



Asociación Mexicana de Tanatología, A.C.

**DUELO EN EL PROCESO
DE DIVORCIO**

TRABAJO DE INVESTIGACIÓN EN:

TANATOLOGIA QUE

PRESENTAN:

Lic. Irma Garces Jiménez
Lic. Elsa Pruneda Huidobro
Enf. Luz María Venegas Martínez

ASESOR

Dr. Ricardo Domínguez Camargo

Mexico D.F., Enero 2010



Asociación Mexicana de Educación Continua y a Distancia, A.C.

México D. F. 22 Enero del 2010

DR. FELIPE MARTINEZ ARROTE
PRESIDENTE DE LA ASOCIACION
MEXICANA DE TANATOLOGIA, A.C.
PRESENTE:

Por medio de la presente le informo que revisé y aprobé
la tesina que presentaron:

Lic. Irma Garcés Jiménez
Lic. Elsa Prudena Huidobro
Enf. Luz Maria Venegas Martínez

Integrantes de la Generación 2008-2009

El nombre de la Tesina es:

DUELO EN EL PROCESO DEL DIVORCIO

Atentamente:

Dr. Ricardo Domínguez Camargo

DEDICATORIAS

A mis hijos, por su amor y el gran estímulo que representan en mi vida.

A mis padres, por darme la vida, por su entrega y enseñanzas que contribuyeron a que viera la vida como ahora la percibo.

A mi ex-marido, por todas las experiencias que trajo a mi vida, y que, han hecho de mí, una mejor persona.

Irma Garcés Jiménez

A mis padres, porque gracias a su unión me dieron la vida.

A mis hermanos, que son el mejor regalo que me ha dado Dios.

A mis compañeros de trabajo, por su gran apoyo, comprensión y confianza que me han brindado para seguir superándome. ¡Mil gracias!

A mis ponentes, por transmitirme sus conocimientos y por su entrega incondicional.

A AMTAC, por abrirme sus puertas y por haberme dado la oportunidad de conocer y relacionarme con personas maravillosas.

Luz María Venegas Martínez

A mí querida madre Beatriz: (Q.E.P.D.)

Por el amor incondicional, los cuidados y la ternura de las que fui objeto siempre; así como por impulsarme en mi superación personal y heredarme la alegría de vivir. ¡Gracias mamá!

A mi esposo Leopoldo:

Por su invaluable apoyo, amor, paciencia, ejemplo y sabios consejos brindados a lo largo de este camino que hemos afortunadamente recorrido juntos.

A mis maestros del Diplomado de Tanatología:

Por su dedicación, entrega y profesionalismo en todas las enseñanzas recibidas.

A mis compañeros del Diplomado quienes me brindaron su cariño y amistad incondicionales.

Elsa Pruneda Huidobro

INDICE

Justificación	7
---------------------	---

Objetivo.....8

CAPITULO I. DIVORCIO

1.1 Definición9

1.2 Antecedentes históricos..... 10

1.3 Origen del Divorcio..... 11

1.4 Causas generales del divorcio ,,,,,,,,,,,,,,..... 12

1.4.1 Falta de conocimiento de la pareja

1.4.2 Falta de adaptación

1.4.3 El no ser fieles mutuamente

1.4.4 El machismo

1.4.5 El alcoholismo

1.4.6 Los maltratos

1.4.7 Las amistades

1.4.8 El abandono de la casa

1.4.9 Los celos

1.4.10 La libertad mal entendida

1.4.11 La extrema relación con los padres

1.4.12 La economía

CAPITULO II.

LAS DISTINTAS ETAPAS DE LA RUPTURA.....16

II. 1 La decisión

II. 2 Planeación de la ruptura

II. 3 Separación

II. 4 Desvinculación

CAPITULO III.

LA NECESIDAD DE UN DIVORCIO.....17

III. 1. Amor/desamor

- III. 2. Respeto/falta de respeto
- III. 3. Comunicación/incomunicación
- III. 4. Influencia en la familia de origen
- III. 5. Agresiones físicas y psicológicas
- III. 6. Fidelidad/infidelidad
- III. 7. La influencia de los hijos
- III. 8. La influencia de la religión
- III. 9. El control en la pareja

CAPITULO IV.

