba como haciendo algo para estar bien y renovar lo que sentía por él.

Sonia: ¿Cómo te gustaría terminar?

Claudia: lo que yo dejaría es que si me dolió en su momento pero todo esto fue para continuar haciendo mi vida y aprender de lo que estoy viviendo.

Sesión 1. Oscar

29 de Junio del 2009

Biblioteca Central 3:23 pm

Sonia: ¿Oscar nos podrías platicar sobre tu última relación de pareja?

Oscar: Bueno... hace dos años terminé con mi última pareja.

Sonia: ¿Cómo se llama?

Oscar: Marlene... Marlene

Sonia: ¿Marlene es de tu edad?

Oscar: si, bueno yo soy mayor que ella por tres meses.

Sonia: ¿Cómo es que termina la relación que tenías con Marlene?

Oscar: la verdad es que yo no terminé como tal la relación. Marlene me fue infiel y se lo aguanté como unas tres veces... y eso de las que yo me enteré, y pues no había más que hacer como para continuar con la relación.

Marlene se cansó de que yo estuviera tras de ella y fue ella que decide terminar con la relación. A pesar de cómo se portó conmigo... yo quería seguir con ella. Algunas veces yo llegué a decirle que ya no podía continuar con ella porque me dolía mucho lo que me hacía, yo le decía "...no es por falta de amor, solo me quiero quitar este dolor que me provocas cuando se que quieres estar o estas con alguien más...". Pero no sé bien que pasaba que ella me buscaba o yo la buscaba y regresábamos.

Sonia: ¿Por qué crees que regresaban?

Oscar: pues yo creo que me aferré a ella... porque yo pensé que el estar lejos de ella dolería más que estando con ella. Y pues ella me decía que me amaba y se disculpaba por el daño que me hacía, y de verdad se escuchaba convencida de lo que me decía. Cuando yo la escuchaba decía "...ahora si va a cambiar..." pero nunca fue así.

Sonia: ¿Cómo es que Marlene termina con la relación?

Oscar: una vez fuimos con sus amigas a bailar... estábamos muy bien, ya más tarde llegaron sus amigos y ella estaba bien pegada con uno de ellos. Me dio mucho coraje verla así, me acerqué a ella y le dije "*...por respeto a que estoy contigo Marlene no hagas esto, date a respetar no estés de coqueta con tus amigos y dame mi lugar...*", yo soy muy tranquilo, a mi no me gusta alzar la voz y ser grosero, entonces todo esto se lo dije bien y a solas. Marlene se enoja y me dice "*...no estoy haciendo nada malo, si tú crees que hablarles a mis amigos es algo malo estas muy mal, además no me estoy escondiendo, malo sería si me escondiera...*". Recuerdo que ese día me salí del lugar y la dejé adentro... me salí porque yo me sentía muy mal ya que cuando ella se enojaba pues yo me bloqueaba y no decía más, y ella podía seguir divirtiéndose mientras yo

me sentía mal (*Silencio*)... **Oscar se toma el tiempo para seguir hablando y mira hacia abajo...**

Marlene sale del lugar en donde estábamos, se acerca muy enojada y me dice "... ¿qué chingados estás haciendo aquí afuera?..." yo le dije que su actitud no me había gustado y preferí salirme para no hacer un problema. Se mete de nuevo al lugar y sale como a los diez minutos y me dice "...estoy harta de que hagas tus dramas, me haces sentir culpable siendo que no estoy haciendo nada malo; haces como que te sientes mal porque le hablo a mis amigos y eso no es justo Oscar..." se terminó su cigarro y me dijo "...sabes que, yo te amaré un chingo y tu a mí pero solo nos estamos haciendo daño, mejor aquí que muera todo y cada quien por su lado...". Pues hay voy tras de ella como menso y en eso va saliendo su amigo que yo no conocía hasta ese día, y le dice el tipo este a Marlene "...oye amor no se vale que me dejes solo adentro, si yo vine por ti no para estar con tus amigas..." termina de decir eso y le dio un beso en la boca, fue breve; Marlene se despega de él y me voltea a ver como intrigada. Yo lo que hice fue recoger del piso "los cristales de mi corazón", me subí al coche y me fui; esa noche para mí fue horrible, lloré incansablemente. Desde hace mucho sabía que ella me engañaba con más personas pero más bien el que se estaba engañando era yo; y a pesar de que ya lo sabía, el verlo me rompió el corazón. Recuerdo que esa noche hasta los huesos me dolían. Era un dolor indescriptible, el llorar era automático y él pensar pues inevitable, solo me preguntaba del por qué ella se portó así conmigo si yo le di lo mejor de mí. Sony... nunca fui grosero con ella, a pesar de que ella era muy grosera conmigo no le falté al respeto en ningún momento, y la respetaba porque la amaba con todo lo que yo era en ese momento.... (*Silencio*)

Sonia: ¿Qué eras en ese momento?

Oscar: pues un chico responsable... de casa, con valores, con una buena educación, hijo de familia, trabajador; me considero romántico, detallista y soñador, de hecho mis amigos me dicen que por eso me fue mal con esta chica porque me porté demasiado bien. Pero eso de portarme bien era lo que yo quería, y de alguna forma buscaba que ella fuera así, pero como Marlene bien lo decía "... ella no es yo...", porque luego le decía que pensara las cosas, que considerara la situación y que pusiera en una balanza lo vivido juntos, y si valía la pena hacernos este daño. Marlene solo entendía por ese momento, porque cuando ya estaba sola o en sus fiestas se olvidaba de lo hablado. Yo le quería dar lo mejor de mí, cuidarla y estar para ella, pero pues ahora ya pasado el tiempo me doy cuenta que ella no buscaba lo que yo le estaba ofreciendo.

Sonia: ¿En qué momento te das cuenta de que Marlene te es infiel?

Oscar: cuando ella estaba estudiando la universidad. Antes nos veíamos mínimo tres veces por semana, después dejó de llamarme y de buscar la forma de estar juntos. Como yo termino la carrera antes que ella, me tenía que ir a trabajar y ella luego iba por mí y nos veíamos en algún metro. Salió con otras amigas y amigos, salían mucho a fiestas y desde entonces ella cambió. Y también te voy a ser honesto, llegué a checarle el celular cuando ella me dejaba sus cosas, y vi que tenía mensajes muy comprometedores dirigidos para otros chicos. Me acuerdo que la mayoría eran para saludarse por las mañanas y otros que decían donde se veían; pero uno que fue más claro que ni el agua le escribe Marlene "...no sabes cuánto te extraño, ya no quiero seguir lejos de ti ahora sé que te amo y que cambiaría todo por ti..." para un tal Alejandro; y chistoso porque ella me había hablado de un chico llamado Alejandro que estaba en derecho y que era muy buena onda y que le gustaba a una de sus amigas. Para no hacértela más cansada, en los demás mensajes que le encontré no había dicho nada, pero cuando

encontré ese mensaje pues si le reclamé, y ella solo me dijo “...pues que te puedo decir ya sabes toda la verdad...”. Recuerdo que yo estaba temblando del coraje, angustia, dolió... y no se una mezcla así es horrible, me senté y solo ella me miraba. No lloré porque ya muchas otras veces le lloraba pidiéndole una explicación, pero solo le pedía a lo tonto porque ella solo se quedaba callada.

Me fui a trabajar porque ese día era su cumpleaños y pedí permiso en mi trabajo para llevarla a desayunar y después verla en la noche; cuando me voy ella no hace nada por detenerme. Voy en el metro... (*Silencio*) la verdad es que no sé cómo iba o que cara traía que la gente me miraba, estaba a punto del llanto pero me controlé. En el trascurso del camino de su casa a mi trabajo, ella me llamó para preguntar cómo iba y si estaba bien; yo recuerdo que solo le dije que la amaba y que no era justo que dejara que yo continuara creyendo todas las mentiras que me decía. Solo le pedí en ese momento que cuando la viera de nuevo que fuera honesta, que me dijera toda la verdad y con eso era más que suficiente para que yo estuviera bien.

Sonia: ¿La viste de nuevo y ella dijo algo al respecto?

Oscar: ... (*Hay un momento de silencio y después ríe*)... me hubiera gustado responder que sí. Pero las cosas fueron diferentes, la vi en la noche en un bar, estaban sus amigos y ya no dio tiempo de que platicáramos sobre lo que pasó, había mucha gente... no sé si entre ellos estaba este chico (*Alejandro*)... yo creo que no porque ese día me estaba besando y abrazando. Yo no me sentía muy bien, pero hacia como si estuviera bien porque tampoco quería ser el aguafiestas. Pasó el tiempo y pues ya no hablamos de ese punto.

Sonia: ¿Tú llegaste a convivir con sus amigos?

Oscar: si... y mira que fue una época muy padre porque yo también me iba con ellos, pero solo los viernes después del trabajo, ellos empezaban la fiesta desde el miércoles. A mí me gusta mucho bailar y con ella me daba vuelo; bailaba con ella y sus amigas. También conocí algunos de sus amigos hombres y nos llevábamos muy bien. De hecho aun le hablo a tres de sus amigos y a dos de sus amigas. No es que sea un santo o muy buena persona, pero siento que puedo hacer amigos con facilidad y no soy payaso, al contrario soy muy sociable y creo que eso dio la oportunidad de convivir bien con ellos. Después de que se terminó todo con Marlene, ellos me preguntaban qué había pasado, y pues por respeto a ella solo les decía que no era correcto que yo les dijera. Les pedía que mejor le preguntaran a ella, y ellos me decían que se imaginaban por qué habíamos terminado. Como tres veces y distintas personas del grupo de sus amigos, me daban indirectas referentes a que Marlene me ponía el cuerno, pero pues yo solo lo dejaba en el cotorreo y no hacia caso de lo que me decían.

Una de sus amigas una vez me preguntó del por qué yo seguía con ella siendo que ya me había hecho muchas malas jugadas, yo le dije que Marlene antes no era de esa forma y que yo solo estaba esperando a que ella recordara cuando estábamos bien y valorara el amor que nos teníamos. Esa vez esta chica me dijo, “...no creo que lo valore, mientras ella siga contigo y vea que estás tras de ella y no te vas, no lo va a valorar...”.

Sonia: Comentas que ya otras veces ella se había portado grosera o te había sido infiel con otras personas. ¿Que hizo la diferencia para que esta vez no regresaras con ella?

Oscar: una fue porque lo vi por mis propios ojos. Si yo le cachaba algo como regalos, cartas, llamadas, etc. ella me decía que estaba loco y enfermo... la verdad si me la creí y pensaba que tal vez mis celos me hacían actuar mal y pensar mal. Hoy en día se que no fue de esa manera, porque cuando ella se enojaba y decía que estaba loco pues yo le daba la razón a ella, porque

lo menos que yo quería era hacerla sentirse mal o incomoda. Me preguntas qué hizo la diferencia esta vez... *(Silencio)*. Ya te dije que porque lo vi con mis propios ojos. Pero también yo creo que estaba esperando desde hace un tiempo que la regara de nuevo y que fuera la definitiva.

Sonia: ¿En algún momento pensaste en terminar con la relación?

Oscar: si, yo creo que muchas veces, pero eso lo tenía bien guardado porque también me daba miedo dejarla. No la quería dejar, quería que se quedara con su maldad completa y que ella fuera quien diera el tiro de gracia, y así fue, ella lo dio. Tal vez yo quería zafarme de ser el malo del cuento y preferí que ella terminara con todo. Yo no tenía el valor de dejarla y en algún momento pensé “...*si yo la dejo, entonces no estoy siendo congruente con lo que doy...*”.

Sonia: ¿Qué era lo que dabas?

Oscar: mucho amor, la escucha, cuidados, apoyo, tiempo, dinero, todas esas cosas que quisieras que también a ti te dieran... que sería lo mejor de la persona.

Sonia: ¿Marlene que te daba o que te dio?

Oscar: si me hubieras hecho esta pregunta hace año y medio yo hubiera contestado que puras penas. Ella me dolió mucho y sentía mucho coraje por ella, pensaba que era la persona más cruel y fría del mundo, pero pues era porque yo estaba adolorido como dirían mis cuates. Pero ahorita yo diría que Marlene sacó muchas cosas de mí, antes yo no pensaba en trabajar para hacer un patrimonio hasta que la conocí y me enamoré, y pensé que ella era el amor de mi vida, fue entonces que me motivó a salir adelante. Sigo en mi trabajo y ahora tengo un mejor sueldo y hago lo que a mí me gusta, convivo más con mi familia y disfruto mucho de mis tiempos libres. Creo que me dio más lejos de ella que cuando estaba con ella. Cuando empezamos a ser novios todo era maravilloso, ella era tierna y detallista. Es muy buena persona, convivía con mis hermanos, tíos y primos. Yo también convivía con su familia, los dos estábamos integrados a las familias y compartíamos tiempos y espacios, yo creo que en algún momento si me vi casado con ella. Marlene cuando entra a la universidad aun seguía siendo buena chica, cumplía con sus tareas y tenía buenas calificaciones. Creo que cuando empezó a conocer lo que era “la fiesta” pues se desató y se olvidó de todo, como el ir bien en la escuela, llegar temprano a su casa y cuidar de sus relaciones personales, porque de hecho le dejó de hablar a sus amigas de la prepa, siendo que era muy unida a ellas. La verdad me sorprendió su cambio y pues yo esperaba que me regresarán a la Marlene que yo conocí.

Ya después los últimos cuatro meses fueron muy tortuosos... con esto de que ella me fue infiel con un chico de su salón... *(Silencio)* eso me consta porque en el Hi5 te enteras de todo. Ella sube unas fotos con él, cínicamente se estaban besando y ella sabía que yo lo iba a ver; yo creo que ella se quería deshacer de mí haciendo eso, pero lo malo es que yo seguía profundamente enamorado de ella y no quería hacerme la idea que esta relación estaba más que perdida. Pero te digo que me dio más cosas lejos, porque el hecho de estar pensando “... *¿dónde estará?, ¿con quién estará?, yo creo que está con alguien más...*”, y luego para acabarla me apagaba el celular. Yo procuraba llamarle después de clase... pues ella tenía el celular apagado... y pues claro que me hacía pensar mal. Estar así pensando cuándo fregados te van a dar el golpe *(Silencio)*... es feo, no me podía concentrar en mi trabajo o si estaba yo con mi familia estaba de malas; ya era un infierno porque no la quería atosigar pero a la vez quería saber qué estaba haciendo, entonces pues yo me guardaba todo.

Ahora estoy, más tranquilo. Cuando nos separamos ella me buscó pero prácticamente yo me escondí, supe que me iba a buscar al trabajo y que me llamaba a la casa pero pues yo les decía que si ella llamaba pues que no me la pasaran. A mí me dolía eso, pero yo sabía que tenía que alejarme para poder cortar con todo esto “de tajo” porque yo ya no estaba bien ni estando con ella. Esa era la realidad y creo que me armé de valor para poder soportar no estar con ella.

Sonia: ¿Cómo es que obtienes ese valor?

Oscar: algo que creo que es importante fue el leer, tal vez no fueron las mejores obras pero leía novelas y libros como de superación personal. Hablé con mis amigos y me decían “... *no te preocupes ella te va a buscar y vas a ver como regresa arrepentida...*” no te voy a negar que eso me emocionaba, pero me daba miedo a la vez porque yo en ese tiempo que me sentía solo yo me decía “...*si regreso, va a ser lo mismo...*”, porque cuando tronamos y regresábamos no cambiaba nada, ella seguía en las mismas. Como tenía más tiempo libre al principio no sabía qué hacer, tenía muchas ganas de ir a buscar porque yo sabía de alguna forma donde estaba. No lo hice porque no quería llevarme una desagradable sorpresa; tal vez evitaba el verla con alguien más por eso no la busqué. Como al mes empecé a salir más con mis amigos, nos íbamos al fut o al billar. Me entretenía en otras cosas... no me tire al alcohol o algo por el estilo pero si lloraba mucho porque la extrañaba, suena enfermo pero pues yo la extrañaba, a pesar de los malos tratos que tenía ella conmigo. Me acuerdo que hubo un tiempo donde “despepité” feo contra de ella, hablé con un amigo, saliendo del trabajo nos fuimos a un bar y fue en donde ella celebró su cumpleaños... (*Silencio*) que loco. Recordé un buen de cosas más malas que buenas, y me di cuenta que fui bien pendejo... y de verdad que en ese momento deseaba que se pudriera y que muriera en el dolor que me hacía sentir su ausencia; pero es bien extraño porque quería que estuviera pero a la vez que estuviera enterrada y que no regresara nunca más. Me decía mi amigo esa noche “...*también el mentar madres esta chido...*” (*Ríe*) y pues de alguna forma me desahugué. Después se hizo una reunión con los amigos de la prepa... fui y de ese momento en adelante tengo más contacto con ellos y salimos, eso me ayudó mucho para no estar pensando en Marlene. Después intenté salir con alguien más, pero nada que ver porque yo esperaba estar como estaba con Marlene y pues nada que ver... la chica no era mala onda pero pues estaba fresco lo de Marlene y pues solo salía con chicas para ver qué salía, pero pues en realidad no quería nada con ellas. Seguía los consejos de mis amigos de salir con más chicas, pero pues no funcionó del todo, ellas terminaban hablándome de sus ex novios y pues me hacía amigo de ellas (*Ríe*). En mi casa platico mucho con mi mamá y convivo con ella, fue la primera que se dio cuenta que algo me pasaba; en un principio no le dije nada, no porque no quisiera platicarle pero la verdad no quería escuchar a nadie y no sabía cómo decir lo que me estaba pasando. Después de un tiempo de salir y estar con más gente hablé con ella, una vez estando en la cocina me preguntó por Marlene y fue hasta entonces cuando le platiqué lo que pasó, pero ya después de cinco meses. Mi mamá me dijo “...*es feo cuando alguien a quien amas tanto ya no esté contigo, pero ve hijo ahora estas bien, no te hace falta nada, solo recuérdala bien para que no te quedes con cosas malas en tu corazón...*”. Y también como todas las mamás dicen “...*eres muy inteligente y guapo, ya habrá alguien que valore lo que le des y tu también valores lo que tu pareja te de...*”. Ese día que platiqué con mi mamá pues me di cuenta que ella era muy fuerte y que a pesar de que mi papá nos dejó ella salió adelante y nos sacó adelante. Entonces quieras o no pensé que yo me estaba ahogando en un vaso de agua sin tener agua en realidad, porque yo no tenía un compromiso matrimonial con ella y no había hijos de por medio.

Sonia: ¿Por qué no querías platicar con tu mamá?