LA TOMA DE DECISION: LO QUE IMPLICA.....26

- IV. 1. El momento indicado
- IV. 2. Pasos a seguir
 - IV. 2. 1. Información a los familiares
 - IV. 2. 2. Aspectos legales
 - IV. 2. 3. Aspectos económicos
- IV. 3. La custodia

CAPITULO V.

CONSECUENCIAS DIVORCIO

- V. 1. Físicas.....28
- V. 2. Emocionales.....29

CAPITULO VI.

SENTIMIENTOS POSTERIORES AL DIVORCIO

VI. 1. El duelo.....	30
VI. 2. El duelo normal.....	31
VI. 2. 1. Negación	
VI. 2. 2. Rabia	
VI. 2. 3. Negación y culpa	
VI. 2. 4. Dolor-depresión	
VI. 2. 5. La aceptación	
VI. 3. El duelo patológico.....	34
VI. 3. 1. El duelo ausente	
VI. 3. 2. El duelo conflictivo	
VI. 3. 3. El duelo retrasado	
VI. 3. 4. El duelo desmedido	
VI. 3. 5. El duelo crónico	
CAPITULO VII.	
UNA OPORTUNIDAD DE CAMBIO.....	36
CAPITULO VIII	
ALTERNATIVAS DEL DESAHOGO.....	37
VIII. 1. El Dolor	
VIII. 2. La Ira	
VIII. 3. La Culpa	
CAPITULO XIX	
PARA TODOS LOS CASOS.....	39

CAPITULO X

HACIA UN NUEVO HORIZONTE.....	40
CONCLUSION.....	41
BIBLIOGRAFIA.....	42

JUSTIFICACION

El divorcio es un acontecimiento en el que están involucrados muchos sentimientos, especialmente de dolor, que impacta no sólo a la pareja sino a toda la familia.

El divorcio es la muerte de una relación, y como tal, es necesario vivir el luto de este trauma, de esta pérdida.

El divorcio se da en tres etapas:

- Muerte de la relación
- Luto
- Adaptación

El propósito es que las personas sean capaces de superar las tres etapas y que no se queden solamente con la muerte de la relación sino que pongan fin al matrimonio ya que muchas parejas siguen casados por años aun sabiendo que la relación de pareja ya haya muerto. También es importante que se logre superar la etapa de luto; ya que muchos no logran volver a construir una vida satisfactoria e incluso quedan ligadas a la ex pareja con enojo y resentimientos ocupando su energía en pensar si la otra persona ya construyo su vida nuevamente. Sin saber que esta actitud crea un lazo invisible que no se rompe con la firma del divorcio.

OBJETIVO

El objetivo principal es aprender que el divorcio nos da la oportunidad de madurar y conocer más de nosotros mismos. Es importante reconocer cuales son las necesidades personales, no las de la ex pareja, ni las de los hijos, ni las de la familia y menos las de la sociedad.

Por eso el objetivo es crear una identidad propia, reconocerse como una persona independiente que no necesita de una pareja o de hijos para encontrar su identidad.

Una persona que se conoce, que sabe lo que quiere, que es capaz de vivir y resolver su vida sola y no en función de cuidar, atender o proteger a alguien más.

Si se aprende de la relación pasada y se conoce a uno mismo en estos aspectos, se perderá el miedo a la intimidad y se estará preparado para establecer una nueva relación de pareja más sana y duradera en el futuro.

DIVORCIO

Existe un sinnúmero de situaciones que pueden marcar la vida de las personas, pero no necesariamente determinan sus destinos.

Maya Sigala

Definición:

El término divorcio se deriva de la palabra latina *divortium* y, del verbo *divertere*, que significa irse cada uno por su lado.

El divorcio puede ser pleno o vincular, que disuelve el vínculo matrimonial y el único que deja a la pareja en verdadera aptitud de contraer un nuevo matrimonio.

Es una disolución que se da de la vida matrimonial cuando se ha perdido la confianza y el amor en la persona que comparte nuestras vidas.

Hoy en día, los divorcios o las disoluciones matrimoniales son el pan nuestro cotidiano.

Ya la relación conyugal cada vez es más difícil porque se van presentando circunstancias que tal vez anteriormente no se daban o se encontraban algo difusas, dispersas.

Los matrimonios actuales entre la gente joven sufren una ruptura muy rápido porque no se tuvo conciencia en lo que se estaba haciendo o planeando o porque faltó tiempo y madurez para tomar el camino adecuado.

Lo grave del asunto es que el divorcio se presenta también en los matrimonios que ya tienen tiempo o que en apariencia vivían muy bien.

Historia

La institución del divorcio es casi tan antigua como la del matrimonio, si bien muchas culturas no lo admitían por cuestiones religiosas, sociales o económicas. La mayoría de las civilizaciones que regulaban la institución del matrimonio nunca la consideraron indisoluble, y su ruptura generalmente era solicitada por los hombres. Aunque en algunas de ellas, el nacimiento de un hijo le otorgaba al vínculo el carácter de indisoluble.

Generalmente, el motivo más común de divorcio era el adulterio, aunque en muchas sociedades antiguas también era motivo de muerte, como en la antigua Babilonia, donde el divorcio podía ser pedido por cualquiera de los cónyuges, pero el adulterio de las mujeres era penado con la muerte. Los hombres hebreos, en cambio, podían repudiar a sus esposas sin necesidad de argumentar la causa de tal actitud.

También en la antigua Grecia existía el divorcio por mutuo disenso y la repudiación, pero el hombre debía restituir la dote a la familia de la mujer en caso de separación. En Roma no se tenía el divorcio sino hasta el siglo II A.C. y tuvo similares características que en Grecia, aunque las mujeres que eran ricas por herencia de su padre y descontentas con sus esposos, solían abandonarlos y divorciarse de ellos sin mayores inconvenientes. En los inicios del cristianismo, el divorcio era admitido, pero con el tiempo la iglesia lo fue prohibiendo.

A partir del siglo X, eran los tribunales eclesiásticos quienes tramitaban los divorcios, no sin grandes disputas de distintos sectores de la iglesia cristiana. A partir del Concilio de Trento, en 1563, se impuso la teoría del carácter indisoluble del vínculo, aunque se admitió la separación de cuerpos.

En España el Fuero Juzgo admitirlo en casos de sodomía del marido, inducción a la prostitución de la mujer y adulterio de ésta. Posteriormente Las Siete Partidas lo prohibieron. Italia en 1970 y España en 1980 fueron algunos de los últimos países

Europeos en aprobarlo definitivamente. En 1796, Francia incorporó la ruptura del vínculo matrimonial en la ley promulgada el 20 de noviembre, que sirvió de antecedente a muchas de las legislaciones vigentes. El divorcio ha causado grandes polémicas en los países mayoritariamente católicos, pues la Iglesia Católica no considera posible el divorcio de las personas.

Origen del divorcio

En el Derecho Romano, la disolución del matrimonio se conocía como **Divortium** y se producía por diversas razones, entre las cuales podemos señalar:

- Por incapacidad matrimonial de cualquiera de los contrayentes;
- Por la muerte de uno de ellos;
- Por *Capitis Diminutio*;
- Por el *incestus superveniens*, que ocurría cuando el suegro adoptaba como hijo a su yerno y los cónyuges quedaban en condición de hermanos.
- Por llegar al cargo de Senador quien estuviese casado con una liberta;
- Por la cesación de la *Affetio Maritalis*, consistente en la voluntad de ambos cónyuges de poner término al matrimonio.

*La guerra y la paz empiezan en el hogar.
Si de verdad queremos que haya paz en el mundo,
empecemos por amarnos unos a otros en el seno de nuestras
propias familias. Si queremos sembrar alegría en derredor
de nosotros, precisamos que toda la familia viva feliz*

MADRE TERESA DE CALCUTA

Causas generales del divorcio

Pueden ser muchas, pero en la mayoría de los casos se trata de problemas de convivencia de los integrantes de la pareja, ya sea por la relación entre ellos o por factores externos a la pareja. Según la legislación de cada país, es causa de divorcio el mutuo disenso; la bigamia; el adulterio; el delito de un cónyuge contra otro; la enfermedad física o mental, que ponga en riesgo la vida del otro cónyuge; la violación de los deberes inherentes al matrimonio; injurias graves; abandono malicioso; etc.

Son múltiples las causas de las cuales hacen depender los distintos ordenamientos la concesión del divorcio, así como las circunstancias y requisitos que deben concurrir para su apreciación, aunque puede hacerse una enumeración de las más importantes.