Oscar: yo creo que por el hecho de verme vulnerable por todo lo que me pasó, siendo que ella ha sufrido más que yo... y no había queja alguna de su parte(*Silencio*)... más bien siempre eran o son palabras de aliento. Mi papá se va de la casa cuando yo tengo como 17 años, mi mamá se queda sola y yo veía cuando ella se ponía a llorar; yo me acerqué más a ella porque mi hermano el mayor estaba en otros “rollos” y le valía lo que pasaba, o tal vez era su forma de evadir la realidad. Cuando me doy cuenta de todos los malos ratos que le hizo pasar a mi mamá mi papá pues yo ya no volví a hablar con él. Mi papá se va porque tenía otra familia en Hidalgo. Se va y de repente quiere regresar como si nada, mi mamá le dice que no puede ir y venir, que se decida; ese día yo la escuché que le dijo a mi papá “...tu quieres dos camas y dos mujeres, yo no quiero eso para mí, no voy a pelear por ti, porque al final tú decides...” y le dijo que le diera una respuesta porque eso de que iba y venía por temporadas le dolía mucho. Según él eligió estar con nosotros, pero duró poco el gusto porque la señora que tenía en Hidalgo nos llamaba para fregar y decirle de cosas a mí mamá (*Silencio*)... Después de vivir así como medio año, mi mamá termina con mi papá y le pide que se vaya de la casa, después ya se arreglaron legalmente para que él nos diera dinero mensualmente. Entonces el decirle lo que a mí me estaba pasando pues era como un juego de niños, pero después de que le platicó lo que paso y como me sentí... me da como mas seguridad, el hecho de platicarlo y que te digan cosas buenas pues te hace sentir bien; mi mamá me dio también valor para poder estar bien.

2.

05 de Agosto del 09

Oficina de Oscar 3:40 pm

Sonia: Comentaste que dolía esta situación, de la cual estamos hablando. ¿Para ti que sería el dolor?

Oscar: pues una sensación que es insoportable y molesto, quieres dejar de sentirlo pero es muy difícil que se quite, es como cuando te duele el estomago tiene que pasar tiempo y un proceso de medicamentos; como de tratamiento, para que se pare el dolor.

Sonia: Comentabas que te llegaste a esconder para no saber de ella, pero dentro de todo esto ¿alguna vez intentaste buscarla?

Oscar: Si. Tal vez no directamente, pero indirectamente sí. Por ejemplo lo primero era quererle llamar, pero así como marcaba yo colgaba, no dejaba que sonara el teléfono. Hacía mensajes en mi celular y también así como los hacía los borraba. La llegue a buscar en la escuela, me paraba enfrente de la salida para ver si la veía pero no logre verla; esto de buscarla afuera de su escuela lo hice por una semana. Después empecé a hablar con sus amigos de Marlene por el MSN ellos, como te digo, al principio me preguntaban sobre lo que había pasado entre Marlene y yo, pero ellos solitos me decían qué estaba haciendo ella. Yo no decía ni comentaba nada, el hecho de saber de ella me daba gusto en un inicio pero eso era malo porque me hacía sentirme más triste por el hecho de que no estaba con ella. Yo me conectaba al internet, en un inicio no porque tuviera que trabajar o hacer algo, lo hacía para que sus amigos me hablaran de ella, no tanto por saber de sus amigos...

¡Ya me acordé!... dos veces le llamé a su casa para pedirle unas chamarras que yo antes vendía y las había dejado en su casa; al inicio era un buen pretexto para verla o algo así, pero no logré comunicarme con ella. En su casa me contestaban su mamá y su hermana, la primera vez que llamé me contestó su mamá, y pues le hice la plática y bajita la mano pues le preguntaba

por Marlene y ya me decía algo de ella. La segunda vez que marqué a su casa me contestó su hermana, y por igual, que le hago la plática y me decía que Marlene estaba de floja y que tenía broncas con su papá porque llegaba tarde y con su mamá porque no quería ayudar en la casa. Esto fue en el primer mes, como a las dos semanas de hablar con su mamá y hermana me encuentro a uno de sus primos en el metro, y pues también me platicó que Marlene le había dicho que si le daba chance de irse a vivir con él porque según ya no aguantaba a sus papás. Pero de todo lo que me enteré yo lo busqué porque inevitablemente si hablaba con los amigos y la familia de ella pues tenía que salir a flote Marlene, y pues yo entraba al MSN para ver si estaba ella y hablar con sus amigos o llamar a su casa y hacerles la plática y *“sacarles la sopa”*. Esto era como mi conexión con ella indirectamente. Pero cuando me entero de lo que estaba haciendo y que seguía con esta actitud de que los demás son los malos y ella la buena, eso hizo que se apagaran las ganas de verla y buscarla directamente, me conformé con saber de ella por terceras personas.

Yo en mi casa dije que no me la pasaran si ella llamaba, pues en realidad no me enteraba si me buscaba en mi casa... me llegó a marcar al celular pero no contestaba. Me propuse no responder y ella me vino buscando como a los 3 meses, yo ya había hablado con su familia y amigos, entonces no me daban ganas de contestarle porque yo sabía que me buscaba porque sentía que *“el agua le llegaba hasta el cuello”*... por las broncas que tenía y no porque en realidad quisiera estar conmigo. Yo siempre la sacaba del problema, con decirte que fui el intermediario de algunas peleas con sus papás. Yo creo que fueron tantas las veces que intentamos terminar que eso me hizo saber lo que no tenía que hacer para ya no regresar con ella. Nos peleábamos casi a diario, entonces terminábamos. A lo mucho duramos como dos semanas sin vernos, pero recuerdo que esas veces no me dolía ni me preocupaba, porque yo sabía que si le llamaba pues regresaríamos y ya. Por eso el esconderme de ella... (*Silencio*) la buscaba sin quererla encontrar y no quería que ella me encontrara, porque sabía que nada bueno iba a pasar, porque la verdad si la odié en los primeros meses. El enterarme que me buscaba pues me preocupaba, quería saber si estaba bien, pero luego luego pensaba que ella se lo había perdido; suena muy soberbio cuando lo digo pero eso me ayudó a darme porras para no regresar con ella y hacerme más daño.

Sonia: ¿En algún momento la extrañaste?

Oscar: si... cuando quería inspirarme para sacar lo mejor de mí. Es que antes pensaba *“equis”* cosa y decía *“...esto para ella, o hacer aquello por ella...”*, al principio si sentí que me hizo falta, pero me fui dando cuenta que yo podía hacer las cosas por mi y no solo por ella. Marlene no estaba por ejemplo en la oficina como para que terminara más rápido el trabajo... por el hecho de que ella estuviera. De hecho dejé por un tiempo mi trabajo, no podía hacer algo más que pensar en ella, eso era muy incomodo para mí. Mi jefe era como mi cuate... entonces me ve que estaba *“por la calle de la amargura”* y me dice que me tome el tiempo necesario, le tomé la palabra porque de verdad ya no aguantaba el estar piense y piense en *“... ¿Por qué me dejó?, ¿qué pasó?, no le di lo que ella necesitaba...”* no sé... me sentía derrotado, como si hubiera fracasado. Yo me imaginé que iba a estar con ella por mucho más tiempo, y que tal vez con mis detalles y el amor que le daba ella cambiaría y recapacitaría.... (*Silencio*) como si esperara a que ella viera que yo era un buen candidato para ella, pero pues no fue así.

Entonces le tomé la palabra a mi jefe y me fui de descanso como un mes y medio, esto fue cuando llevábamos como dos meses de estar separados. En ese tiempo libre fue cuando encontré a mis amigos de la prepa y como que ahí *“agarre patín”* para ya no parar (*Ríe*). Regreso cínicamente al trabajo sin pena ni gloria al mes y medio, llego con mi jefe y lo primero

que me dijo fue “... ¡ya cabrón!, tienes un chingo de trabajo, a ver cómo le haces...”. Yo pensé que me iba a decir que ya no podía trabajar, de hecho yo iba a darle las gracias por el tiempo que me había dado y pues que si no me quería recibir de nuevo yo lo podía entender muy bien... pero no fue así. Y por eso ahora a mi trabajo lo valoro mucho porque yo fui el que se fue por un largo tiempo; regreso y sigue mi trabajo, esperando por mí. Fue entonces que empecé también a pensar mejor las cosas, ver qué tenía en mis manos y qué cosas no. Yo veía que estar con ella y pensar en ella me hacía mucho mal, entonces el acomodar lo bueno y lo malo, checar lo que es bueno para mí... hizo también que yo viera las cosas de otra manera.

Sonia: ¿Crees que este nivel de racionalizar lo sucedido te ayudó a salir adelante?

Oscar: definitivamente si, antes no pensaba las cosas, solo me dejaba llevar por lo que sentía. Después de que termina nuestra relación pues si pasas por momentos de soledad y tristeza, y cuando piensas, pues el propio pensamiento es traicionero en esos momentos; le quieres hablar pero no le hablas, quieres saber de ella pero a la vez quieres que se desaparezca de la tierra, te duele pero quieres que también ella sienta el dolor que tienes, quieres decirle lo mucho que la amas pero también cuanto odio le tienes. Aparte que las cosas que te pasan como que no ayudan mucho, porque en todos lados buscas a la persona y los recuerdos se vuelven más frescos, yo siento que estas en una lucha de lo que sientes y piensas. Por ejemplo yo le dediqué una canción que se llama Abrázame del grupo Camila:

Abrázame:

Tienes que saber qué es lo último que pido
que estoy desesperado según mis latidos
no me queda mucho tiempo a mi favor

Y antes de perder de vista mi camino
quiero mirarte un poco y soñar que el destino
es junto a ti mi amor

[Coro]

Quédate un segundo aquí a hacerme compañía
y quédate tantito mas quiero sentirte mía
y abrázame... y abrázame... y abrázame... y abrázame

Hoy me he dado cuenta que no había sentido
tanto miedo antes, que yo no decido
que Dios lo hace mejor

[Coro]

Quédate un segundo aquí a hacerme compañía
y quédate tantito mas quiero sentirte mía
y abrázame... y abrázame... y abrázame... y abrázame

Dame una razón para quedarme
yo no quiero tu compasión quiero que estés conmigo
hasta que me haya ido
y abrázame... y abrázame... y abrázame... y abrázame

Dame una razón para quedarme

Tienes que saber qué es lo último que pido
que estoy desesperado según mis latidos
no me queda mucho tiempo a mi favor

Letra obtenida en:

[http://letrasmania.com/letras/letras de canciones camila 15427 letras todo cambió 45141 letras abrázame 488595.html](http://letrasmania.com/letras/letras_de_canciones_camila_15427_letras_todo_cambió_45141_letras_abrázame_488595.html)

Se la dediqué cuando ya estábamos como que con problemas, entonces a donde iba pues la escuchaba porque el grupo pues es un tanto popular. La escuchaba y como que me ponía triste y pensaba que tal vez así como yo la escuchaba en cualquier lugar y cualquier momento, también ella se acordaría de mí como yo de ella cuando escuchara la canción. Ya después de ir escuchando la canción me enojaba porque recordaba los malos tratos de ella, luego buscaba en qué me había equivocado yo, ya casi cuando terminaba la canción pues era como esta sensación de resignación y continuar el paso. O por ejemplo el ir a los lugares a donde yo la llevaba pues también era de "sufridera", la mayoría de mis amigos pues van a comer a esos lugares y pues cuando empecé a salir con ellos pues íbamos a esos lugares, en donde yo ni me quería parar. Me sentía raro, como melancólico, ya sabes... por recordar y esas cosas. Pero una vez que fuimos a ver el "fut" a un restaurante del centro donde yo la llevaba a comer en ocasiones especiales, hasta que salimos del lugar me acordé de ella y fue entonces que la di por prueba superada. Pero como te digo el pensarlo y acomodar las cosas o los pensamientos aunque se repitan va saliendo todo lo bueno o malo que sientes por la persona que ya no está. Bueno, estaba, porque la traes en el pensamiento mientras te la sacas... y cuando ya lo superaste ahora si ya no está.

Sonia: ¿Crees que hoy en día Marlene este superada?

Oscar: si, que mis amigos me dicen que no porque no he tenido pareja desde entonces. Pero yo estoy seguro que si, y el hecho de no tener actualmente alguien a mi lado pues no quiere decir que Marlene siga en mi vida. Ella ya está haciendo la suya yo la mía.

Sonia: ¿Cómo es que estas haciendo tu vida?

Oscar: pues disfrutando de mi trabajo, mis amigos y mi familia. Todo esto pues fue lo que me ayudó a salir adelante y ahorita solo queda disfrutar de ello y valorarlo.

Sonia: ¿Crees que queda algo de Marlene en ti?

Oscar: No. De hecho ahorita me acordé que cuando terminamos yo tenía cartas y regalos de ella. En un principio cuando ella me las dio, para mí eran como un tesoro, como parte de estas señales de amor, y las tenía muy bien guardadas y cuidadas. Cuando pasó todo el relajo, yo las leía una y otra vez. Al principio como que buscaba encontrar de nuevo lo que en un inicio sentíamos, esa parte bonita de ella porque no la quería odiar, yo solito me atormentaba (Ríe), a veces si buscaba acordarme de ella, no te he de mentir, pero lo hacía para llorar; en algunos momentos sentía como algo raro en mí, no se describirlo pero era como esta necesidad de sacarlo de alguna forma. Para sacar esto que te digo, buscaba las cartas y ponía música para acordarme de ella y pues que todo esto me acompañara en ese dolor que yo sentía. Tiempo después, como al año más o menos, recogiendo mi cuarto las vi, lo que hice fue tirarlas sin

ningún problema. Entonces ahora no me queda nada de ella, solo el recuerdo y me doy cuenta que cada vez que lo platicaba, o pensaba en ella sentía algo diferente y era menos el dolor y la ansiedad de estar con ella. Por ejemplo te platico hoy de ella y es como si te contara de algo que ya pasó y que en su momento fue importante, pero ya no siento nada, y tal vez me falta contarte más pero ya son cosas sin importancia para mí.

Sonia: ¿Crees que ella te debe algo o tú a ella?

Oscar: pues antes sí, yo creo que en ese momento tan crítico sí. Yo sentía que me faltó al respeto y que el tiempo y mi amor no fueron valorados... como me aferré tanto a ella, yo quería que ella reparara el daño, yo creo que por eso no la dejaba. Y yo deberle pues también porque en algún momento pensé que todavía me faltó dar más para que ella estuviera conmigo.

Sonia: ¿Qué más le hubieras dado?

Oscar: pues yo creo que le hubiera propuesto matrimonio (*Ríe*). Y sí lo pensé Sony, estaba muy dañado que no la quería perder, pero solo se quedó en pensamiento. Así como lo pensé, también me di cuenta que estaba desesperado, y me llegó la idea de proponerle matrimonio para estar siempre juntos, pero el matrimonio no me garantizaba nada, solo me daba alas de algo que no iba a funcionar. Sí pensé en hacerla mi mujer, pero pues es una idea tonta porque ni era mía y pues las personas se van, aunque tú quieras que se queden contigo pues no más no.

Sonia: ¿Cómo te gustaría terminar esta entrevista?

Oscar: pues no me gustaría que terminara, me gusta platicar más (*Ríe*)... porque nunca me habían entrevistado y me hace sentirme importante (*Ríe*). Pero por cuestión de tiempos yo terminaría diciendo que aprendí mucho de lo que viví con esta chica, bueno o malo, no sé cómo lo vean. Pero ahora lo veo con mejores ojos, y pues fue una buena experiencia porque ahora sé que las personas se van, pero uno sigue estando. Si me quiero enamorar de nuevo, porque es algo muy bonito y te sientes diferente y bien, pero ahorita no es una de mis prioridades, si hay alguien en este mundo con quien comparta mi vida... a su tiempo llegará.

Sé que pase lo que pase en mi vida, siempre seré hombre nuevo, porque cambiamos de acuerdo a las situaciones y también a nuestra edad. Sí me llegué a sentir solo, en un inicio me dio miedo; ahora disfruto de esa soledad aparente. En realidad no estamos solos porque hay gente que nos acompaña a lo largo de la vida, la diferencia con una pareja está que te sientes como acompañado en su totalidad. Y si sueno como muy romántico, es porque el leer también me hizo ver las cosas de otra forma. Como dicen: "*lo que no te mata te hace más fuerte*" y sí, me siento fuerte ahora.

Sesión 1. Alejandro

19 de Febrero del 2009

Comedor FES Aragón 2:20 pm

Sonia: ¿Sabes cómo fue su relación de tus papas antes de casarse?

Alejandro: no muy bien, pero creo que fue buena... eso quiero pensar (*Ríe*), pues mi mamá es más grande que mi papá. Mi mamá es odontóloga y mi papa tiene negocios

Sonia: ¿Sabes cuánto tiempo duraron como novios tus papas?

Alejandro: si, dos años y meses, ya cuando mi mama termino su especialidad se casaron.

Sonia: ¿Tú sabes si alguna vez se han intentado separar tus papas?

Alejandro: no, siempre han estado juntos de hecho en mi familia no ha habido divorcios o algo así.

Sonia: ¿Cómo es la relación entre tu papa y tu mama?

Alejandro: buena y tranquila, como ellos prácticamente viven solos pues hacen sus cosas como si no tuvieran hijos... (*Ríe*). Aparte que en mi familia las mujeres están bien cuidadas porque se hace lo que ellas digan y pues mientras tengas contenta a la mujer no hay problema.

Sonia: ok, ¿tú eres casado o con algún compromiso?

Alejandro: sin novia ni compromiso, casado no, tuve una relación formal hace un año y cuatro meses

Sonia: ¿Esa fue tu última relación?

Antonio: si, esa fue mi última relación

Sonia: ¿Podrías compartirme como fue tu relación y como se llama esta persona?

Alejandro: Rosario, cuando nos conocimos ella tenía 32 años y yo apenas cumplía los 20, ya cuando cortamos 34 ella y yo 21.

Sonia: ¿Cuánto duro tu relación con ella?

Alejandro: año y dos meses

Sonia: ¿Cómo fue su relación?

Alejandro: pues fue... (*Silencio*) pues es que aprendí un buen de cosas porque me enseñó un buen de cosas que yo no había hecho con nadie. Salíamos así... que a Cuernavaca que a comer a restaurantes, a cines pues... lo normal, pero como que me enseñó muchas cosas pues de una persona más grande y... (*Silencio, se toma su tiempo*) pues estuvo muy padre por que igual y HUY!!!!!! yo no le enseñaba nada pero si sabia cosas que ella no sabía a pesar que yo era más chico y pues... era padre porque era como una niñota... entonces nos llevábamos muy bien, pero al final como que si le peso que yo fuera más chico... y ella quería como algo más serio o más comprometido pues... y pues nunca (*Silencio*) no me lo dijo igual y (*Silencio*) ... y yo si aceptaba pero igual y ella no quería como que yo dejara de estudiar o algo porque...(*Silencio*) es que yo también pues, luego yo me hacía del rogar por que siempre me iba a buscar hasta que un día ya no (*Se le quiebra la voz y su llanto es discreto*) y pues ya cortamos (*Silencio*)... y pues ya no regresamos, ya no se pudo y si quería igual y ella quería pero (*Silencio*)... pero pues por las edades ya no.

Sonia: ¿El motivo de la ruptura de esta relación fue la diferencia de edades?