Estas son una serie de causas que pueden originar la disolución matrimonial y que van en perjuicio de las personas y de familias enteras:

1 Falta de conocimiento de la pareja

Cuando dos personas van a unir sus vidas deben conocerse mutuamente; deben entender que son dos seres distintos en cuanto a la formación que recibieron cada uno en sus hogares. Vale la pena conocer la forma de pensar de cada uno, sus gustos, sus cualidades y defectos, lo que no les agrada, lo que les hace daño en una relación y el tipo de vida que han tenido con sus padres. Deben saber que están en proceso de adaptación y que necesitan tiempo para entenderse mutuamente. Si esto no se da el matrimonio tarde o temprano fracasará.

2 Falta de adaptación

La vida cuando se está soltero es una; cuando se casa, es otra, de alguna manera cambia. Para adaptarse a la pareja se necesita madurez personal, disposición para no ser egoístas. Se necesitan ajustar las nuevas relaciones. Adaptar es ir acomodando las cosas de tal modo que las piezas de uno y de otro se vayan uniendo para bien. El matrimonio es una constante adaptación y si esto no se comprende, la relación corre peligro.

3 El no ser fieles mutuamente

Es difícil que una persona acepte a su pareja una vez que sabe que ésta le ha sido infiel. El cuerpo y el alma son el uno para el otro. Es difícil pensar que la esposa o el esposo hayan tenido relaciones extramaritales con una persona que es ajena a su matrimonio, entienda que fue una relación casual que no afecte su intimidad. La aceptación corporal es única e íntima y si alguien ajeno la rompe, no se tiene la conciencia de seguir con la misma actitud.

La infidelidad mental puede llegar a maltratar el matrimonio y se da cuando las parejas están físicamente unidas pero su mente está en otra persona.

4 El Machismo

Se piensa que el hombre es el que tiene el poder sobre la mujer y que todo está sujeto a sus caprichos. Este pensamiento no es nuevo pues se ha dado durante toda la vida y es cuestión de cultura. Sólo el hombre es el que lleva las riendas y la mujer sólo escucha y hace lo que le dicen. Vencer el machismo se va dando cuando se da y se recibe, cuando se ofrece y acepta. Si la pareja no lo comprende no tardará mucho en fracturar un matrimonio

5 El alcoholismo

Una persona alcohólica siempre causará un problema en un matrimonio porque derrochará lo que no se tiene y dejará a la familia al borde del abismo.

6 Los maltratos

Todo maltrato ya sea físico o psicológico atenta contra el respeto y la dignidad de la persona. Esto está bien claro y es incuestionable. Es increíble que existan relaciones donde desde el noviazgo el hombre le pega a la novia o la insulta causando un mal psicológico pero aún así se llega a consumir un matrimonio, porque "hay amor y eso no sucederá después". Muchas veces este maltrato comienza a darse una vez que la pareja se ha casado pero se soporta tontamente porque existe un amor de por medio o unos hijos, aunque éstos estén sufriendo.

7 Las amistades

Pueden existir amigos que hacen que el matrimonio se venga abajo porque intrigan la relación entre los esposos. Hay que cuidar las amistades que se tienen desde antes en el noviazgo porque pueden confundir a la pareja en un matrimonio, y una vez que ya se han casado se debe cuidar esa relación amistosa de los dos porque puede darse el caso de que se crean malos entendidos que conllevarán a la duda y por ende al debilitamiento del matrimonio.

8 El abandono de la casa

Cuando por cuestiones de trabajo se tiene que separar la pareja se corre el riesgo de que la relación se enfríe y cause daños.

Cuando una persona se tiene que ir a trabajar a otro lado se debe tener madurez para no caer en la tentación de un fruto prohibido, porque la distancia puede provocar un juego peligroso al acercarse a una persona ajena al matrimonio, que sin proponérselo puede cambiar el rumbo de la vida del otro.

9 Los celos

No todos los celos son malos porque se puede celar a la persona amada cuando se cuida, cuando se sienten amenazados por tercera personas, cuando se cuida el espacio de la casa, cuando se ama. Pero hay celos extremos que se vuelven necesidad, celos que matan y lastiman cualquier relación, son los celos enfermos que se provocan por la

inseguridad personal de las parejas, cuando se obsesionan indebidamente las cosas que rodean a las personas. Se vigila a la persona indebidamente dudándose en todo momento de la credibilidad del amor.

10 La libertad mal entendida

En la pareja se debe tener la libertad para decidir ciertas cosas porque las otras se deben tomar de manera mutua y conjunta. En el matrimonio se debe dar una apertura para el desarrollo personal sin olvidar que se está caminando al lado de la otra persona, que de alguna manera no se mueve por si sola como cuando es uno soltero.

La libertad es mala cuando se aprovecha de ella para hacer cosas indebidas que lastiman a la pareja. Si se llega a pensar que es uno libre y que se puede hacer lo que se quiera se está completamente equivocado porque no se construye en un sentido de pertenencia. Una libertad mal entendida o mal creada confunde a la pareja y se torna en un ambiente de duda y desconfianza. Se es libre en la medida en que se respeta a la pareja.

11 La extrema relación con los padres

Hay hijos que siempre viven atados a la mamá o al papá y que difícilmente pueden vivir lejos de ellos. La dependencia de los hijos cuando se casan traen malas experiencias conyugales que rompen con la armonía de la pareja y no permiten la independencia matrimonial.

12 La economía

Se sabe que al amor con hambre no dura y esto se refleja a que los problemas económicos puede llevar al fracaso matrimonial. Toda ausencia de lo indispensable en la casa causa malestar y tiene un límite. El esposo trabaja pero no alcanza. Se hace el esfuerzo pero no es suficiente; la pareja tiene que trabajar pero al hacerlo se corre el riesgo de perder la convivencia y los objetivos comunes que se habían planteado.

LAS DISTINTAS ETAPAS DE UNA RUPTURA

1. La decisión: la mayoría de los matrimonios llega a tomar la decisión de divorciarse después de meses o años de disputas, desilusiones, ofensas y frustraciones. Este momento trae aparejado sentimientos de culpa, pérdida de la autoestima, aislamiento, dificultades para atender otros temas y, en algunos casos, ansiedad e incluso depresión.

2. Planeamiento de la ruptura: la pareja debe repartir su patrimonio y lograr acuerdos sobre el futuro de los hijos. En esta etapa son comunes la rabia, la descalificación mutua, los sentimientos y las conductas agresivas.

3. Separación: supone la aceptación de la pérdida de la relación de la pareja y la unidad familiar. Prima la desorientación y la necesidad de reconfirmar afectos y vínculos preexistentes a la separación, que ahora deberán funcionar como redes de sostén.

4. Desvinculación: implica la aceptación de la realidad de la pérdida, la renuncia a la fantasía de volver con la pareja, el inicio de nuevos vínculos y la posibilidad de comenzar a pensar en una nueva relación de pareja.

Cuando muere el amor, sea cual sea la causa, resulta imposible cualquier comunicación y relación íntima y cariñosa.

LA NECESIDAD DE UN DIVORCIO

No hay estudios ni estadísticas, que nos indiquen el tiempo que se lleva una pareja, desde su inicio en una relación formal, hasta la víspera del comienzo de su rompimiento. Parece fácil descartar episodios de maltrato, malentendidos, desavenencias, violencias, agresiones, sufrimientos, sentimientos de impotencia como parte de la condición humana; sin embargo, todo eso y más está presente.

Reconocer la necesidad de un divorcio engloba varios aspectos importantes que merecen su atención.

a) Amor / desamor.

Durante el entusiasmo y la pasión de un nuevo romance, es muy natural que se vea al otro a través de cristales color de rosa. Esto es especialmente fácil en las primeras etapas de la relación, cuando la nueva pareja muestra su mejor comportamiento, su mejor aspecto. Hacemos un esfuerzo especial para ser lo más fascinantes, encantadores, ingeniosos, comprensivos, lisonjeros y complacientes que sea posible. Es parte del ritual de la conquista del amor. Según E. Fromm (1956) encontramos ciertos elementos comunes a todas las formas del amor, que son: cuidado, responsabilidad, respeto y conocimiento. Afirma que el amor es la preocupación activa por la vida y el crecimiento de los que amamos. Sin embargo, cuando suele suceder lo contrario en algunas parejas, ese cristal que antes era color de rosa, ahora se torna gris y hasta negro; ya que vamos con el paso del tiempo descubriendo que los defectos del otro son mayores que las cualidades, que los valores toman otro matiz. Lo que era un elogio antes para el esposo(a) en la relación que confirmaba que había estado haciendo lo correcto, ahora el que se le pase por alto y no se le dé un reconocimiento merecido, o se le critique sin pérdida de tiempo cuando comete un error o falta y apenas se le aprecie, genera en muchas ocasiones una mezcla de dolor, resentimiento y duda acerca de sus propias aptitudes, lo cual puede conducir a un deterioro de la relación y por consiguiente de su matrimonio.