Alejandro: yo creo que fue primero porque ella tenía dinero y según no le importaba que yo no tuviera, pero la diferencia de edades (*Silencio*)... yo no podía tener un trabajo bien, algo para ganar y pues ella ya ganaba bien, y yo creo que la gota que derramo el vaso fue cuando me compre un coche y no le gusto y le dio pena, entonces como que ya sabía que íbamos a salir en ese coche porque yo andaba de payaso, no le gusto la idea y ya pues no (*Silencio*). Como que ella quería que según yo conociera pero cuando escuchaba que ya iba a conocer a alguien pues ya no le gustaba la idea (*Ríe*) y ya pues.

Sonia: ¿Qué quería que conocieras?

Alejandro: Es que ella decía que yo saliera con mis amigos, pero yo no quería pues yo no la veía en toda la semana y ya para mí era muy poco el tiempo que nos veíamos, y mejor la veía a ella.

Sonia: La veías solo los fines de semana, ¿tu ex novia es de Cuautla?

Alejandro: si es de Cuautla, la veía el viernes cuando regresaba o el jueves en la tarde porque ella trabaja todo el día en consultorio, ella es dentista. Ya luego como que se fue distanciando ya no me iba a ver porque estaba muy cansada y empezó de achacosa (*Silencio*)... y se empezó a alejar y alejar y eso no me gusto, entonces (*Silencio*)... ella cuando veía que ya cortábamos decía "...si nos vamos a ver..." pero a la mera hora no era cierto y solo era que con su familia, y pues ya a cada rato nos peleábamos y eso ya no le gustaba pero no hacía nada para... para solucionar mi inconformidad y pues igual y yo como que no entendía lo que ella quería, pues chocamos mucho entonces llego un momento en que se arto y pues igual estuvo bien (*Silencio*)... Hasta allí llegamos.

Sonia: El término de su relación lo platicaron ¿lo decidieron los dos o fue mutuo acuerdo?

Alejandro: es que yo fui el que dijo que ya (*Silencio*) que ya quedara así (*Silencio*)... pero fue porque siempre me decía que íbamos a salir y que, pues me decía cosas y ella sabía que si me decía algo me lo tenía que cumplir, porque si yo decía algo por lo menos trataba de cumplirlo; no igual que lo cumpliera pero si no se podía no, pero que por lo menos se viera la intención de que lo quería cumplir, y siempre era que a la mera hora que tenía que ir con su hermana o con sus papas, que siempre salía algo y no salíamos, y luego que quería irse de antro pero yo quería ir a un lado y me decía que estaba cansada; si era para irse de antro con su hermana y aunque a mí no me gustara ahí no estaba cansada, eso no me parecía (*Silencio*)... y por eso me

fastidie porque ya no nos veíamos y cuando nos veíamos era con sus papas, aun que ella luego sabia que me molestaba ella trataba de compensar, pero para mí no se trataba de que toda la vida hiciera lo que quisiera y ya después trataba de contentarme, y no me gustaba eso y yo creo que se arto de estarme rogando pero no hizo algo para que yo (*Silencio*)... es que cortamos un buen de veces y luego llego un momento que ya tenía tiempo que no andábamos y me decía: “...*hay que regresar ... ya voy a cambiar..*” y yo “...*no que entiende yo ya no quiero...*” pero a la mera hora igual y a mí me daba lástima, entonces si (*Corta la idea*) pero ya cuando estaba con ella pues si me sentía bien porque si la quería, pero ya estaba fastidiado pero pues (*Silencio*) ya una vez que regresábamos le ponía ganas pero nada mas era como que un momento de que pues hay que echarle ganas pero se le pasaba, y otra vez eran los problemas y así, pero yo si la quería mucho (*Agacha la mirada y hay una pausa larga*) estaba padre y era algo bonito. Después de alejarnos unas cuantas veces y regresar y de hacerme ideas, le dije por teléfono que ya no quería seguir con ella, y Challo me dijo que estaba de acuerdo que era lo mejor, pero después de que se entero que estaba conociendo más personas me llamo de nuevo pero solo para pelear, y después de esa llamada ya no me hablo, unos meses después nos hablamos ocasional mente como amigos pero después ya nos dejamos de hablar, hasta la fecha.

Sonia: ¿Por qué fue la pelea?

Alejandro: porque me decía que como podía andar con alguien más siendo que yo no sabía nada de esta persona y pues eso era algo que no le importaba ya.

Sonia: ¿Cuáles eran los problemas en tu relación con Rosario?

Alejandro: agarra y una vez íbamos a salir y resulto que la perrita de su hermana tuvo perritos y que los tenía que estar cuidando y no sé qué, yo ya estaba fastidiado. Íbamos a salir y yo tenía (*Silencio*) bueno, yo vendía ropa y me dice “...*pues trae la ropa para que se la enseñes a mi hermana...*” el chiste es que la termine llevando pero porque ella me dijo pero mi intención no era vender si no salir con ella, entonces ya el chiste es que cortamos y me rogo la ultima vez (*Recuerda*)... ya después paso, llego el 15 de Septiembre y ya casi no nos veíamos, si a caso el viernes me iba a ver al video media hora o una hora, ya luego el sábado la veía; en la tarde íbamos al cine y después a su casa porque ya no tenía ganas de salir a ningún lado en la noche, y si salía era con su hermana; ya luego el domingo antes íbamos a misa desde las 12 y estábamos todo el día juntos, ya llego un momento en que me decía: “...*Hasta en la tarde porque voy a comer con mis papas...*” o que tenía que ir a misa o que tenía que hacer algo, siempre tenía que hacer algo; entonces ya la veía yo ya muy tarde, y pues yo tenía que pararme temprano para irme a la escuela entonces siempre su pretexto era de que “...*ya te tienes que ir porque te vas a parar temprano...*” pero pues a ella que le importaba ¿no? Y ya agarra y el 15 de Septiembre le digo “...es que te quiero mucho...” pero como que ya tenía tiempo que no le decía (*Silencio*) igual y ... (*piensa*) si le decía pero no sé porque me dieron ganas de decirle eso, ya cuando me iba dándole a entender que pues si la quiero mucho y si me gusta estar con ella, pero aparte era un momento en que estábamos chocando (*Silencio*)... pues estaba algo bien (*Silencio*)... como que igual y algo estaba otra vez funcionando, ya agarra y dice: “...*es que me absorbes mucho, yo también te quiero pero me absorbes mucho...*” y pues no fue cuando ahora si me enoje y ya nada más me enoje y me fui, creo no le dije nada, bueno si le dije “...*es que tu siempre sales con tus cosas...*” algo así entonces ya me fui, ya no nos hablamos según íbamos a salir el día siguiente ni le hable ni me hablo, creo que ella me hablo ya que estaba yo aquí en México. Platicamos que siempre eran problemas y según medio cortamos, más bien según cortamos y yo le dije que me acompañara a comprar las croquetas de la perra

(Ríe) que en realidad era el pretexto de verla otra vez, ya salimos como si anduviéramos platicamos pero el chiste es que no conto como novios pero era en realidad de amigos. Yo un día llegue y le dije que si éramos novios y ella me dijo que no, yo mal interprete igual y unas palabras que había dicho, entonces (*Silencio*)... pues ya me dijo que quería estar tranquila que íbamos a regresar, bueno no me lo dijo así pero me dio a entender que hasta que estuviera tranquila y que nos diéramos un tiempo y resulto que no, que puro chisme y ya no regresamos. Me dice: "...vas a ver que te vas a encontrar a alguien..." que no se que "...yo aquí me voy a quedar igual, soltera otros dos años y nadie me va a pelar ..." y dije mmm bueno entonces según yo quise darle un tiempo y medio nos hablábamos luego la visitaba, pero luego un momento en que ya no (*Silencio*) nos vimos ni nos hablamos, hasta que ella me invito a salir para ayudarle con unos niños a bañarlos y pues yo sentí algo seguro, entonces yo creí que ella quería regresar pero como que por la edad pues no estaba muy segura. Me entere a los 15 días que estaba con otro (*Guarda silencio y se muestra molesto*) con un señor pues ya... y ya no regresamos y aparte de que la acompañe a bañar a unos niños le dije vamos al cine y me dijo "...voy a comer con mis papas..." y dije ya va a empezar con lo mismo y a las dos semanas me entero que ya andaba con otro. Puro chisme que iban a pasar dos años y que yo le iba aganar, el chiste es que ya tiene novio y pues igual y está bien, ya esta grande y la verdad me iba a frenar mucho en mi desarrollo personal entonces pues ya... o también peleábamos porque no tenía dinero y no la podía invitar a donde ella estaba acostumbrada a salir, y si no era esa me decía que yo era muy chico y que me faltaba mucho por aprender.

Sonia: Los familiares tanto los tuyos como los de ella ¿cómo veían esta relación?

Alejandro: mis papas no podían decir nada porque es su mismo caso entonces yo desde el principio les dije que no me podían decir nada porque con qué cara me decían algo, y pues lo aceptaron; y un día con sus papas fuimos a comer y me dice su mama "...¿qué intenciones tienes con mi hija?, porque tu estas chico..." y le dije que yo si la quería bien que no me importa que este mas grande o que yo esté más chico que es lo mismo y mis papas están igual, y ya como que vio que si la quería bien, entonces ya se quedo tranquila la mamá y ya como que (*Silencio*) no era el consentido pero luego salían y me traían que un llavero, y a si me traían algo, y me atendían bien; si llegaba me daban de comer (*Silencio*) ...pues me trataron bien.

Sonia: ¿Sabes porque tenía Rosario esta parte de hacer notar esta diferencia de edades?

Alejandro: porque ella quería algo formal con hijos y boda, yo creo que ya se sentía muy grande y que a lo mejor se le estaba haciendo tarde para hacer cosas o encontrar a alguien que respondiera por ella... una vez creo que si me comento que sus papas le dijeron que pues que viera que con que intenciones iba yo, porque como ella trabaja y gana bien pues tal vez yo estaba con ella por conveniencia siendo yo más chico que ella. Pero pues no me importo eso del dinero y la edad yo creo que ella siempre pensaba en esas cosas, que por eso terminamos.

Sonia: ¿Qué pasó contigo después de terminar con Rosario, cómo te sentiste, algo cambio en tu vida?

Alejandro: cambio... que gastaba mucho dinero con ella, entonces ese dinero de alguna manera me sirvió para yo tener mis propias cosas, y la verdad si tenía muchas ganas de verla, hablarle, ir a buscarla... pero igual y no sé si fue mi orgullo el que no me dejo, o la razón de que estaba mejor que pues yo estoy más chico (*Silencio*)... tratara mejor de yo superarme y ya cuando tuviera algo ya más seguro igual y buscarla si se podía o no; empecé a salir con mis amigos ya tenía buen de tiempo que no salía así con puros hombres, tenía muchos que no

había visto y me empecé a llevar con unos del taller y pues cada fin los veía y salíamos que a comer y a tomar, volví a jugar fútbol. De alguna manera si fue un distractor que me hizo olvidarme de ella, el estar distraído el hacer cosas que a mí me gustaban que ya no hubiera hecho pues me hacían sentir tranquilo y contento. Ya se me fue olvidando, medio pasando y ya después la volví a ver cuando fui a ayudarla a bañar a los niños ya habían pasado como tres o cuatro meses y si me daban ganas de decirle que regresáramos y de darle un beso porque cuando estábamos haya sentía como se me quedaba viendo, cuando no me tenía porque estar viendo tenía que estar haciendo otras cosas, yo también la veía y después si me daban ganas de abrazarla, pero si era eso de que si regresaba con ella iba a ser un freno para mí en lugar de un apoyo.

Sonia: ¿Qué sentimientos identificas o identificaste en esta situación?

Alejandro: pues tristeza, coraje tal vez, sufrimiento, llore... (*Silencio*) hasta apenas hace ocho meses, ahorita ya no pues, todavía me llevo a acordar de ella y así pero ya está con alguien, siento que está bien pues es alguien más grande, entonces a de estar bien tranquila y pues igual y es lo mejor para ella pues ya esta grande ni modo que me este esperando.

Sonia: ¿Y tú esperas algo?

Alejandro: yo estoy bien, pues si no estuviera bien (*cambia la idea*) ya no tengo contacto con ella y es algo que no se, y no es que no me interese pero pues como no sé, pero por lo que veo está bien, porque... (*Ríe*) coincidencia que su novio vive a la vuelta de mi casa, entonces luego los veo y la he visto que esta abrazada con él y la veo bien la veo contenta. Y pues está bien entonces pues no se no es un sentimiento que me de coraje, que me den ganas de bajarme y decirle algo, no pues que se ve bien. He salido he conocido otras cosas que igual y no hubiera conocido y pues siento que voy bien yo solo, no solo pero no tengo tanto la necesidad de estar con ella, y ando tranquilo pues... como que conociendo otras personas y pues igual y hay cosas que pues hay gente que también es chida igual y podría pasar algo, entonces me está gustando salir y conocer amigos nuevos que está bien, y antes no lo hacía porque cuando estaba aquí no quería gastar dinero porque me lo guardaba para llegar haya y salir con ella, entonces aquí (*D.F*) no tenía vida social. Y no espero ya nada... (*Silencio*) por que esperarla a ella, no creo.

Sonia: ¿Cómo viviste su ausencia en tu vida?

Alejandro: pues fue difícil porque ella si (*no termina la idea*) mi relación con ella no se compara en nada con las que tuve antes, fueron muchísimo cosas que viví diferentes, entonces para mi si fue algo (*Silencio*) a pesar de que yo fui el que ya no quería, pues si fue muy difícil si le llore mucho si me dieron muchas ganas de buscarla si la extrañaba, siempre me acordaba (*no termina la idea*) como había muchas cosas que hice con ella, cada vez que ella hacia algo que iba pon tu que a un lugar con mis papas y que con ella fue la primera vez pues lloraba en el lugar donde estaba, no todos me veían pero derramaba una lágrima, entonces si fue muy difícil para mí porque eran muchas cosas que no había hecho y así cualquier cosita que hacia pues me recordaba (*Silencio*) y de que igual y tenía muchos detalles conmigo y que igual y yo nunca los aprecie y no se (*Silencio*) yo siento que igual y yo la regué también y no vi cosas que como que igual y pedí mucho, ella decía que yo le exigía mucho tiempo y no se igual y para mí era poco, igual y no puse una balanza de lo que había hecho y de lo que yo quería, después yo sentía que yo tenía la culpa y pues fue más difícil para mí pues cuando yo empecé a recordar y extrañar muchas cosas porque ya no la veía me fue muy difícil,

empecé a ver cosas que no había visto antes y yo ya me portaba... *(Corta la idea)* igual y no grosero pero no como yo tenía que haberme portado.

Sonia: ¿Cómo lo soportaste?

Alejandro: vivir otras cosas, igual y fue mi amigo del taller que me jalo a ver los bocho y salir eso fue... *(Llora por un largo rato)* pensé que ya lo había superado pero me doy cuenta que no.

Quiso terminar la entrevista

2.

20 de Febrero del 2009

Biblioteca FES Aragón 01:30 pm

Sonia: En esta relación que viviste con Chayo en la entrevista anterior comentabas sobre el formalizar la relación, ¿a qué te referías con formalizar la relación?

Alejandro: Ella quería que ya hubiera un compromiso de casarnos, pero después ya no, ella sabía que yo no tenía dinero y que estaba estudiando, por eso no se podía. Ya sabía que no se podía, eso fue lo que a ella le desespero. Todavía me faltaba más de un año y yo siento que ella ya no aguanto. Ella me decía "...yo te voy a esperar a que termines de estudiar..." pero a la mera hora yo siento que ella ya quería casarse, yo le había dicho que si y ella sabía que si quería pero, ella siempre me echaba la culpa de que iba a conocer más gente y que después iba a querer salir con otras mujeres y a si, entonces ella no estaba segura de mi.

Sonia: ¿Hablaron en algún momento de formalizar la relación?

Alejandro: Es que no hablamos en sí de formalizar, cortamos y regresamos, ella me dio a entender y solita dijo te voy a esperar hasta que acabes, ella sabía que yo la quería en serio, según ella también me quería bien, era como decirme que si me quería bien, que si quería estar conmigo para siempre y que me iba a esperar a que yo terminara la escuela para que nos cazáramos, pero no hablamos así de planear algo como tal si no cuando regresamos a ella le nació decir eso.

Sonia: El momento provocó que se hablara de estar juntos o ¿qué fue lo que lo provocó?

Alejandro: pues si teníamos planes de hablar y planear algo cuando yo terminara la escuela y eso salió de ella, y yo si quería pero yo no le podía decir nada porque yo no tenía dinero para pagar nada, yo siempre había soñado con una fiesta así grande y padre. Entonces yo si quería pero a la vez no porque no quería romper con algo que yo había imaginado, entonces yo estaba limitado a hacerlo porque no podía cumplir algo que para mí era algo importante, si no se podía pues ya ni modo pero no me gusta no cumplir lo que yo ya tengo pensado. Siento que ella tampoco iba a querer una boda sencilla y yo me iba a sentir mal de no aportar algo y por eso quería yo también terminar mi escuela para que después pudiera hacer algo.

Sonia: ¿Te imaginaste casado con ella?

Alejandro: si, ella trabajando y viviendo juntos, pero siento que ella al último ya no quería porque faltaba mucho y también en algún momento no lo veía tan real por que estaba muy

lejos eso que yo imaginaba, entonces no me preocupaba tanto de lo que iba a hacer si no que más bien como le iba a hacer para tener dinero, yo tenía que tener dinero para hacer esa vida.

Sonia: ¿En tu relación que significó el dinero?

Alejandro: Pues es que ella tenía dinero y eso era lo que me hacía sentir mal, yo sentía que sin dinero yo no podía ser su novio y de alguna manera yo siempre estaba presionado de que yo tenía que tener dinero, aun que ella me decía que no algunas veces sus acciones o cosas que me decía me hacían sentir mal decía que estaba acostumbrada a otras cosas y que por mi ya no las hacía, decía que no le importaba pero me echaba en cara que ya no hacía otras cosas porque ya no tenía dinero.

Sonia: ¿Te lo decía tal cual?

Alejandro: si, decía que ella estaba acostumbrada a ir al boliche o a Cuernavaca de compras, y pues le decía “...a mí no me importa hacer esas cosas si estabas acostumbrada a hacerlo pues hazlo, no porque yo no pueda hacer esas cosas no lo hagas...” y me echaba en cara que dejo de hacer eso por mí, pero me hacía sentir mal me dolía y me hace entender que está sacrificando todo por mí, que yo no tengo dinero y que igual ya no era su misma vida y que tal vez antes se divertía más, no sé que me quiso dar a entender pero no me gustaba que me dijera eso.

Sonia: ¿Le expresarse alguna vez que eso dolía?

Alejandro: si pues yo le decía que ella no valoraba lo que yo hacía, porque yo me esforzaba para tener dinero que yo no tenía para darle gustos y al final salía algo mal, y para mí era dinero que yo pude ocupar en otras cosas porque no ganaba eso, y a ella no le importo siempre salían las cosas mal, pero como yo la quería al final no me importaba. Yo le decía que a ella no le faltaba nada porque le pagaron todo sus papas, le pagaron escuela particulares le pusieron su consultorio, le compraron su carro y lo poco que yo tenía yo lo había trabajado desde antes y ella no, eso era lo que me molestaba porque lo que ella tiene es por sus papas y lo que yo tenía era para darle gusto a ella, y por eso me esforzaba y era lo que me hacía sentir mal que ella se sentía más que yo porque tenía dinero, pero me molestaba porque a su edad ella no tenía lo que yo tengo.