b) Respeto / falta de respeto.

El respeto en la pareja significa la capacidad de ver a una persona tal cual es, tener conciencia de su individualidad única y preocuparse para que crezca y se desarrolle tal como es. Si esto no se cumple por parte de uno o de ambos de los integrantes de la pareja, empiezan los insultos, la falta de consideración y cuidados. Los egoísmos afloran en cada uno de ellos y se hace patente el distanciamiento que conlleva a su vez a que ya no tengan los mismos intereses y por ende a la falta de respeto. (Gloria Elena Franco, 1994).

c) Comunicación / incomunicación.

Definitivamente la comunicación es un arte. Con ella transmitimos información, ideas, creencias, sentimientos y pensamientos. Penetramos de algún modo en el mundo del otro. La comunicación supone un contacto en relación con las personas que tenemos algún trato. Además de la palabra hablada y escrita, nos comunicamos con los gestos, la postura física y el tono de voz. (Gloria Elena Franco, 1994)

Afirma la autora que compartir experiencias, gustos, aficiones y pasatiempos; así como valorar lo que nos dicen, dar credibilidad a las palabras del otro, hablar con serenidad y sinceridad; escuchar con atención y estar dispuesto al diálogo, fomentan nuestra comunicación positiva.

Pero si por el contrario, aparecen las burlas, los gritos, los insultos, los reproches, las amenazas, las ironías, las caras largas, el rencor, las muecas y los sermones, aparece con ello la comunicación negativa traduciéndose en aislamiento, separación y rechazo. Expresiones tales como: -“Para qué voy a hablar, si nunca me escuchas”. -“Todo lo que digo cae en saco roto”. -“No sabes apreciar mi trabajo, no quiero contarte nada” y otras parecidas son las que en más de una ocasión favorecen la falta de ésta.

d) Influencia de la familia de origen.

Cuando una pareja decide casarse, cada uno de sus integrantes se encuentra involucrado en una situación de conflicto entre su lealtad a la familia de origen, que se encargó de cuidarlo, alimentarlo, educarlo, mantenerlo, de su desarrollo personal y le dio un nombre.

Esta doble lealtad los divide y conflictúa. Constituye generalmente la más temprana fuente de desavenencias. Estos desacuerdos pueden extenderse a toda la vida de la pareja. Es aquí donde nace el sentimiento de los celos que actúan como elemento negativo para la integración de sus miembros y la consecuente formación de una nueva identidad familiar.

La separación y el duelo por la familia de origen es un proceso trabajoso y doloroso que deberá afrontar la nueva pareja para dar paso a su propia familia. El éxito o el fracaso de este proceso dependerá de la cercanía de cada uno de ellos a su familia de origen, de los celos que la familia del cónyuge pueda generar en el otro y de las situaciones de hostilidad surgidas antes o después de la constitución de ésta. (Matus, S. y Ravenna de Selvatici, M. 1997).

e) Agresiones físicas y psicológicas.

Tanto la agresión física como psicológica pueden presentarse en una relación de pareja. Cuando la relación de amor-odio se inclina hacia este último y esto no constituye un momento aislado de la misma, sino que caracteriza su funcionamiento, decimos que el vínculo es violento. De esta forma dan inicio los golpes, gritos, amenazas, burlas, denigraciones, humillaciones, desvalorizaciones del otro. Se presentan también de manera cotidiana; los continuos reproches y las discusiones interminables de la pareja. Es aquí donde aparece un foco rojo que nos está indicando un "alto" en el camino para poner un hasta aquí en la relación. (Forward, S y Torres, J., 1993).

f) Fidelidad / Infidelidad.

Ninguna relación sexual puede mantener el magnetismo característico de la luna de miel. Por su propia naturaleza las relaciones íntimas sufren vaivenes a medida que la pareja va madurando. Pero con el tiempo los temas dominantes son el poder y el control que se ejerce en el otro, siendo el terreno sexual el escenario de importantes conflictos.

Se necesita un esfuerzo concentrado por parte de ambos cónyuges para tratar abiertamente acerca de sus sentimientos y preferencias sexuales. Cuando falta este elemento de negociación, suele faltar también la sensibilidad necesaria para un acuerdo en los deseos y necesidades mutuas. (Forward, S. y Torres, J. (1993).

Se le considera al amor una propiedad de exclusividad y se puede querer a más de una persona al mismo tiempo. Difícilmente una pareja accede a que uno de sus integrantes mantenga relaciones extramaritales; sin embargo, esto es mucho de cada cultura. Se dice que los argentinos se divorcian mucho, pero también creen en las relaciones basadas en el placer y no tanto en la fidelidad. Los europeos consideran que los amores fuera del vínculo central al cual se comprometieron tienen que ver más con las oportunidades y estar abiertos más fluidamente a otras alternativas. Quizá en América; sur y norte, los amoríos, affaires y las infidelidades se relacionan con el hecho de que existen problemas en la pareja. No es un tercero el que influye tanto en una infidelidad como en un rompimiento; sino a que la pareja es la que estaría mal.

Responder a ciencia cierta si son las mujeres o los hombres los más infieles hace inevitable el debate. Sin embargo, estudios realizados indican que un poco más del 11% de las mujeres y el 21% de los hombres admiten haber sido infieles. La explicación que se da es que los hombres sucumben más fácilmente ante la tentación y atracción de un tercero.

Sin duda una infidelidad no ha de ser sencillo y hacerlo, es después de todo, una decisión personal. Claro que a la hora de evaluar los pros y los contras para decidir o no dar este paso es inevitable que aparezca el miedo al castigo, a ser abandonado y a no ser perdonado. Estas son justamente, las tres razones por las cuales las personas prefieren guardar el secreto y convivir, en la mayoría de los casos con la culpa de haberle sido infiel a su cónyuge.

Pero sin lugar a duda, quien llega a este punto y se enfrenta a esta problemática está lejos de ser una víctima, pues quien a decidido ser infiel ha tenido la posibilidad de elegir y, por tanto, es responsable de sus actos. Cada uno sabrá cuáles son los atenuantes a tener en cuenta en su caso, y probablemente, estos sean determinantes a la hora de abrir o no un diálogo maduro con su pareja para hablar de lo sucedido. Lo que si es que mantener en silencio una infidelidad resulta más nocivo que correr el riesgo que trae consigo la verdad. Sostener una mentira se requiere de mucha energía y no todos están preparados para vivir con tan pesada carga. Strean, H. S. (1986).

g) La influencia de los hijos.

Cuando los hijos se percatan que existen problemas muy serios entre sus padres, esto les preocupa mucho. Ven amenazado su futuro. Se sienten vulnerables e impotentes de poder intervenir en asuntos que supuestamente sólo concierne a los mayores. Para empezar, es difícil que se les tome en cuenta. Su mundo son sus padres; esas personas que ven por ellos, que se preocupan, que los cuidan, que los educan, que les procuran todo el bienestar. Sin embargo, es paradójico; ya que mientras están entregados en la educación y formación de sus hijos, también están atravesando por el proceso del divorcio.

Los efectos que presentan los niños son muy diversos; ya que esto significa para ellos un duelo por el que van a tener que pasar y aprender a vivir de esta forma. Gloria M. Francis, (1997) hace referencia a las etapas emocionales de la pérdida.

Cuando los hijos se enfrentan con la noticia de que sus padres se van a divorciar, empieza la etapa de negación; es decir, dan inicio las mentiras. Tal es el caso de las mentiras piadosas que los hace sentirse mejor: “verdad que papá y mamá no se van a separar nunca”, el mentir es un indicador de que algo les preocupa. En ocasiones hay niños que se sienten culpables de esa separación. Muchos lo atribuyen a que se portaron mal, a que sacaron bajas calificaciones, a que no obedecieron a un superior, etc.