Sonia: ¿En algún momento percibiste alguna competencia entre ustedes por quien tenía más?

Alejandro: Si. Hasta la fecha hago cosas (*Silencio*) porque ella no confiaba en mi, y (*Silencio largo*) no sé, ella dice “...ya me compre mi camioneta...” y yo ya me compre mis cosas y siento que quiero tener más cosas porque a mí me gustaría pero siento que a la vez es porque al momento de que ella sepa, le va a dar igual y no coraje pero como que por desesperados y no confiar en mí no se no se... igual y si voy y le enseño lo que tengo si regresa conmigo, pero como que no me gustaría si ella no confiaba en mi y ahora que tengo siento que sería mala onda conmigo no sé. Me gustaba hacer cosas aparte; de hecho hasta el final yo creo que por eso ya nos distanciamos, ya no pensaba tanto en darle gusto a ella si no en tener mis cosas porque ella me estaba frenando en no tener mis propias cosas, en gastarme mí dinero en ella y para que no le importara no se me hacia justo, por eso empecé a tener cosas y era más que nada para decirle “...pues ve yo que cosas tengo ahorita y tu cuando tenias mi edad todavía ni entrabas a la escuela...” ella me hacía sentir mal por no tener cosas, y el decirle y tener yo más cosas es para que ella no tuviera armas para hacerme sentir mal, no era tanto de que yo quisiera hacerla sentir mal a ella si no que ella no me hiciera sentir menos y que ya estuviera bien conmigo. Y ahorita que ya no está conmigo es como para.... Es como si yo quisiera que ella se arrepintiera por no haberse quedado con migo.

Sonia: Una de las cosas que me llamó la atención en la entrevista anterior fue cómo llevaban sus peleas, ¿en qué se basaban sus peleas?

Alejandro: yo quería más tiempo para mí, porque no la veía en toda la semana, y yo sentía que ella estaba conmigo porque no quería quedarse sola no tanto por que quisiera compartir algo conmigo, siempre quedábamos en algo por ejemplo en salir los dos y me decía que iba ir su hermana y su cuñado, o es el cumpleaños de mi sobrino... *(Silencio)* es esto u lo otro, el chiste es que siempre terminábamos yendo con su familia, aun que después saliéramos pero no era lo que habíamos planeado y eso era lo que me molestaba, porque a mí me gusta tener mi plan bien hecho con un horario igual y no exacto pero ya tengo planeadas cosas y ella me las cambia, a mí no me importaba tanto eso pero el chiste es que estuviéramos los dos, pero me salía que me cambiaba las cosas por estar con sus papas, y todo el tiempo era así... ir a cenar con sus papas o era el cumpleaños de alguien, y a mí me desesperaba porque aparte ya era menos tiempo el que nos veíamos porque le salían otras cosas. Me dejó de incluir en sus cosas, a pesar de que no me disgustaba estar con su familia ya no me invitaba, entonces se empezó a alejar y fue cuando yo estaba más desesperado y enojado de que no le importaba lo que yo le decía ni lo que quería y pues me tenía que aguantar, pero al momento que ella hacía cualquier cosa y no me cumplía yo sabía que ella regresaba, ella sentía que era su última oportunidad por eso yo sabía que ella regresaría si me fallaba. Ella quería que le aguantara sus cosas hasta que yo acabara y al final quedarse conmigo pero no porque me quisiera o quisiera compartirme algo si no porque ella sentía que yo era la única persona que iba a llegar *(Silencio)*... y por eso nos peleábamos.

Sonia: ¿En esta relación que llevaban hubo reglas o condiciones?

Alejandro: Es que yo tenía que hacer lo que ella quería casi, como vernos a una cierta hora porque según me iban a regañar mis papas “... *ya vete porque no valla ser que se molesten tus papas...*” y eso me chocaba porque si me regañaban no era algo que a ella le importara porque era algo que yo quería, quería estar con ella. Yo sabía que igual y ella se quería ir o tenía que hacer otra cosa pero me aventaba a mí la excusa según para que a mí no me regañen y eso me molestaba porque no era por mí si no que ella ya se quería ir y no me decía las cosas como son para según ella no quedar mal, o no quería estar conmigo pero yo sabía que era por eso, y pues si era que ella decía que “...*no nos vamos a ver a tales horas porque estoy descuidando a mis papas porque soy una hija de casa...*” y no sé qué tantas cosas más, entonces igual y esas eran sus reglas. Yo cedía no tanto porque yo quisiera si no que el salir con ella era gastar dinero que no tenía. Entonces de alguna manera accedí no tanto porque yo quisiera si no que no podía gastar dinero.

Sonia: ¿Ponías condiciones?

Alejandro: pues no tanto condiciones, si no que “...*ok, vamos con tus papas pero me vas a dedicar un día... o un día me vas a acompañar a tal lado...*” porque siempre eran cosas de su casa nunca eran cosas de lo que yo hacía. Yo jugaba fútbol y yo la obligaba a que fuera *(Ríe)*. Estábamos en el carro y un día le dije “... *¿quieres ir al partido?...*” y pues ella no quería pero como estaba arriba del carro la lleve y allí estuvo... *(Silencio)* le quería dar un beso y no se dejaba como que le daba pena o no sé. Ella quería que yo fuera a su casa pero no quería hacer lo que yo quería; un día vino a la escuela pero porque vino a comprar un material para su consultorio; fue porque ya estaba aquí. Tenía muchas inconformidades por eso.

Sonia: ¿Cuáles eran estas inconformidades?

Alejandro: si ya habíamos quedado en salir ella tenía que acompañar a un lugar a su hermana y peleábamos por eso. Al final del día la veía, siento que cuando yo quería salir con ella ponía algún pretexto, y eso fue hasta el final porque ella me decía “...*hay que hacer esto, un fin de semana es para ti y un fin de semana para mi familia...*” como que no me gustaba la idea porque no la veía en toda la semana y verla solo dos fines de semana al mes no me gustaba pero yo accedí y al final no me lo cumplía. Llegaba el fin de semana que me tocaba pero no porque “*le salía algo*”, y así me decía cosas para que estuviéramos bien pero no me cumplía nada... (*Silencio*) y si hizo pero para mí no era suficiente porque yo no la veía. Se canso de estar peleando hasta que cortamos bien, nos enojamos porque ya casi no la veía hasta que le dije que la quería mucho y ella me dijo que también ella pero que yo la absorbía mucho entonces fue cuando solo decía cosas que ella sabía que no era cierto y por eso cortamos. La volví a ver y me dijo que si quería estar conmigo pero que quería estar bien y tranquila esa fue la última vez que hablamos pero no regresamos. Y yo creo que fue eso nunca entendió que yo quería pasar tiempo con ella, solo le importaba su trabajo y yo le decía “...*no estás en el tiempo en que te tengas que preocupar por otras cosas si ya quieres quedarte conmigo pues también tienes que atender lo que yo creo y necesito...*” siempre como muy “niñota”.

Sonia: ¿Y ella que era lo que necesitaba?

Alejandro: ella quería que yo la comprendiera... (*Silencio*) que ella trabajaba y necesitaba pagar cosas que a mí no me importaban. Me decía que debía lo de su camioneta, lo de la unidad, esto y el otro y la verdad eso no me importaba, lo que yo pensaba era “...*como sacas compromisos que igual y si puedes cumplir pero como te sacrificas por tener cosas por dinero sacrificando nuestra relación...*” eso era lo que a mí no me gustaba. Según ella tenía que trabajar más y eso no estaba en mis manos para poder ayudarle, ella quería que yo la entendiera. Me desesperaba mucho y yo le decía pues que ya ternaba esto porque de alguna manera a mí me gustaba que ella me dijera que no que no quería terminar, para mí cuando ella se humillaba era como si ella sintiera lo mal que yo me sentí entonces yo al final pues ya no quería estar con ella... (*Silencio*) estaba arto de lo mismo y la hacía sentirse mal para que pensara lo que me había hecho. Recuerdo que una vez le dije que ya no quería seguir con esto y yo estaba esperando a que ella me buscara y me dijera que quería regresar pero ese momento no llegaba y me acuerdo que esa vez yo la busque para que regresáramos y ese mismo día yo le dije que ella no era lo que yo quería para mi vida... (*Mira al piso y se incorpora, tarda para seguir la idea*) yo todo digno la hacía sentirse mal; ella me reprocho que eso que le dije la traumo y que por eso no podía regresar conmigo entonces al final yo fui el que le pidió que regresáramos o que me dejara, porque en realidad si me gustaba estar con ella pero... (*Silencio*) también ella tomo la decisión de romper definitivamente con esto y era lo que quería. Hace tiempo había pasado que ella me rogaba y después ella me dijo que ahora a mí me tocaba rogarle. Ella me conto una vez que cuando terminaba con sus novios les terminaba dando una patada en el trasero y fue lo que yo le dije que ella quería ahora terminarme así y ella me dijo que no era así que conmigo era diferente, pero si quería que le siguiera diciendo o rogando.

Quedamos como amigos y nos veíamos poco, pero no me invito en su cumpleaños y le mande unas flores y me dijo que le gustaron mucho y solo hablábamos por teléfono.

Sonia: ¿De qué forma te rogaba?

Alejandro: me llamaba por teléfono y me decía que iba a cambiar y que quería estar bien, que ya iba a estar conmigo, pero ella no me iba a buscar solo me detenía cuando yo estaba con

ella y yo siempre la iba a buscar. Yo le decía que siempre lo quería solucionar con llamaditas y que yo era el que la iba a buscar y le dije "...ahora a ti te toca venirme a buscar..." y esa vez si fue a mi casa. Cuando era algo que no me iba a cumplir no me lo decía en mi cara era por teléfono, cuando eran cosas de ella si me lo decía en mi cara o cuando no estábamos cerca de su casa.

Una vez fuimos a Cuernavaca y me dijo que iba a ir su cuñado y su hermana pero eso no era el plan... *(Ríe)* como siempre, yo tenía que ir en la tarde al partido y le dije "...ya me tengo que regresar..." y ella me respondió enojada "...pues si quieres ya vete..." se puso de digna cuando ya habíamos quedado que me iba a regresar, pero a mí me dio pena dejarlos y me quede, de todas formas ya había empezado el partido. De regreso ella iba con su "getota" y yo muy encabronado; ella quería que yo le rogara por algo que ella fallo, de rato me tomo la mano y me dijo "...ya negrito no te enojas ¿sí?... " y me beso y pues iba su hermana y su cuñado ni modo de discutir ahí y pues la verdad si se me bajo pero era porque estaba su hermana que ella me rogo porque si estábamos solos ella sabía que no tan fácilmente se me iba a pasar el coraje ; ¿pero qué?, ¿lo hablaríamos después?... *(Silencio)* pues no, y eso me molestaba porque así solo pasaban las cosas. Me decía que iba a cambiar pero solo duraba una semana bien, después ya hacia las mimas cosas y eran los mismos problemas.

Sonia: En la entrevista pasada me comentaste que regresabas con un tanto de lastima me podría platicar mas de ello.

Alejandro: me rogaba tanto y llorando... *(Silencio)* me decía que no se quería quedar sola. Lo que pasa es que en mi familia los hombres somos muy nobles; la mayoría de los hombres están casados con mujeres mayores han respondido bien y hacen lo que dicen las esposas, y la verdad era que no quería que ella se sintiera mal. Cuando cortábamos, si estaba seguro pero después la extrañaba pero en el momento me convencía y no quería que ella se quedara sola y los dos hablábamos de una familia que los dos queríamos. Y si dentro de mí estaba el hecho de que ella estuviera bien, en el momento que la dejaba de ver yo quería regresar a pesar de saber que ella no iba a cambiar. Y yo pensaba que yo no iba a encontrar a alguien como ella, ella si fue mucho para mí y yo se que igual y no voy a encontrar a alguien como ella. Si me quedo con ella... *(Silencio)* yo se que ella gana dinero, y por el momento no me voy a preocupar porque sé que ella me apoyaría y no lo vería como conveniencia por el dinero, sino que entendería de alguna forma mi situación; de igual manera yo entendería sus necesidades y vería la forma de estar bien los dos, si quería ver por ella y que ella viera también por mí como una pareja estable.

Sonia: ¿Para ti que es ser una pareja estable?

Alejandro: que tengamos planes juntos y que estemos de acuerdo en lo que vamos a hacer, "que seamos justos..." *(Silencio)* que las cosas sean por igual que uno no de más o menos que el otro, que sea por igual, y que pues defienda la relación y no solo vea los defectos. Estar seguro de que quieres estar con esa persona; como rompimos y regresamos, eso es no es estar seguros de estar juntos. Yo lo dude por lo de las edades, el tiempo y pus el dinero, entonces yo también ya no estaba seguro... *(Silencio)* como ella tampoco.

Sonia: ¿Cuántas veces dieron por terminada la relación?

Alejandro: como tres veces, siempre fue por pelear o no estar de acuerdo en algo, por ejemplo cuando fuimos a Cuernavaca yo le dije que ese día tenía un partido y ella me dijo que si nos daba tiempo para regresar. Paso la mañana y pues resulta que se hizo pato y nos

regresamos ya bien tarde, yo le dije “*ya es tarde no voy a llegar al partido...*” ella me dijo “*pues si te quieres ir ya vete*”, pero yo no me podía ir porque iba su hermana y su cuñado y yo los lleva en mi carro, entonces pus los espere, yo estaba bien enojado y no decía nada. En el coche le dije que no me gustaba que hiciera eso. Nos llamamos ese día en la noche después de dejarla en su casa y pus peleamos por eso y terminamos.

Sonia: ¿Cuánto era el tiempo de terminar y regresar de nuevo?

Alejandro: pues fácil como unas dos semana, pero no era por mucho tiempo.

Sonia: ¿Cómo era que regresaban?

Alejandro: ella me buscaba por lo regular, esa vez de Cuernavaca me llamo y yo estaba en México y me dijo “*ya mi negrito no me gusta que estemos así yo te amo quiero estar contigo*” y me decía que las cosas iban a cambiar, y la verdad pus eso me emocionaba y yo regresaba, la buscaba en su casa para ya estar bien otra vez.

3.

23 de Febrero del 2009

Biblioteca FES Aragón 04:20 pm

Sonia: ¿Para ti que es el dolor?

Alejandro: ¿Cómo? ¿Dolor físico o cuando estas depre (*Ríe*)?

Sonia: en general

Alejandro: pues es una cosa que no quieres sentir físico y pus sentimentalmente creo.

Sonia: ¿Dolió la ruptura con Rosario?

Alejandro: si... (*Silencio*) pues es normal.

Sonia: ¿Cómo dolió Antonio?

Alejandro: pues me enferme de hecho como una semana, me la pase con gripa. Dolió más emocionalmente, como que quería buscarla para dejar de sentirlo. Tenía coraje porque pus no tenía que pasar eso... (*Silencio*) si pudimos estar bien juntos si las cosas hubieran sido de otra forma.

Sonia: ¿De qué forma?

Alejandro: pues que los dos nos entendiéramos. Yo muchas veces trate de entenderla pero su mundo solo estaba en pagar sus deudas y en que ella era muy grande y eso me canso. Me enojo que en un principio a ella no le doliera porque ella acepto terminar como si nada, bueno que yo también quería pero pues no me imagine que lo tomara tan tranquila...(*Silencio*) bueno recordando pues no le pareció la idea de que yo estuviera con alguien más porque cuando terminamos pues hablamos una vez y pues le platique que yo estaba con una chica, y ella me dijo que como podía ser posible creo que eso ya te lo dije pero bueno... el chiste es que se enojo mucho y la verdad yo estaba bien con esta nueva chica pero después de que hable con Chayo pus me dio el bajón y ya no salí con esta chica, aparte de que regreso con su novio (*Ríe*).

Sonia: ¿El que tuvieras una nueva relación después de Rosario en que te fue útil?

Alejandro: pues en distraerme y pensar en otras cosas y no en Chayo, porque pues el estar con otra persona de alguna forma no te sientes solo, de momento te gana el recuerdo pero el

hecho de que tengas a otra persona que te mande mensajes o que te llame pues te hace sentir bien.

Sonia: ¿Cómo fue que decidiste salir con alguien más?

Alejandro: pues es que no lo decidí solo se dieron las cosas en la escuela... (Silencio) bueno si lo decidí porque después de terminar con Chayo pues yo pensaba que muchas veces me limite a salir con mis amigos por estar con ella y pues ahora quería hacer mi vida sin estar atado a Chayo, pero algo bien curioso es que estando con Chayo yo ya lo pensaba pero esto fue un poco antes de terminar con ella, yo decía que pues si ella quería que yo conociera... (Silencio) pus lo haría.

Sonia: ¿Porque le dices a Rosario que salías con alguien más?

Alejandro: pues no mas para ver que decía en un principio, pero ahorita que estamos hablando de eso pues a lo mejor para que se molestara y que supiera qué yo estaba bien y que pues no había problema.

Sonia: Y ¿en realidad si estabas bien?

Alejandro: no... (Silencio) pues aun que estés con alguien más pues duele... (Silencio y estira los brazos) que no esté la persona con quien estuviste mucho tiempo y aparte que fue importante; ella me enseñó mucho y eso se lo agradezco y pus yo si estaba muy enamorado de ella. El hecho de ver una película que vi con ella me recordaba muchas cosas o el ir a los lugares a donde íbamos juntos pues de repente se me salía una lagrima, no me ponía a llorar porque iba con mis papas pero pues si se siente feo. En un principio me dolió pero sabía que ya no había más que hacer junto con ella, después me puse de valiente como si nada pasara, pero ya cuando pasaron algunos meses la extrañaba un buen y me preguntaba ¿cómo estaba? Pero yo solo me respondía para no llamar ni nada, escuchaba canciones de amor para que doliera mas yo creo y pus lloraba. Tire unas fotos que nos habíamos tomado juntos como de estudio, saque casi todo de ella ropa que me regalo unos peluches y cosas así, todo lo tire en un día. Lo que yo quería era ya no tener nada de ella.

Sonia: ¿Cómo se fue dando? ¿Fue poco a poco o en qué tiempo fue?

Alejandro: pues no recuerdo muy bien... (Silencio) pues yo creo que bien como cinco meses, ya después el primero no fue tan difícil porque pus yo me sentía seguro de haber hecho bien ya los demás pues si fueron como raros porque yo quería saber de ella y me metía al "Hi5" y pues veía lo que le escribían y sus fotos. También los fines de semana ya en la tarde yo pasaba enfrente de su consultorio para ver si la veía pero nunca paso eso, también no era siempre que pasara enfrente de su consultorio solo cuando salía procuraba tomar ese camino si no me quedaba de paso pues no pasaba. Pasaba te digo por los lugares donde sabía que estaba y pues no me la encontraba, pero lo que si llegue a hacer y que ahora fue algo bueno para mí fue trabajar mucho para que viera que yo si podía tener lo que ella quería, y me compre un coche nuevo y quería que viera que pues yo si puedo salir adelante y que él dinero también lo puedo tener. Después, una vez con su hermana porque tenía su número de nextel y le llame con el pretexto de cobrarle una ropa que pus yo ya ni le iba a cobrar pero para ver que me decía de Chayo pus le llame pero pus no me dijo nada solo hablamos de la ropa y ya (Ríe). También me acuerdo que a veces tenía yo mi celular en la mano y le mercaba pero no dejaba que sonara cortaba la llamada antes de que entrara, ya después pues te digo me

acordaba de ella y veía las cosas que me dio y escuchaba canciones y los lugares que íbamos y cosas así, ya después como que era menos ya escuchaba una canción pero ya no lloraba solo me sentía triste solo pensaba en ella y ya no duraba horas sino solo por momentos hasta que deje de pensar siempre en eso.

Sonia: ¿Por qué no dejabas que sonara el teléfono?

Alejandro: porque no sabía que decirle, regresar pus no porque no quería tampoco eso, que si lo pensé pero era más ya por costumbre de estar con ella y lo sé porque las veces que regresábamos pues no era lo mismo ya no sentía emoción como antes solo era por estar juntos. Y pus llamarle para que supiera que me dolía en ese momento, pero también ¿cómo le hablaba? si por lo regular ya era de madrugada cuando yo le quería llamar. También no quería rogarle porque muchas veces lo hice y ella ya sabía que yo la iba a buscar por eso ella no hacía nada. Después ella lo hacía porque yo deje de hacerlo y me acuerdo que ella me decía que cuando dejaba a sus novios les daba una patada en el trasero y pues me imagino que eso quiso hacer porque cuando ya estábamos muy mal antes del 15 de Septiembre, ella se beso con un amigo mío y eso me entere porque él me lo dijo, después le pregunte a ella y ella no me lo negó. Según ella lo hizo por coraje porque yo era muy absorbente y que quería alejarme pero no sabía cómo y por eso lo hizo. La perdone pero pues eso nos alejo mucho más y ya fue el 15 fue cuando le dije que ya no estábamos bien y que lo mejor era terminar porque ya no había algo bueno ya solo estábamos por estar y ella me dijo que estaba de acuerdo, que me quería mucho y que esperaba que estuviéramos bien los dos. Después pus no sentía nada de nada sentí que deje las cosas bien pero si pensé que me buscaría de nuevo como pasaba siempre pero esta vez pus no me busco y yo tampoco la busque; como te digo si nos llamamos pero como amigos y nos vimos pocas veces pero pus no para regresar, yo cuando la veía pus si me hacia ideas de que a lo mejor regresábamos pero no nos decíamos nada de eso creo que yo solito me hacia mis ideas... *(Ríe)*.

Sonia: ¿Cómo te sentiste al saber que se había besado con tu amigo?

Alejandro: pues me dio mucho coraje, no con mi amigo porque está bien pendejo, el coraje fue con ella y también eso me desanimo más. Aun que yo quería estar sobre todas las cosas con ella y a mí me gusta luchar por lo que quiero ya estaba cansado de todo lo que pasamos, yo creo que por eso no me arrepiento de haberla dejado, yo también hice cosas para que esto se terminara... *(Silencio)* pero pus solo no funciono y ya.

4.

25 de Febrero del 2009

Comedor FES Aragón 02:25 pm

Sonia: Bajo esta situación de terminar con Rosario ¿te llegaste a sentir solo?

Alejandro: si... pero trataba de no sentirlo porque buscaba que hacer, lo sentía más en las noches cuando están todos dormidos, y pus si estas solo en tu cuarto y era cuando me ponía a pensar, hasta que ya me cansaba de llorar o de estar pensando en buscarla o hablar y decirle que la quería o que porque dejamos que esto nos pasara si estábamos enamorados etc. Y me quedaba dormido ya después conforme fui saliendo mas con mis amigos podía dormir más temprano y no desvelarme.

Sonia: ¿Esta situación te afecto en alguna área de tu vida cotidiana?

Alejandro: descuide la escuela un poco que no soy muy aplicado tampoco pero si me llevo a valer un poco, en el trabajo pues como dos fines de semana no lo abrí, no tenía ganas de hacer cosas. Pero como mis amigos de la escuela me decían que hacía falta por hacer y algunos clientes me encargaban ropa pus me tuve que mover de alguna forma.

Sonia: Hablando de tus amigos ¿tu les platicaste de que ya habías terminado con Rosario?

Alejandro: si les platique pero les platique ya como a los dos meses cuando ya me sentía medio mal.

Sonia: ¿Qué te decían?

Alejandro: ya sabes unos me decían que pues que mala onda pero que no era muy buena chica que digamos pero pus yo se que era para que ya no me importara, otros más cercanos me preguntaban que si la quería y pus yo les decía que si y me decían que la buscara, pero ya les explicaba cómo estaba todo y porque terminamos y como que ya solo me acompañaban en las pedas... *(Ríe)*. Un amigo del taller me dijo que todos vivimos alguna vez eso y que no me preocupara que eso que sentía en ese momento pasaría que no me desesperara. También platique con mis papas pues ellos se dieron cuenta porque me veían callado y pus raro como todos, y me dijeron que pues estaba bien que solo no desatendiera mis cosas por seguir pensando en Chayo y que no me aferrara, por no querer perderla, pero pues si les dije que ya no quería estar con ella que solo era el momento de sentirme mal y ya.

Sonia: ¿Esto que te dijeron te fue útil?

Alejandro: si... y más lo que me dijeron mis papas... *(Silencio)* como que sientes que alguien sabe lo que te pasa y como que te están apoyando; con mis amigos pues si me sentía bien porque salía con ellos y pus de repente no siempre nos poníamos a tomar y ya sabes con las canciones y unas chelas pues te acuerdas y sacas todo lo que duele y si me sirvió como terapia... *(Ríe)*.

Sonia: ¿Alguna vez pensaste en tomar terapia?

Alejandro: para lo de Chayo no, pero si para algunas cosas que tengo con mi papa porque me habla y me molesta y siento que le contesto mal, lo que pasa es que yo tengo un hermano somos cuates pero él nació primero y pus es como el mayor. Yo creo que estoy molesto con mi papa porque a él no le niegan nada siempre lo que pide lo tiene y a mí me pone peros siempre molesto... *(Silencio)* pero eso no es importante cual es la otra pregunta ¿Sony?

Se hizo un tiempo porque le pregunte si le incomodaba hablar de su papa y me dijo que no, pero que en ese momento no quería hablar de ello, lo respete y pase a otra pregunta para no incomodarlo.

Sonia: ¿Puedes identificar que fue lo que te ayudo a pasar por esta situación?

Alejandro: pues qué será?, yo creo que lo que ya te había dicho antes, el ver a mis amigos, hablar con mis papas y sentir que estaban conmigo, el cumplir con la escuela, el tener que mantener el negocio de las películas para poder pagar otras cosas y pus el tiempo porque deje de esperar algo de ella. Y también el darle vueltas a todo lo que vivimos y lo que cambiamos para darme cuenta que pues que yo no quería una relación así para siempre, que si me hubiera gustado hacer mi vida con ella pero las cosas no salen como las planeas y menos

como quieres que sea tu pareja te la imaginas pero ya sabes la mente vuela hasta que se te azota, pero ese es el sabor como dicen sin problemas no tiene sabor la vida... *(Ríe)*

Sonia: Y ahora ¿qué sientes por ella?

Alejandro: ¡no me preguntes eso! ... pues mira desde que empezó esto de las entrevistas como que recordé todo y si sentí algo no feo pero me di cuenta que pues si fue muy importante en mi vida porque pues me da nostalgia el hablar de ella y los problemas, pero también sé que había cosas buenas con ella y yo creo que eso fue lo que más me dolió el saber que ya ni lo bueno que yo espere recuperar de ella no regreso nunca y no lo volveré a vivir con ella. Pero hoy lo que siento es que si la quiero y no me gustaría que estuviera mal, de hecho hace una semana me entere que ya se caso y con un señor "*como ella lo quería*". Con la persona que se caso pues es él vive o vivía atrás de mi casa y pues por lo que yo sé esta jodido el hombre pero en fin, yo no sé cómo estén pero si se que según ella quería a alguien que si le pudiera dar económicamente algo estable. Solo sé que existe y que ella ya es muy aparte de lo que es mi vida a hora.

Sonia: Y ¿cómo es tu vida ahora?

Alejandro: tranquila, estoy conociendo a gente, estoy trabajando medio tiempo en el DF y sigo con mi negocio de películas y ropa, me compre un mejor coche y salgo con amigas, si he tenido mis encuentros con mujeres pero nada formal, y no porque no quiera algo formal pero pus ahorita estoy bien así y estoy disfrutando de lo que pasa. Sigo en la escuela que ya quiero terminarla y estoy viendo como titularme.

Sonia: ¿Te gustaría agregar algo más?

Alejandro: pues no se... ya me quede picado con lo de las entrevistas, pero si alguien sabe de mi historia que pues esto de tener una pareja no es fácil, tal vez cuando estas mas chavo pues no es tan enserio, pero cuando estas más grande pues si te entregas y te enamoras más, bueno no más pero si te comprometes a estar con alguien aun que no sepas que va a pasar pero pues te vez con esa persona por mucho tiempo o no por mucho tiempo pero sí para llegar casarte, y de repente no es como lo pensaste o sentiste... *(Silencio)* pues si es un cambio y una experiencia que duele pero que también te ayuda a ver tus errores y que nada es seguro... *(Silencio)* solo la seguridad de hacer las cosas en ti, y ya.

4.2 Descripción y concentrado analítico de los resultados

Datos generales del entrevistado.		
NOMBRE : Laura		
Edad: 28 años	Estado Civil Soltera	Situación de pareja actual: sin relación de pareja.
Originario: México D.F		Ocupación: Licenciada en Administración de Empresas. Trabaja en una agencia de viajes.
Tiempo trabajado: 160 minutos. Tres sesiones		Fechas de entrevista: 26/05/09,27/05/09,28/05/09.
Lugares de las entrevistas: Oficina de Laura		
Duración de la ultima relación: un año tres meses		Tiempo de la ruptura a la actualidad: un año un mes
Observaciones: vive con su mamá y su hermana.		

Historia Familiar.	Datos sobre la última relación	¿Quién decide terminar la relación?	Motivos de la ruptura
<p>Laura tiene una hermana menor.</p> <p>Su papá se va de la casa por qué tenía otra pareja fuera de su matrimonio, Laura tenía 9 años.</p> <p>Su mamá no ha tenido otra pareja, se hizo cargo de sus hijas y sigue llevando los gastos de la casa.</p>	<p>Ex pareja: Fernando/ 35 años de edad.</p> <p>*Fernando estuvo casado y tuvo una hija, actualmente está divorciado. Dentro de sus planes no está el hacer una relación formal o que implique el comprometerse de forma marital.</p> <p>*Laura se sentía protegida con Fernando: “... yo por él me sentía cuidada y protegida...”</p> <p>*Laura admiraba a Fernando por su madurez y por como confrontaba sus problemas.</p> <p>*Laura describe a Fernando como: “... un hombre sociable, amable, inteligente, guapísimo y alto (Ríe)...”</p> <p>*Tenían amigos en común.</p> <p>*Lo que mermo la relación fue un posible embarazo donde se expuso las ideas y los sentimientos de los dos, los cuales eran distintos.</p>	<p>Fernando:</p> <p>“...a ver Laura la situación ya pasó y el tiempo también, por eso te estoy diciendo, que conmigo no vas a encontrar lo que estas buscando, como el tener una familia y hacer algo más formal, como alguna vez me lo dijiste y esa idea no la comparto y tú sabes por qué...”</p>	<p>Fernando elige no continuar con Laura ya que él no quiere un compromiso como ella lo quiere:</p> <p>“...esta falsa alarma me hizo ver que no íbamos en el mismo camino...”</p> <p>“... Fer no quería ningún tipo de compromiso esa fue la realidad, entonces eso de verme casi casi casada con él pues ya no aplicó en mis planes...”</p>

Pensamientos posteriores a la ruptura	Acciones posteriores a la ruptura	Amenaza ante la pérdida de la relación.
<p>“... lo primero que pensé fue, que poca madre tenía el cabrón porque se vio muy cobarde...”</p> <p>Falto dar para que él se quedara: “... me faltó darle más y lo mejor de mí...” “... creía que eso me había hecho falta para que él se quedara conmigo por eso le dije que aun me faltaba mucho para darle...”</p> <p>“...Imaginaba que con él tiempo regresaría pero nada, todo fue como si él hubiera muerto...”</p>	<p>*Evitar que terminara la relación: “...le dije que lo pensara que de todas formas seguía el contando conmigo y que yo lo quería mucho...”</p> <p>*Dentro del discurso terapéutico Laura maneja que olvido algunas cosas que Fernando le dijo cuando terminaron: “...no sabía porque olvidaba cosas así o porque se me iban detalles, yo creía que era porque lo quería olvidar a él y lo que viví con él...”</p> <p>*Buscaba saber de Fernando checando su Hi5:“...me metía a su hi5 para ver que hacía y veía sus fotos y cosas así, era de checarlo diario, no había día que se me pasara checar su hi5 y ver sus amistades y ver que les contestó...”</p> <p>*Ir por algunas cosas al departamento de Fernando: “...yo dejé algunas de mis cosas en su departamento y llegue a ir por ellas pero casi una por una (Ríe) pues era un buen pretexto para verlo...”</p> <p>“...intente besarlo para ver si él me respondía el beso y de esa forma darme cuenta si había una posibilidad de seguir pero siempre marcó bien el límite...”</p> <p>*Hacer otras cosas para subir las fotos al Hi5 y que Fernando sepa que ella es feliz sin él: “...subía a mi hi5 todas mis fotos de lo que hacía por más pequeño que fuera. Me operé la nariz, entré a trabajar y hacía actividades extras donde conocí mucha gente. Ya sabes yo ponía mi mejor cara como su fuera completamente feliz, pero la verdad era otra...”</p>	<p>Evitar que la relación terminara:</p> <p>“...Yo aferrada a que él quisiera estar conmigo le dije que aun no me conocía bien y que faltaba mucho por darle... (Silencio, tarda un poco para contestar y baja la mirada) no sé si me humillé pero en ese momento le dije que me diera una oportunidad para que viera que las cosas entre los dos se podían mejorar...”</p>

Sentimientos y emociones ante la pérdida.	Redes de apoyo	Pensamientos y acciones de reelaboración.	¿Qué se esperaba de la ex pareja?
<p>Enojo y búsqueda del culpable de la perdida:</p> <p>*“ ...me enojé y lo primero que pensé fue, que poca madre tenía el cabrón porque se vio muy cobarde...”</p> <p>*“ ... piensas cosas malas, buscas lastimar al otro cabrón para que sienta el dolor que sientes en ese momento pero pues eso es imposible...”</p> <p>Dolor:</p> <p>*“ ...un sentimiento que no tiene nombre ni forma... es un dolor que no se puede medir porque puedes decir “me dolió” poco o mucho, pero ese dolor era algo que no había sentido antes...”</p> <p>*“ ...sentía que lo extrañaba un buen, pero esto estaba mezclado con la soledad que sentía porque él ya no estaba. Y también sentía que lo amaba, pero lo que predominaba era estar enojada, triste, melancólica etc. era el dolor, ese siempre lo cargaba...”</p> <p>Añoranza:*“ ... sentía que se me iba la vida si él no estaba...”</p>	<p>Trabajo terapéutico:</p> <p>“... busqué hasta por debajo de las piedras en donde chingados fallé y creo que ya tenía harta a mi psicóloga con lo mismo pero ella me hizo ver tiempo después que en realidad no tenía nada malo yo; más bien él ya no quería seguir conmigo ¡punto!, y que esos eran pedos de Fer...”</p> <p>Mamá:</p> <p>“...deja de llorar, con llorar no vas a resolver lo que te está pasando hoy, mejor ponte a hacer otra cosa para que no le rindas tanta importancia a lo que te duele...”;</p> <p>Amigos.</p> <p>Trabajo.</p>	<p>“...yo me quería hacer más daño, porque eso que me dijo no era malo, más bien era por mi bien... él estaba siendo honesto conmigo y me dijo la neta. Malo hubiera sido si me seguía cogiendo y yo en la pinche nueve y él solo pensando que esto es solo momentáneo, mientras yo pensando que era para toda la vida...”</p> <p>“ ... es algo bien extraño, tus pensamientos van y vienen, sientes que no cabes en ti. Porque sientes coraje pero también tristeza; sientes que la vida no es justa porque pues no está quien tu quieres que esté a tu lado...”</p> <p>“...si mi mamá pudo aguantar lo que le hizo mi papá y aparte las broncas con la familia, yo tengo que poder...”</p> <p>“...yo no me despegaba de su vida porque seguía viendo su hi5, pues era una forma de verlo...Para poder sacar lo que Laura sentía se ponía “peda” como dice, para poder llorar: “...sacarlo o decirlo me sentiría tonta, por eso mejor lloro cuando estoy y estamos pedos (Ríe)...”</p>	<p>Laura si esperaba formalizar la relación y se veía a futuro con Fernando:</p> <p>“... yo si lo vi como papá de mis hijos (Ríe), yo si lo veía como mi pareja de toda la vida ...”</p>

Discurso y exposición de emociones ante la historia	Notas
<p>Dentro del discurso de Laura expresa algunas emociones, como el enojo y la forma despectiva de hablar sobre el hombre.</p> <p>*La experiencia de la pérdida no es desconocida, pero para Laura el vivirla de nuevo no era grato ya que cuando su papá se va el abandono se hace presente y se expone ante la familia:</p> <p>“...mis tías y familia nos veían como las abandonadas y eso me dolió mucho...”</p> <p>Cuando habla sobre la pérdida de su papa llora. El discurso de Laura expone a la representación del hombre como un elemento importante que marcó su vida; de hecho su forma de hablar es como si hablaras como un hombre: “...me encabrona porque parece que necesitas de un hombre para estar bien o ser aceptado porque si no tienes novio también la gente te esta chingue y chingue... y si el hombre te deja parece que estás vulnerable...”</p> <p>El discurso de Laura se apoya en si vida familiar, centrada en la pérdida del padre.</p>	<p>La historia familiar y los vínculos conformados en la misma marcan la vida personal de Laura.</p> <p>Se presenta en Laura la reflexión de lo que fue Fernando para ella con una representación de un vínculo fuerte, en este caso el del adre:</p> <p>*“...yo creo que como Fer es más grande que yo y me enseñó a hacer cosas... y a luchar por ser mejor profesionalmente pues eso me dio más que lo que me pudo haber dado mi papá...”</p> <p>El que Laura tomara terapia fue un buen soporte para poder elaborar las perdidas. Con esto no aseguro que sus procesos estén bien elaborados.</p> <p>Laura termina: “...el amor se tiene que sufrir, si fuera así no habría parejas o matrimonios. Nosotros solitos nos vamos al matadero, la pareja no está para que nos cumpla nuestros caprichos nada más sino para compartir... El amar a otra persona es lo mas chingón que nos da la vida, que no sepamos cómo trabajar con el amor es diferente...”</p>

Datos generales del entrevistado.	
NOMBRE : Daniela	
Edad: 24 años	Estado Civil Soltera
Situación de pareja actual: iniciando una nueva relación.	
Originario: México D.F	Ocupación: Pasante de Pedagogía de la UNAM en proceso de titulación.
Tiempo trabajado: 130 minutos. Tres sesiones	Fechas de entrevista: 01/04/09,10/04/09, 30/04/09
Lugares de las entrevistas: Biblioteca y comedor de la FES ARAGÓN, Casa particular.	
Duración de la ultima relación: nueve meses	Tiempo de la ruptura a la actualidad: un año y cinco meses
Observaciones: Vive actualmente con sus papas.	

Historia Familiar.	Datos sobre la última relación	¿Quién decide terminar la relación?	Motivos de la ruptura
<p>Daniela es la mayor de dos hermanos.</p> <p>Llega a tener conflictos con su papá: *"...mi papa quiere imponer las cosas como si fueran suyas..." *"...un día que me cerró la puerta y yo ya no regrese ..." * "...Mi mama pues siempre lo aguanto así..."</p> <p>En la familia de Daniela los Hombres: *"...en la familia de mi papa todos los hombres son así controladores..."</p> <p>Para Daniela su papá es una figura importante: *"...él me da mis cachetadas mentales cuando necesito que me sacudan..."</p>	<p>Ex pareja: Memo/28 años/Obrero</p> <p>*No termino la prepa. *Vive actualmente con sus papas. *Daniela noto en su familia de Memo, machismo y violencia por parte de sus hermanos.</p> <p>Se conocen en una fiesta, al inicio para Daniela le es indiferente Memo. Salen un par de veces e iniciaron la relación. Tal vez para ella fue rápido: "...ay espérate ¿cómo así de rápido?..."</p> <p>Daniela lo describe dentro de la relación como una persona detallista, sociable, le brindo cuidados. Esto antes de que las agresiones se hicieran presente.</p> <p>Daniela tiene problemas con sus papas y se sale de su casa. Vive con Memo por un tiempo y después Daniela regresa a su casa. "...pues estábamos muy tranquilos... y si vivíamos pues bien, y pues para él mejor tenerme en su casa, pero los problemas se presentaron cuando yo estaba en su casa..."</p>	<p>Daniela: "...tu no entiendes el porqué, tú crees que nada mas es porque no me quieres dejar ir al papalote, pero no es así ósea ya había pasado tres veces dos veces antes y esta es la tercera de que no me quieres dejar ir, esos son celos y pos... (No termina la palabra) eso es una persona posesiva porque tú eres inseguro y como eres inseguro no estás tranquilo ni estas a gusto conmigo porque tú no estás tranquilo..."</p>	<p>Violencia: "...me jalo y me dijo: pues ahora no vas, porque no quiero, no quiero, no quiero... y no quiero que vallas, te quedas con migo y vamos a ver las películas..."</p> <p>"...me empezó a jalonear, entonces me quito el celular, me quito mi mochila y me dejo allí... (Pausa) tirada en la calle..."</p> <p>Celos: "...no le gustaba que saliera o que me juntara con tanta gente..."</p> <p>Poseción: "...él...hacia todo lo posible por dejarme en las mañanas y regresar por mí en las tardes, pero era una forma de control..."</p>

Pensamientos posteriores a la ruptura	Acciones posteriores a la ruptura	Amenaza ante la pérdida de la relación.
<p>*Evitar regresar:</p> <p>“...yo me ponía a recordar lo que me hizo para no regresar con él...”</p> <p>*Preguntas:</p> <p>“...me acordaba de las cosas padres y decía... bueno lo pensaba ¿porque tuvo que ser así?...”</p> <p>“...yo decía que a esos hombres no hay que llorarles si no hacerlos sufrir por cabrones...”</p>	<p>Llanto: después de hablar sobre la pérdida</p> <p>“...llore bien porque no podía llorar los demás días sentía que no valía la pena llorar por alguien así...”</p> <p>Escuchar música que a Memo le gusta:</p> <p>“Escuchaba las canciones que él escuchaba y sentía como emoción pero combinado con nostalgia...”</p> <p>Checar correo:</p> <p>“...entraba a mi correo y veía que me dejaba mensajes pero pues yo solita los eliminaba porque sabía que pues eso me haría daño...”</p> <p>“Revisaba mi celular para ver si tenía mensaje o llamada pero esperando tener algo de él pero... pues me hacía mensa yo solita...”</p> <p>No dormir:</p> <p>“...Había días que en las noches no podía dormir porque pensaba en él...”</p> <p>Tirar cosas que Memo le regalo:</p> <p>“... tire todo lo que me regalo que no fue mucho unas tres cartitas y flores secas...”</p>	<p>En esta relación se termino en algunas ocasiones, pero se regresaba de nuevo.</p> <p>En este caso Memo sentía este temor:</p> <p>“... ¿que no entiendes que el que valla no significa que no te quiera, o el que este con mis amigos es que te este cambiando por ellos?...”</p> <p>Daniela al salir con un amigo Memo la limitaba:</p> <p>“...le dije que solo me iba a dejar a mi casa, entonces me dijo que me hablaba a la casa a las 7 de la noche porque a esa hora yo llego y yo le dije “que te pasa por que me vas a hablar a las 7 de la noche...”</p>

Sentimientos y emociones ante la pérdida.	Redes de apoyo	Pensamientos y acciones de reelaboración.	¿Qué se esperaba de la ex pareja?
<p>Daniela identifica los siguientes emociones: "...mucha tristeza porque con él me llevaba muy bien..."</p> <p>Añoranza: "... a los tres meses me di cuenta que si lo quería un buen y lo extrañaba mucho..."</p> <p>"...conforme fue pasando el tiempo pues sentía ganas de saber de Memo..."</p> <p>Soledad: "...me sentía sola y yo creo que por eso pensaba en estar con él en esos momentos que te gana el pendejismo (ríe)..."</p> <p>Culpa: "Siento que como yo lo corte no tenía tampoco derecho de sentirme mal..."</p> <p>"...fue como por intensidad, el primer mes como que estaba en blanco ya los dos siguientes meses fueron los duros y los demás el dolor se fue disipando hasta que ya no sentía ni curiosidad ni malestar alguno..."</p> <p>Enojo: "...dio mucho coraje, mucho enojo conmigo porque ya había tenido una situación similar..."</p>	<p>*Amigos: el hablar con los amigos la reconforto.</p> <p>"...platique con una de mis mejores amigas, me escucho y la primera vez que lo conté me sentí bien..."</p> <p>* Papá: "... me dijo que solo yo decidía si quería regresar a que me partieran mi madre... Eso si me hacía pensar y me ayudo a no dudar más de querer regresar con mi ex..."</p> <p>*Cumplir en la escuela. *El buscar trabajo.</p> <p>"... la escuela y buscando también donde trabajar... ya cuando menos me di cuenta ya deje de pensar en él..."</p>	<p>El hecho de experimentar de nuevo la violencia dentro de esta última relación, ella identifica acciones:</p> <p>* "... ahorita ya lo veo como que te cuida como que te protege pero realmente tiene otro sentido..."</p> <p>* "...acordarme del daño que me hizo y eso me daba valor hasta cierto punto..."</p> <p>* "...no mantuve mucho mi coraje porque no paso a más.... como que me golpeará o que me siguiera acosando o algo así..."</p> <p>* "...mis pensamientos no eran como muy congruentes porque de repente me decía "estuvo bien" el dejarlo, pero luego "que tal si hubiera cambiado" pero como yo ya había vivido algo parecido pues eso me ayudo a saber que esas cosas no cambian..."</p> <p>* "...el que te dejes con alguien pues queda un espacio de en tu vida de ese alguien y para cubrirlo pues no tienes el repuesto perfecto que te haga sentir que nada paso..."</p> <p>* "...dolía saber que no era como yo lo imaginaba o como yo me lo quería imaginar porque ya sabes uno cuando esta de novio adornas más las cosas..."</p> <p>* "...fue bueno vivir esto porque me doy cuenta que puede ser el mismo tipo de persona pero solo que vienen en diferente empaque (Ríe)..."</p>	<p>"...que me apoyaría en todo, que saldríamos juntos con los amigos de él y míos y que pues me dejaría ser yo, y pues fue diferente..."</p>

Discurso y exposición de emociones ante la historia	Notas
<p>En algunas ocasiones no terminaba las ideas. El hablar sobre una relación donde existió violencia no es sencillo.</p> <p>En algún momento se mostro indiferente al hablar de Memo, pero como transcurrieron las entrevistas mostraba la importancia de Memo en su experiencia de vida.</p> <p>El tartamudeo por lo regular era cuando hablaba sobre las confrontaciones que tenía con Memo:</p> <p>“... aver ¿qué quieres que te (tartamudea)... qué quieres hablar?..”</p>	<p>Parece ser que Daniela concluyo su proceso de duelo, pero también cabe la posibilidad que ante la negación de sentirse mal “por alguien que no vale la pena”, como ella lo dice merma el proceso.</p> <p>Daniela hizo lo que estaba dentro de sus posibilidades para poder vivir el proceso y reflexiona:</p> <p>“...despedirte tu por tu cuenta de la persona porque si te estás despidiendo cada vez que lo vez o que quieres que todo termine bien pues nunca te vas y ni lo dejas ir, porque el terminar con algún novio no terminas ni bien ni mal solo terminas y no puedes retroceder cuando ya no hay nada. A mí me funciona a sí...”</p>

Datos generales del entrevistado.		
NOMBRE : Claudia		
Edad: 29 años	Estado Civil Soltera	Situación de pareja actual: sin relación de pareja.
Originario: México D.F		Ocupación: Odontóloga. Estudia la especialidad en ortodoncia.
Tiempo trabajado: 112 minutos. Tres sesiones		Fechas de entrevista: 30/05/09, 05/06/09, 08/06/09, 09/08/09
Lugares de las entrevistas: Consultorio Dental		
Duración de la ultima relación: cuatro años		Tiempo de la ruptura a la actualidad: un año
Observaciones: vive con su papá y hermano.		

Historia Familiar.	Datos sobre la última relación	¿Quién decide terminar la relación?	Motivos de la ruptura
<p>Claudia es la mayor a su hermano que es divorciado.</p> <p>Su papá es obrero y su mamá hace unos años que murió.</p> <p>Relación de sus padres:</p> <p>“...mis papas duraron 6 años de novios y se casan antes de cumplir los 7 años de novios...”</p> <p>Las relaciones de noviazgo en su familia son duraderas.</p>	<p>Ex pareja: Mauricio/ comerciante/ mayor de edad que Claudia.</p> <p>*Se conocen en una fiesta, salen e inician una relación de pareja.</p> <p>*Claudia identificaba el cuidado que Mauricio le llevo a brindar: “...me cuidaba y trataba de ayudarme en lo que él pudiera, me escuchaba cuando platicábamos de cualquier cosa... a mi me daba la impresión de que pues si le importaba todo lo que le decía...”</p> <p>*Cuando tiempo pasaban el tiempo juntos en casa: “...prácticamente vivimos juntos...”</p> <p>*Mauricio le llevo a pedir matrimonio a Claudia y ella se negó.</p> <p>*Al paso de un tiempo Claudia decide estudiar una especialidad y es cuando la relación se ve afectada.</p> <p>*No tenían amigos en común: “...No existía en nuestra relación amistades compartidas, solo éramos los dos...”</p> <p>*Claudia comenta que Mauricio era posesivo: “...él era como muy posesivo, en si cuando yo anduve con él deje de tener amigos, me armaba escenas de celos y pues prácticamente me enfoque más a él...”</p> <p>*Mauricio no llevo a convivir de buena forma con la familia de Claudia: “...no estábamos a gusto porque ponía cara o yo no me sentía bien porque yo no podía estar con mi familia, por darle gusto a él...”</p>	<p>Claudia:</p> <p>“...estuve a punto de dejar la especialidad pero después me puse a pensar y dije: “... ¡no tal vez él lo que quiere es terminar y yo quiero hacerla!...” entonces le dije que no quería y nos dejamos...”</p>	<p>Falta de tiempo: “...mis ratos para el ya eran de media hora...”</p> <p>Miedo al compromiso con Mauricio: “... El casarme si me da miedo porque ahorita estoy gozando de la libertad de la soltería, porque prácticamente hago lo que yo quiero...”</p> <p>Superación: “...yo le decía que entrara a estudiar porque pues es muy inteligente pero él creía que me daba vergüenza o algo así porque me decía que entonces yo no lo quería como él era y ya ahorita que él no está pues tal vez tenía razón porque eso no me gustaba de él ...”</p> <p>Que Mauricio no le gustara convivir con la familia de Claudia:“...me hacía sentir mal y se lo dije pero me decía que no se sentía a gusto y que no se sentía con la confianza de estar con ellos porque pues no sabía que decir y aparte que mi hermano y él no se agradaban...”</p>

Pensamientos posteriores a la ruptura	Acciones posteriores a la ruptura	Amenaza ante la pérdida de la relación.
<p>Querer retomar la relación: “Si tuve momentos de echarme para atrás y decirle que ¡sí!... que quería regresar con él y casarme, pero ese no era mi plan (Aclara) ahorita...”</p> <p>Pensar el que no habrá alguien más: “...sentí que se me caía el mundo, como que no encontraría a otra persona...”</p> <p>El querer que Mauricio la buscara: “...a mis adentros quería que me buscara, pero yo decía “¿para qué?... si yo había terminado con la relación y no quería estar más con él...”</p> <p>Hubiera: “...Lo triste venía cuando pensaba que si las cosas hubieran sido diferentes pues tal vez pudo haber sido mejor...”</p>	<p>“...el hecho de ver programas en la tele... eso me hacia llorarle algunas veces, pero trataba de que eso no me detuviera para hacer lo que estaba haciendo en ese momento...”</p> <p>Ver el celular por las mañanas para saber si le había mandado mensaje Mauricio: “... en automático vi mi celular y ver que no había nada, y los días podían pasar y ver que no había señal de él pues era raro porque si quería saber de él, pero pues a la vez decía que estaba bien para poder dejar ya de lleno esta relación...”</p>	<p>Claudia no confiaba en Mauricio: “... yo pensé que igual y nos casamos ¿y luego? Qué tal si él solo me lo decía para que tuviéramos más tiempo juntos...”</p> <p>Mauricio la presionaba: “... yo sentía que él me amenazaba que me iba a dejar porque me decía que él podía aguantar que yo estudiara pero no que le diera largas en esto del matrimonio...”</p>

Sentimientos y emociones ante la pérdida.	Redes de apoyo	Pensamientos y acciones de reelaboración.	¿Qué se esperaba de la ex pareja?
<p>Añoranza: "...si lo extraño pero pues ya no siento más..."</p> <p>Enojo: "...me acuerdo que cuando se termino la relación como que me dio un poco de coraje por cosas que en realidad pues no tenían importancia como para que yo me enojara de esa manera, yo creo que me enojaba el estar sola (Ríe)..."</p> <p>Culpa: "...me ganaba el remordimiento porque prácticamente le di una patada en el trasero porque él insistió en casarnos y pues yo le dije que no, y elegí mejor mi carrera que a él..."</p> <p>Soledad: "... yo creo que me enojaba el estar sola..."</p>	<p>Amigos: recupero a sus amistades</p> <p>Escuela: el dedicarse de lleno a su especialidad.</p> <p>Busco ocupar el tiempo que compartía con él:</p> <p>"...pues a buscarle como ocupar el tiempo en otro espacio o más bien acomodar mi tiempo en otro espacio y ya no con él..."</p> <p>Hablar con su prima:</p> <p>"...lloré un poco cuando se lo estaba diciendo y lo mejor fue que no me cuestionó del por qué estaba llorando, su compañía pues me alentó..."</p>	<p>"...pues te acostumbras a estar con la persona a pesar de que en realidad pasábamos muy poco tiempo juntos pero ese poco tiempo pues tenias contemplada a la persona..."</p> <p>"...nuestra relación terminó desde hace un año entonces pues ya no tiene caso que yo siga en ese capítulo que yo ya seré..."</p> <p>"...Quería tener una pareja desde hace un buen rato pero ahora que la tuve pues no fue como yo esperé, yo creo que tampoco me di la oportunidad de conocerlo mejor por lo mismo del tiempo y tal vez el me demandaba tiempo (Silencio) siendo que yo no lo tenía, aclaro que no justifico su forma de ser tan "posesivo"..."</p> <p>"... repito no me arrepiento porque la carrera me ha dejado muchas cosas buenas pero ahora ya no sé si la carrera me va a dar a la pareja correcta..."</p> <p>"...Yo creo que no me dejó nada ni bueno ni malo solo pasó como si hubiera pasado otra persona y hubiera sentido lo mismo... solo cambian las personas eso es todo... realmente a estas alturas no fue tan importante..."</p> <p>"... era necesario hacerlo menos importante porque me lo tenía que sacar..."</p>	<p>El que se mantuviera la relación:</p> <p>"... esperas que la pareja que tienes en ese momento pues esté siempre, cuando estás con alguien no estás pensando haber cuando se termina la relación..."</p> <p>"... que entendiera los ritmos de mi trabajo y mi carrera, que no se cansara y que estuviera conmigo..."</p> <p>"...que viera por mí..."</p>

Discurso y exposición de emociones ante la historia	Notas
<p>Se mostro fuerte y segura de la decisión que tomo y así lo exponía dentro de las entrevistas: “...no me arrepiento de tomar esa decisión...”</p> <p>Las incomodidades de la relación estaban escritas, pero al tocar el punto de la familia fue cuando la emoción se hizo presente, y parte de este momento para que experimentar y exponer emociones que no pensó tener aun: “...ni a mi familia le daba el tiempo y todo era para él...”</p> <p>“...él fue detallista cuando hacia exámenes o cosas de ese tipo, me llevaba algún detalle para darme ánimos yo creo, pero muchas veces le decía que estaba cansada y pues el detalle de ese día o se echaba a perder o se marchitaba... porque yo no llegué (Silencio) y eso ahora duele... no pensé que sentía esto...”</p> <p>“...yo nunca le di lo que él esperaba de mi...”</p> <p>Y el llanto ante lo que se creía elaborado fue el que rompe con la seguridad de Claudia y hay una mayor apertura y sorpresa por el hecho de pensar que ya no sentía nada.</p>	<p>Parece ser que una de las herramientas de Claudia fue la utilizar la parte racional de la situación, lo que debe de ser: “...nuestra relación termino desde hace un año entonces pues ya no tiene caso que yo siga en ese capítulo que yo ya seré...”</p> <p>Las cosas cambian y para Claudia cambiaron por elección de continuar su carrera y decidir no llegar al matrimonio con Mauricio: “...pero creo que de tanto que piensas en la persona y lo que pasó en la relación cambian las cosas, ya no duele...”</p> <p>Claudia termina diciendo: “...lo que yo dejaría es que si me dolió en su momento pero todo esto fue para continuar haciendo mi vida y aprender de lo que estoy viviendo...”</p> <p>La reflexión refleja lo aprendido y lo vivido, para elaborar lo que se dijo y lo que se sigue diciendo del otro.</p>

Datos generales del entrevistado.

NOMBRE : Oscar

Edad: 28 años

Estado Civil Soltero

Situación de pareja actual: sin relación de pareja.

Originario: México D.F

Ocupación: Licenciado en Contabilidad

Tiempo trabajado: 120 minutos. Dos sesiones

Fechas de entrevista: 29/07/09, 05/08/09

Lugares de las entrevistas: Biblioteca Central UNAM, Oficina de Oscar

Duración de la última relación: un año

Tiempo de la ruptura a la actualidad: dos años

Observaciones: vive solo.

Historia Familiar.	Datos sobre la última relación	¿Quién decide terminar la relación?	Motivos de la ruptura
<p>Tiene un hermano menor a él.</p> <p>Su papá se fue de la casa cuando Oscar tenía 17 años de edad.</p> <p>Su papá se va con otra mujer y su mamá se hace cargo de ellos. El papá regresa, su mamá lo acepta, tiempo después de nuevo se va su papá de casa. Su mamá le pide que no regrese y así termina el matrimonio de sus padres.</p>	<p>Ex pareja: Marlene/28 años de edad</p> <p>*Oscar intento terminar con la relación (por las infidelidades de Marlene) en alguna ocasión pero regresaban: “...Pero no sé bien que pasaba que ella me buscaba o yo la buscaba y regresábamos...”</p> <p>*Oscar socializaba muy bien con los amigos de Marlene: “...bailaba con ella y sus amigas. También conocí algunos de sus amigos hombres y nos llevábamos muy bien...”</p> <p>Al inicio de su noviazgo: “...empezamos a ser novios todo era maravilloso, ella era tierna y detallista. Es muy buena persona, convivía con mis hermanos, tíos y primos. Yo también convivía con su familia, los dos estábamos integrados a las familias y compartíamos tiempos y espacios...”</p> <p>Fricciones en la relación: “...peleábamos casi a diario, entonces terminábamos...”</p>	<p>Marlene:</p> <p>“...sabes que, yo te amaré un chingo y tu a mí pero solo nos estamos haciendo daño, mejor aquí que muera todo y cada quien por su lado...”</p>	<p>Infidelidad por parte de Marlene:</p> <p>“...no terminé como tal la relación. Marlene me fue infiel y se lo aguanté como unas tres veces...”</p> <p>“... más claro que ni el agua le escribe Marlene “no sabes cuánto te extraño, ya no quiero seguir lejos de ti ahora sé que te amo y que cambiaria todo por ti” para un tal Alejandro...”</p>

Pensamientos posteriores a la ruptura	Acciones posteriores a la ruptura	Amenaza ante la pérdida de la relación.
<p>“...deseaba que se pudriera y que muriera en el dolor que me hacía sentir su ausencia...”</p> <p><i>“... ¿Por qué me dejó?, ¿qué pasó?, no le di lo que ella necesitaba...”</i></p> <p>Le dedica una canción y: “... pensaba que tal vez así como yo la escuchaba en cualquier lugar y cualquier momento, también ella se acordaría de mí como yo de ella cuando escuchara la canción...”</p>	<p>*Llanto ante la pérdida: “...esa noche para mí fue horrible, lloré incansablemente...”</p> <p>*Dolor Físico: “...esa noche hasta los huesos me dolían...”</p> <p>*Dejo de trabajar por un tiempo: “...no podía hacer algo más que pensar en ella...”</p> <p>*Se aleja de ella para no regresar ya que si la veía sabía que él intentaría regresar: “...me buscó pero prácticamente yo me escondí...yo les decía que si ella llamaba pues que no me la pasaran...”</p> <p>*Querer buscarla: “...tenía muchas ganas de ir a buscar porque yo sabía de alguna forma donde estaba...”, “...quererle llamar, pero así como marcaba yo colgaba... Hacia mensajes en mi celular y también así como los hacia los borraba.... me paraba enfrente de la salida para ver si la veía pero no logre verla... lo hice por una semana...”, “...la buscaba sin quererla encontrar y no quería que ella me encontrara...”</p> <p>*El ir a lugares donde fueron alguna vez juntos: “...hubo un tiempo donde “despepité” feo contra de ella, hablé con un amigo, saliendo del trabajo nos fuimos a un bar y fue en donde ella celebró su cumpleaños... (Silencio) que loco...”</p> <p>*Buscar otras compañías: “...intenté salir con alguien más, pero nada que ver porque yo esperaba estar como estaba con Marlene y pues nada que ver...”</p> <p>*Intentar saber de ella por medio de terceros, apoyándose de las casualidades. Llego a hablar con su mamá, hermana, amigos y primo de Marlene: “...Esto era como mi conexión con ella indirectamente...”</p>	<p>El no querer terminar con la relación ya que se piensa que será peor no estar con ella: “...yo pensé que el estar lejos de ella dolería más que estando con ella...”</p> <p>El encontrar mensajes de Marlene para otras personas: “...los demás mensajes que le encontré no había dicho nada, pero cuando encontré ese mensaje pues si le reclamé, y ella solo me dijo “pues que te puedo decir ya sabes toda la verdad”...”</p>

Sentimientos y emociones ante la pérdida.	Redes de apoyo	Pensamientos y acciones de reelaboración.	¿Qué se esperaba de la ex pareja?
<p>Enojo: “... sentía mucho coraje por ella, pensaba que era la persona más cruel y fría del mundo...”</p> <p>Añoranza: “...lloraba mucho porque la extrañaba, suena enfermo pero pues yo la extrañaba, a pesar de los malos tratos que tenía ella conmigo...”</p> <p>Tristeza: “... el hecho de saber de ella me daba gusto en un inicio pero eso era malo porque me hacía sentirme más triste por el hecho de que no estaba con ella...”</p> <p>Sensación de haber fracasado: “...me sentía derrotado, como si hubiera fracasado...”</p> <p>Soledad: “... pasas por momentos de soledad y tristeza, y cuando piensas, pues el propio pensamiento es traicionero en esos momentos...”</p>	<p>El leer fue una herramienta para dar soporte a su proceso: “... leía novelas y libros como de superación personal...”</p> <p>Amigos: “... salir más con mis amigos, nos íbamos al fut o al billar...”</p> <p>Mamá: “... es feo cuando alguien a quien amas tanto ya no esté contigo, pero ve hijo ahora estas bien, no te hace falta nada, solo recuérdala bien para que no te quedes con cosas malas en tu corazón...”</p> <p>Trabajo</p>	<p>Oscar esperaba que Marlene fuera como él, que le diera el valor a la relación como él se lo daba: “...Marlene bien lo decía... ella no es yo...” “... creo que estaba esperando desde hace un tiempo que la regara de nuevo y que fuera la definitiva...” “...Marlene sacó muchas cosas de mí, antes yo no pensaba en trabajar para hacer un patrimonio hasta que la conocí y me enamoré, y pensé que ella era el amor de mi vida... me motivó a salir adelante...” “...pensé que yo me estaba ahogando en un vaso de agua sin tener agua en realidad, porque yo no tenía un compromiso matrimonial con ella y no había hijos de por medio...” “...el hecho de platicarlo y que te digan cosas buenas pues te hace sentir bien; mi mamá me dio también valor para poder estar bien...”</p> <p>El hecho de “escondarse de ella fue: “...fueron tantas las veces que intentamos terminar que eso me hizo saber lo que no tenía que hacer para ya no regresar con ella...”</p>	<p>“...que fuera honesta, que me dijera toda la verdad y con eso era más que suficiente para que yo estuviera bien...”</p> <p>“...solo estaba esperando a que ella recordara cuando estábamos bien y valorara el amor que nos teníamos...”</p> <p>“... si me vi casado con ella...”</p> <p>“... me imaginé que iba a estar con ella por mucho más tiempo...”</p>

Discurso y exposición de emociones ante la historia	Notas
<p>Durante la entrevista se mostro tranquilo. Al exponer su experiencia el discurso presenta la reelaboración de su proceso: “...empecé también a pensar mejor las cosas, ver qué tenía en mis manos y qué cosas no...”</p> <p>Reconocimiento sano de lo vivido: “...le quieres hablar pero no le hablas, quieres saber de ella pero a la vez quieres que se desaparezca de la tierra, te duele pero quieres que también ella sienta el dolor que tienes, quieres decirle lo mucho que la amas pero también cuanto odio le tienes...” “...ahora no me queda nada de ella, solo el recuerdo y me doy cuenta que cada vez que lo platicaba, o pensaba en ella sentía algo diferente y era menos el dolor y la ansiedad de estar con ella...”</p> <p>“... aprendí mucho de lo que viví con esta chica, bueno o malo, no sé cómo lo vean. Pero ahora lo veo con mejores ojos, y pues fue una buena experiencia porque ahora sé que las personas se van, pero uno sigue estando...”</p>	<p>Al ir a lugares que los dos compartieron, para él no era nada agradable. Pasa el tiempo y expone: “... hasta que salimos del lugar me acordé de ella y fue entonces que la di por prueba superada...”, “... cuando ya lo superaste ahora si ya no está...”</p> <p>Pareciera ser que el trabajo de Duelo fue concluido ya que a pesar de lo vivido con Marlene puede ver la utilidad y lo aprendido en esa relación.</p> <p>Oscar termina la entrevista: “...Sí me llegué a sentir solo, en un inicio me dio miedo; ahora disfruto de esa soledad aparente. En realidad no estamos solos porque hay gente que nos acompaña a lo largo de la vida, la diferencia con una pareja está que te sientes como acompañado en su totalidad. Y si sueno como muy romántico, es porque el leer también me hizo ver las cosas de otra forma. Como dicen: “lo que no te mata te hace más fuerte” y sí, me siento fuerte ahora...”</p>

Datos generales del entrevistado.

NOMBRE : Alejandro

Edad: 22 años

Estado Civil Soltero

Situación de pareja actual: no tiene ninguna relación de pareja.

Originario: Cuautla Estado de México Radica actualmente en el D.F

Ocupación: Estudiante de Economía de la UNAM y trabaja en su propio negocio de películas

Tiempo trabajado: 180 minutos. Cuatro sesiones

Fechas de entrevista: 19/02/09, 20/02/09, 23/02/09, 25/02/09

Lugares de las entrevistas: Biblioteca y comedor de la FES ARAGÓN

Duración de la ultima relación: un año dos meses

Tiempo de la ruptura a la actualidad: un año

Observaciones: Vive actualmente con sus papas y tiene un hermano (Antonio y su hermano son cuates). Su hermano nace primero que él.

Historia Familiar.	Datos sobre la última relación	¿Quién decide terminar la relación?	Motivos de la ruptura
<p>Papá: es comerciante Mamá: es odontóloga con especialidad.</p> <p>Mamá es más grande que Papá.</p> <p>La relación de noviazgo entre sus padres dura dos años y meses; se casan cuando mamá termina su especialidad.</p> <p>Alejandro comenta que la relación de sus padres: “...fue buena... eso quiero pensar...” “...siempre han estado juntos de hecho en mi familia no ha habido divorcios o algo así...”</p> <p>Comenta que en su familia se hace lo que las mujeres digan y a esto agrega: “mientras tengas contenta a la mujer no hay problema”</p> <p>La mayoría de los hombres en su familia están casados con mujeres mayores que ellos. “... y han respondido bien, hacen lo dicen las esposas...”</p>	<p>Ex pareja: Rosario /Odontóloga /mayor que él por 12 años.</p> <p>Se veían solo los fines de semana. Comenta que Rosario le enseñó muchas cosas, y que él a pesar de su corta edad también le enseñó cosas a ella. “...era como una niña...”</p> <p>Rosario quería algo más formal. Se hablo de matrimonio y de tener hijos. Alejandro quería tener una buena solvencia económica y terminar la carrera.</p> <p>Existía competencia por el dinero y quien tenía más cosas:“...hasta la fecha hago cosas...” como el tener más dinero.</p> <p>Alejandro sentía que en la relación: “...ella estaba conmigo porque no se quería quedar sola...”. Ella pensaba que era muy grande como para encontrar a alguien más.</p>	<p>Alejandro:</p> <p>“Después de alejarnos unas cuantas veces y regresar y de hacerme ideas, le dije por teléfono que ya no quería seguir con ella... me dijo que estaba de acuerdo que era lo mejor...”</p>	<p>Diferencia de edades: “...ella quería algo formal con hijos y boda, yo creo que ya se sentía muy grande...” “...ya esta grande y la verdad me iba a frenar mucho en mi desarrollo personal...”</p> <p>Dinero: “... la gota que derramo el vaso fue cuando me compre un coche, y no le gusto y le dio pena...”</p> <p>Apegos familiares: “...ya no nos veíamos y si nos veíamos era con sus papas...”</p> <p>Falta de tiempo o interés por la pareja: “...ya no me iba a ver porque estaba muy cansada y empezó de achacosa...”</p>

Pensamientos posteriores a la ruptura	Acciones posteriores a la ruptura	Amenaza ante la pérdida de la relación.
<p>*Pensaba en buscarla: “...si tenía muchas ganas de verla, hablarle, ir a buscar...”</p> <p>*Superarse: “...tratara mejor de yo superarme... cuando tuviera algo ya más seguro igual y buscarla...” “...y si voy y le enseño lo que tengo si regresa conmigo...”</p> <p>*El temor de no encontrar a alguien más: “...igual y no voy a encontrar a alguien como ella...” “...pensé que me buscaría de nuevo...”</p> <p>*Pensar que a ella no le dolía y no le importo terminar.</p> <p>*Después de tiempo el preguntarse ¿cómo estaría ella?.</p>	<p>*Visitar lugares que frecuento con ella, ver películas que vio con ella: “...llore, hasta apenas hace ocho meses...”</p> <p>*Salir con otras chicas y decirle a Rosario: “...para que se molestara y supiera que estaba bien...” Se hizo de más pertenencias: “...para que ella no tuviera armas para hacerme sentir mal...” esperando que ella se arrepintiera por no estar con él.</p> <p>*Hacerla presente y lejos: “...escuchaba canciones de amor para que doliera más...” “...tire unas fotos que nos habíamos tomado...saque casi todo de ella...”</p> <p>*Por otros medios saber de ella: “...me metía a su ih5 y pues veía lo que le escribían y sus fotos...” “...pasar por su consultorio...” “...le llame con el pretexto de cobrarle la ropa...”</p> <p>*Llamaba pero no dejaba que la llamada entrara. *Se llegaron a llamar y ver como amigos. *Descuido la escuela y el trabajo.</p>	<p>En esta relación se termino en algunas ocasiones, pero se regresaba de nuevo:</p> <p>“ella veía que ya cortábamos decía: sí nos vamos a ver, y a la mera hora no era cierto...”</p> <p>Parecía que los dos esperaban a que el otro solucionara la inconformidad y el problema que se presentaba:</p> <p>“...no hacía nada para solucionar mi inconformidad y pues igual y yo como que no entendía lo que ella quería...”</p> <p>El creer que el otro tal vez cambiaria y se alejaría: “...ella no estaba segura de mi...”</p>

Sentimientos y emociones ante la pérdida.	Redes de apoyo	Pensamientos y acciones de reelaboración.	¿Qué se esperaba de la ex pareja?
<p>Alejandro identifica los siguientes emociones: “...tristeza, coraje tal vez...”, “...la extrañaba...”</p> <p>Existió la culpa en Alejandro: “...tenía muchos detalles conmigo y que igual y yo nunca los aprecie ... igual y yo la regué... igual y pedí mucho... yo sentía que yo tenía la culpa...”</p> <p>Enojo ante él abandono: “...yo quisiera que ella se arrepintiera por no haberse quedado conmigo...”</p> <p>Dolor y coraje: “...tenía coraje porque pus no tenía que pasar eso ...”</p> <p>Añoranza: “...si pudimos estar bien juntos... si las cosas hubiesen sido de otra forma...”</p> <p>Soledad: “...lo sentía en las noches cuando todos estaban dormidos.</p>	<p>*Amigos: Empezó a salir con los amigos. “...con las canciones y unas chelas pues te acuerdas y sacas todo lo que duele y si me sirvió como terapia...”</p> <p>*Deporte: Retomar el futbol. “... de alguna manera si fue in distractor que me hizo olvidarme de ella...”</p> <p>* Padres (escucha y consejo): “...que no me aferrara a ella solo por no querer perderla...” “... alguien sabe lo que te pasa y como que te están apoyando...”</p> <p>*Cumplir en la escuela y mantener el negocio.</p>	<p>Comenta que ha conocido nuevas coas y que tal vez eso no lo hubiera disfrutado si continuara con Rosario:</p> <p>*“ ...siento que voy bien yo solo...” *“ ...no tengo la necesidad de estar con ella...” *“ ...era menos ya escuchaba una canción pero ya no lloraba solo me sentía triste...hasta que deje de pensar siempre en eso...” *“ ...yo también hice cosas para que esto se terminara...” *“ ...yo no quería una relación así para siempre...” *“ ...sin problemas no tiene sabor la vida...” *“ ...solo sé que existe y que ella ya es muy aparte de lo que es mi vida ahora...” *“ ...nada es seguro...solo la seguridad de hacer las cosas en ti...”</p>	<p>Comenta que la relación con ella fue distinta de las demás.</p> <p>Esperaba que Rosario le dedicara tiempo y espacio.</p> <p>El formar una familia: “...hablábamos de una familia que los dos queríamos...”</p> <p>“...quería ver por ella y que ella viera por mí como una pareja estable...”</p> <p>“...que seamos juntos...”</p>

Discurso y exposición de emociones ante la historia	Notas
<p>Dentro de la entrevista en un inicio el discurso es un tanto confuso, las ideas son cortadas.</p> <p>En algunos momentos se hablaba en presente, como si aun el plan de estar con ella no estuviera descartado del todo: "...si me quedo con ella (piensa y retoma la idea)...yo se que gana dinero y por el momento no me voy a preocupar , porque sé que ella me apoyaría y no lo vería como conveniencia (toma su tiempo) por el dinero, si no entendería de alguna forma mí situación de igual manera yo entendería sus necesidades y vería la forma de estar bien los dos..."</p> <p>Al llorar durante la entrevista de alguna forma Alejandro se sorprendía y comentaba que no sabía porque estaba llorando "...pensé que ya lo había superado..."</p>	<p>El hecho de que se llamaran y se buscaran en plan de amigos tal vez fue una forma de regresar a ver al otro y darse cuenta que la relación estaba perdida. Como en esta parte de convencerse de que no hay nada.</p> <p>Actualmente Alejandro reconoce que la quiere y no quiere mal alguno para ella.</p> <p>Durante la entrevista reconoce que le da nostalgia hablar y recordar a Rosario.</p> <p>Alejandro termina diciendo: "...tener una pareja no es fácil, tal vez cuando estas mas chavo pues no es tan enserio, pero cuando estas más grande pues si te entregas y te enamoras más, bueno no más pero si te comprometes a estar con alguien aun que no sepas que va a pasar ...te vez con esa persona por mucho tiempo..."</p>

4.3 Análisis de las entrevistas

Las entrevistas no exponen de manera estadística algo significativo; sin embargo, en su parte cualitativa ofrecen ejemplos específicos de cómo una de las situaciones a las que se enfrenta el ser humano en un inicio del proceso de duelo, es la creencia sobre no poder con el dolor, con la separación, el temor de no volver a encontrar otra pareja y que el evento está fuera de control.

Una situación encontrada es el conocerse casualmente a una persona e iniciar de manera rápida la relación amorosa, prácticamente sin conocerse; Gimeno (2002) nos habla sobre el vínculo de atracción personal que configura el espacio afectivo: la vinculación afectiva es la capacidad selectiva de sentirse atraído por otro, de hacerlo suyo, de aceptarlo o no en nuestro mundo simbólico. Esta forma inmediata de relacionarse puede generar al poco tiempo inestabilidad en la pareja ya que las personas comienzan realmente a conocer los estilos de vida de la pareja, se observan las casas, los medios donde se desenvuelven, las familias, los amigos, la educación, el estado económico.

68 En este orden de ideas, el noviazgo está basado en expectativas o ideales que se tiene de la pareja; el conocer a la pareja es parte de conocer la relación y lo favorable o lo desfavorable que esta pueda ser. Las expectativas presentadas son: el cuidado y compromiso de la relación, apoyo, compañía, honestidad, valor, dedicación, que sea el compañero de vida. Como podemos ver en el capítulo del enamoramiento Freud (1920, citado en Rossi 2005) describió que la persona amada ocupa el lugar del ideal

del yo, por lo que entre los amantes se establece una relación comparable a la del hipnotizado con el hipnotizador, que afecta en su totalidad el equilibrio narcisista. Es decir, la pareja de la cual cada quien se enamora cubre este ideal donde no le hace falta nada, tiene todo y es protagonista en la propia vida. Al no cumplir con las expectativas o las necesidades del otro es evidente la ruptura en la pareja.

Los motivos de ruptura de la pareja se pueden comparar con los textos ofrecidos al respecto y darnos cuenta que son similares: falta de tiempo, infidelidad, violencia, superaciones personales, diferencias de ideales y planes de vida, diferencias de edades, apegos familiares, dinero; como se presentaron en las entrevistas. Según Betcher y Maculey (1990), las siete áreas en las que se presentan conflictos en una relación de pareja son: género, fidelidad, dinero, poder, sexo, privación y, manejo y cuidado de los hijos.

En base a la experiencia de los entrevistados se identifica que ante la pérdida de la pareja se puede presentar una negación al dolor, siendo esto una forma de defensa para poder soportarlo; tal vez el decir, creer, pensar que la pareja no fue importante. Así Viorst(1993) dice que podemos sentir impotencia al enfrentar una muerte o un divorcio – o el abandono de nuestra madre- no es menos cierto que, por el contrario, podemos desarrollar estrategias para defendernos contra el dolor de la separación. El distanciamiento emocional es una de esas defensas; otra sería la necesidad compulsiva de ocuparse de los demás y tal vez la búsqueda de ser autónomos. Todo esto depende de la persona, de su historia, de sus condiciones, de sus circunstancias de sus creencias, valores y actitudes; tal vez en el inicio de lo provocado por la pérdida

no se ubique ni se busque una dirección en particular porque esto es resultado del procesamiento, sin embargo, quizá solo este latente el dolor de la misma.

Como puede observarse las entrevistas presentan las características de duelo revisadas es el sentimiento como: la añoranza, enojo, culpa, soledad, tristeza, sensación de fracaso; Rossi (2005) habla sobre el duelo como un proceso natural que sigue a una pérdida, con distintas etapas. Al principio, la persona se siente tan triste que no encuentra consuelo y pierde interés en sus actividades cotidianas.

Al comparar los pensamientos posteriores a la ruptura, se que son pesimistas, fatalistas, de esperanza y de recopilación de errores, respuestas, el evitar regresar. Los pensamientos ayudan a esta elaboración de lo sucedido y el reconocimiento de la perdida; como bien dice Bucay (2009) habla sobre el reconocer que las pérdidas son problemáticas y dolorosas pero solo a través de ellas nos convertimos en seres humanos plenamente desarrollados. Es importante contemplar el sentido de la palabra, en este caso la elaboración del duelo: elaborar-labor/tarea, Duelo-dolor; como lo dice Freud en Duelo y Melancolía la elaboración del duelo es un trabajo. El trabajo de aceptar la nueva realidad. Donde el proceso de aceptación también lleva esta parte de significado en las palabras: proceso-tiempo y cambio, aceptación-dejar de pelear con la realidad que no es como uno quiere que sea.

Las acciones expuestas son una forma de formular el movimiento e ir generando una reelaboración de lo que está sucediendo con el duelo, como si fuera el reconocer la perdida; algunas de las acciones son: llanto, intentar saber algo sobre la ex pareja,

visitar lugares que se compartían, escuchar canciones dedicadas o que sean significativas en la relación que se tenía con la ex pareja, no dormir, tirar cosas que son de la ex pareja. Bowlby (1983 citado en Rossi 2005) mencionó que la tristeza y el coraje llevan al sujeto a realizar nostálgicos y furiosos esfuerzos por recuperar a quien ha perdido, buscando encuentros a través de citas, cartas, llamadas telefónicas o tan solo en el recurrente recurso de la imaginación.

Las redes de apoyo son importantes para brindar un soporte ante la pérdida, es por ello que los vínculos que se forman con otras personas (amigos, familiares) y las ocupaciones son importantes para generar movimiento en la persona para que no estanque en el dolor.

Al encontrar una utilidad y un aprendizaje de vida ante la pérdida y ver que la persona que ya no está no era tan indispensable como se creía, pero que a pesar de lo vivido la ex pareja provocó un cambio y una evolución en nuestra persona; donde la crisis que se vivió, en base a las herramientas formadas en este proceso nos brinda la oportunidad de elegir, vivir, disfrutar y conocer a otra pareja con un aprendizaje útil y significativo. Esto genera una elaboración y un trabajo de duelo. Esta vuelta a la posición depresiva se resuelve a través de los mecanismos de integración, que posibilitan la elaboración del duelo y el paso progresivo a una posición que permite a los sujetos reencontrar su propia capacidad de juicio y de crítica para aproximar paulatinamente la imagen interiorizada a la realidad efectiva del “partner” (Jaén y Carrillo, 2005)

Si la persona se estanca en el dolor, enojo o rencor por la persona que se perdió el duelo no está resuelto, y esto puede afectar en las próximas relaciones o vínculos que se llegan a formar. Elaboración del Duelo es un proceso psicológico, implica un trabajo psicológico que, comenzando con el impacto afectivo y cognitivo de la pérdida, termina con la aceptación de la nueva realidad interna y externa del sujeto. Es importante mencionar que si el duelo no está bien elaborado, puede entrar en un cuadro patológico y desequilibrar a la persona ante su propia conciencia.

CONCLUSIONES

Una de las relaciones que el ser humano establece a lo largo de su vida es el vínculo con una pareja; esta formación social donde “dos son mejor que uno” trae consigo una complejidad que desde el inicio de los tiempos hasta nuestros días nos absorbe, sorprende y posibilita lo que somos como sociedad.

El que alguien esté y cubra las necesidades, brinda un sentido de pertenencia y de cuidado. Invariablemente el vínculo es considerado constitutivo y constituyente del sujeto, donde lo social y lo familiar lo preceden. Se establece así una invisible red emocional donde el “otro” es no solo alguien que acompaña sino que cubre, resuelve, posibilita, limita, agrade, lastima, olvida...

Es una relación no lineal donde en ocasiones el ser humano lleva a rienda suelta muchas de las utopías, deseos, fantasías que no se pueden cumplir en otra área. En esta relación aquello que da posibilidad, avance, cambio, producción; da además no solo una evolución como “dos” sino también un crecimiento personal.

Ante esta red de situaciones la pareja se enfrenta el día de hoy a circunstancias que no tienen precedente en nuestra historia, uno de esos cambios es la posibilidad de tener otra pareja a lo largo de la vida con un dolor menos intenso y marcado que el de años atrás; además de ideas distintas ante esta pérdida.

¿Cómo es que el “otro” se ha convertido en una y quizás la única posibilidad de encontrarme a mí mismo? La historia de la formación de la pareja refuerza esta idea ya que dentro de este vínculo se forma la familia inicial, es decir es la única relación

humana donde hay hijos. Es el nudo de una nueva familia, lo que a nivel psicológico crea expectativas o ideas acerca de cómo se debe ser, estar y tiene una familia; entonces si las sociedades se han conformado a través de familias y el inicio de una es una pareja, entonces la individualidad pasa a un 2do o 3er término dependiendo de las circunstancias que enfrenta la pareja por sí misma.

Siendo a si esta la vía “perfecta” para conocerme a mi mismo, ya que la individualidad queda “sujeta” a la familia, como si todos fueran iguales o tuvieran las mismas ideas o necesidades.

Lo anterior no desmiente o cuestiona las necesidades de la familia “per se” para la sociedad o el ser humano, porque de este tema se pueden encontrar muchos estudios a favor; es sólo dejar en claro porque es tan emocionalmente complicado enfrentarnos a las pérdidas o a la diferencia de opiniones cuando parece “seguro” que el tener una familia da un sustento físico, emocional, social y económico.

Es necesaria la estabilidad para la formación de la psique humana, en este caso de los niños; sin embargo, el ser humano requiere del cambio, de lo nuevo y dinámico, por lo tanto aquellos que iniciaron la familia que es la pareja tiene un propio proceso evolutivo que implica cambios a nivel individual y que afecta su relación para algo mejor o para una ruptura.

Al hablar de la relación de pareja es unir dos ideales distintos con historias distintas y formas de aprendizaje diferentes. Este vínculo que se forma con el otro en lo real y la fantasía de lo que se espera del otro, es el compartir; desear y esperar que el otro cubra mis necesidades, en el intento incansable de conocer al otro. Tal vez queremos

conocer y resolver parte de lo que somos. Al estar enamorado se cree en la felicidad que el otro nos puede brindar, esto nos hace mirar al otro y perder nuestro propio reflejo, ya que lo buscamos en el otro. Se cree tener algo nuevo y especial, como si fuera un sitio en el que se formará una nueva vida, pero sin pensar que esa nueva vida puede cambiar.

Este cambio, en particular la ruptura con la pareja da la pauta para experimentar el dolor, el cual nos hace saber que seguimos vivos. No sabemos si la persona que perdimos continúa sintiendo y creemos morir cuando ya no está. Esto suena un tanto trágico y nada esperanzador como para que se pueda producir una idea positiva. Sin embargo, el dolor parece ser que nos mantiene en un “tiempo fuera” del mundo, el cual nos paraliza. El dolor, en ocasiones y de acuerdo a la persona, no permite movilidad o desplazamientos “hacia adelante”.

A lo largo de nuestras vidas conocemos personas, las cuales están un tiempo con nosotros; como los amigos, pareja, familiares, etc. Sin embargo, estas relaciones se llegan a terminar por distintas circunstancias. Así, llegamos a contar con trabajo o casa, y también esto lo podemos perder. En ocasiones nos negamos y pretendemos evitar las pérdidas, ya que provocan un malestar o “dolor”, experiencia que podemos acumular y hacer como que no pasa nada, pero invariablemente tendrá que haber una descarga de emociones y pensamientos para poder decir *adiós* a quien alguna vez formó parte de nuestra vida.

El proceso de duelo es una de las herramientas para la supervivencia del ser humano.

El duelo hace una depuración para sanar y colocar a la persona en una instancia sana.

Si la persona se niega a vivir este duelo, o no aprende el cómo procesarlo para superarlo, puede que se estanque en un problema que puede devenir en lo patológico.

El duelo no tiene tiempo y no sigue pasos específicos, tanto se puede regresar a la indiferencia de la situación como en el enojo ante la pérdida y la añoranza de la persona. Los seres humanos no somos estáticos, somos dinámicos y creativos, y ante la supervivencia disponemos de recursos con los que se construye un estilo singular de asumir el recorrido a lo largo de nuestra vida. El duelo simboliza así un espacio donde se elaboran y aplican herramientas para sobrevivir, siendo este un estado de adaptación e integración a través de la interacción. De tal suerte, el ser humano se renueva constantemente, y parte de esa renovación nos la brinda el proceso de ruptura, separación, duelo y superación.

En base a las entrevistas podemos notar que el fenómeno del duelo es universal y que el procesamiento y el trabajo del mismo no es ajeno a ningún ser humano; es importante resaltar que a pesar de ser realizaron entrevistas no estructuradas a cinco personas de nacionalidad mexicana dan evidencia sustentable al marco teórico presentado y que en otras culturas y naciones se presenta este fenómeno.

El ser humano aprende en base a repeticiones brindándonos herramientas y soporte para enfrentarnos a nuevas vivencias. Sería interesante estudiar como repercute el duelo en nuestra vida y el impacto que tienen los duelos no resueltos.

BIBLIOGRAFÍA:

- American Psychiatric Association (1995) DSM-IV: Manual diagnóstico y estadístico de los trastornos mentales, Barcelona, Masson.
- Bucay J. (2002) El camino del encuentro. Editorial: OCEANO
- Bucay J. (2009) El camino de las lágrimas. Editorial: OCEANO
- Barrientos, C. M. A., Cuautle, H. L. A. (2008). Desde la perspectiva de un grupo de lesbianas y homosexuales, el significado de lesbianismo y homosexualidad. Tesis de Licenciatura. Facultad de Psicología, UNAM, México
- Caruso Igor (2005) La separación de los amantes. Siglo veintiuno editores México.
- Díaz -Loving R. (1999) Antología de la pareja. Asociación mexicana de psicología social. Editorial: Miguel Ángel Porrúa impreso en México D.F
- Diccionario de Psicoanálisis Recuperado el 8 de Enero del 2010 <http://www.elortiba.org/dicpsi.html>
- Diccionario de psicoanálisis de las configuraciones vinculares. Recuperado el 8 de Enero del 2010: <http://www.elortiba.org/dicpsi/tz.html>
- Espino R. S. E. (2003) Tipos de elección de pareja y bienestar subjetivo. Tesis de Licenciatura. Escuela de Ciencias Sociales, Universidad de las Américas, Puebla, México. Recuperado 13 de Marzo del 2009:

http://catarina.udlap.mx/u_dl_a/tales/documentos//lps/espino_r_se/capitulo_1.html#

- Freidberg A. (1990) Un enfoque humanista a la terapia de la pareja. Tesis de Licenciatura. Universidad Iberoamericana México D.F.
- Félix Cova S. 1998. Recuperado el 13 de Noviembre del 2009:
<http://www.tc.umn.edu/~cana0021/1-4/PERSPECTIVA%20TRANSGENERACIONAL%20EN%20LA%20TERAPIA%20DE%20PAREJA.pdf>
- Gimeno Sacristán J. (2002) Educar y convivir en la cultura global 2da Edición. Editorial Morata Madrid.
- González M. S., Espinosa S. R. M. (2004) Parejas jóvenes y divorcio. Revista de Psicología Iztacala Vol. 7 No 1 Facultad de Estudios Profesionales Iztacala, UNAM. Carrera Psicología
- Goldberter- M. E. (2003) El duelo imposible. La familia y la presencia de los ausentes. Editorial Herder
- Gross Richard D. (2004) Psicología: La ciencia de la mente y la conducta. 3ª Edición. Editorial: Manual moderno.
- Hans Christian Andersen. La Pareja de Enamorados.
- Jaén R. P, Garrido F. M. (2005) Psicoterapia de pareja. Editorial CCS Madrid

- Laplanche J. Bertrand Pontalis J.; dirección de Daniel Lagache. Diccionario de Psicoanálisis. Recuperado el 8 de Enero del 2010
<http://www.elortiba.org/dicpsi/p.html>
- Papalia, D. E., Wendkos, O. S. & Duskin F. R. (2005). Desarrollo humano. México: McGraw-Hill.
- Pauline Boss (2001) La perdida ambigua. Cómo aprender a vivir con un duelo no terminado. Colección Terapia Familiar. Editorial Gedisa
- Pérez Testor C. (2006) Pareja en conflicto. Editorial Fundación Vidal i barraquer Barcelona
- Pierre Kaufmann: (1916-1995), Elementos para una enciclopedia del psicoanálisis El aporte Freudiano filósofo del psicoanálisis. Recuperado el 8 de Enero del 2010 <http://www.elortiba.org/dicpsi/de.html#Nota55>
- Puget J. (2001) La pareja y sus anudamientos. Editorial Lugar Editorial
- Raluy P. Antonio y Francisco M. (2003) Diccionario Porrúa de la Lengua Española. Editorial Porrúa.
- Rossi L. (2005) Relación de pareja: retos y soluciones. Editorial Editores de texto mexicano.
- Roger Brown (1974) "Psicología social" segunda edición. Editorial siglo veintiuno.

- Roudinesco E. & Michel Plon. Diccionario de Psicoanálisis. Recuperado el 8 de Enero del 2010. <http://www.elortiba.org/dicpsi/tz.html>
- Satir Virginia (1988) "Nuevas relaciones humanas en el núcleo familiar" Editorial Pax México
- Spitz A. René (1986) El primer año de vida del niño. Editorial Fondo de cultura económica.
- Stoetzel Jean (1971) Psicología Social Editorial Marfil
- Susan Page (1998) "La pareja armónica" Editorial: Vergara
- Tizón J.L. (2004) Pérdida, pena, duelo. Vivencia, investigación y asistencia. Fundación Vida i Barraquer Paidós.
- Vargas F. J. J, Ibáñez R. E. J. (2002) Enfoque teórico de la transmisión intergeneracional. Revista de Psicología Iztacala Vol. 5 No 2 Facultad de Estudios Profesionales Iztacala, UNAM. Carrera Psicología
- Vargas F. J., Ibáñez R. E. J. (2006) Pareja y Adolescencia: un análisis de la perspectiva del vínculo. Revista de Psicología Iztacala Vol. 9 No 3 Facultad de Estudios Profesionales Iztacala, UNAM, Carrera Psicología
- Vargas F., Ediberta J. Ibáñez R. (2005) Problemas maritales: la infidelidad desde una perspectiva de vínculo. Revista de Psicología Iztacala Vol. 8 No 1 Facultad de Estudios Profesionales Iztacala, UNAM, Carrera Psicología

- Valdez M.L.J., Díaz L.R., Pérez B.M.R (2005) Los hombres y las mujeres en México: dos mundos distantes y complementarios. Editorial: Universidad Autónoma del Estado de México. Impresión México Toluca
- Viorst Judith (1993) El precio de la Vida. Las pérdidas necesarias para vivir y crecer. Editorial Emecé Argentina
- William, H. M., Jhonson, E. V, Kolodny (1987). La sexualidad humana 2. Editorial: Grijalbo