La siguiente etapa por la que atraviesan es la rabia o enojo, en ambos casos hay una energía extra y no tienen forma de canalizarla positivamente. Se sienten inquietos, pero no saben qué hacer. Se vuelven agresivos, peleoneros y se desquitan hasta con el perro. Se preguntan: por qué los demás están bien y yo no.

La ansiedad es la tercera etapa por la que han de pasar en este duelo. Aquí los embarga el temor ante un futuro incierto. No saben con quién de los dos se van a quedar y si se va uno de los padres, piensan que también se irá el otro y se verán abandonados. Esto les crea mucho estrés e inseguridad en sí mismos, lo que puede repercutir en una baja autoestima. Sin embargo, para que está tensión no se desborde la siguiente etapa es un mecanismo de defensa conocido como regresión. En esta etapa el niño o los niños buscan la tranquilidad que se tuvo en otras épocas y empiezan a tener conductas de cuando eran menores; es decir, dejan de comer, se chupan el dedo, desobedecen a mamá, etc., llamando así la atención de los padres por el temor de ser completamente abandonados.

Pensamos que los niños no pasan por un periodo de depresión. Subestimamos sus sentimientos; sin embargo, la Dra. Francis señala una cuarta etapa que es la depresión. Es en esta etapa donde los niños por estar pasando por el proceso de separación de sus padres se sienten tristes, desanimados y les asalta la apatía a continuar con sus actividades cotidianas. Bajan su rendimiento escolar o laboral y se sienten muy confundidos. Pero esto lo van elaborando y acomodando en su

vida diaria. No es fácil; no obstante los mismos padres en el mejor de los casos coadyuvan a que esto suceda.

La Dra. M. Francis, en la quinta etapa del duelo, señala que existe la capacidad de aceptación a este hecho. Es donde los niños ya se han hecho a la idea de que sus padres se separan irremediabilmente y en el que se disponen a prepararse para su nueva etapa de vida más conciente y más real. Es importante hacer hincapié que muchas de las veces cuando concluye este proceso tan molesto y doloroso para todos, también es posible que se sienta un alivio, en especial cuando había mucha tensión en el ambiente.

h) La influencia de la religión.

Una de las cuestiones que surgen cuando la pareja pasa por problemas que han dejado transcurrir con el tiempo, es el relacionado con la búsqueda de ayuda; por lo regular acuden con un sacerdote o a reuniones de encuentros matrimoniales con la esperanza de salvar la relación.

Hay parejas que a pesar de vivir un infierno en su matrimonio, no se divorcian debido a sus creencias religiosas. Para esas personas ese vínculo es hasta que la muerte los separe y ante esa creencia soportan y mutuamente se hacen insoportable la vida. Aquí es donde los hijos sufren más; ya que representa una incongruencia; en vista de que no están bien con su matrimonio, y creen que manteniendo este lazo cumplen con los principios de su religión, pero en la práctica destrozan sus vidas y afectan sensiblemente a sus hijos.

i) El control en la pareja.

Existe una dependencia de los objetos malos que, con el afán de controlarlos, se internalizan, debido a la cantidad de agresión que generan al ser necesitados y tener que depender de ellos. En la relación de pareja, no sólo se elige lo que agrada, también lo que agrede, desagrada y, en última instancia, una forma en la que surge el sentimiento de ser atacado; se elige al propio enemigo en la pareja, de quien se genera dependencia. El refrán popular dice, "lo que no puedes

ver, en tu casa lo has de tener". Cuando se elige pareja es frecuente que se contemplen los convenientes e inconvenientes externos, dándoles poco peso a las consideraciones del mundo interno, el cual al no ser tomado en cuenta, tiene un peso decisivo en la elección. No sólo se elige lo satisfactorio, sino que también se hacen elecciones que producen insatisfacción, que por sentir que se depende de ese amor, se hace todo lo posible por rechazarlo, volverlo malo y poderlo así agredir, controlar, rivalizar; en el fondo, lo que se elige es con qué tipo de enemigo se quiere pelear, aspecto que está oculto a la conciencia y al pensamiento crítico por infinidad de cualidades, valores, atributos y afectos positivos depositados en la pareja y que son los elementos que impiden percibir en su dimensión adecuada a la pareja.

Hay parejas en donde la enemistad se ha dado desde el inicio de la relación y no pueden separarse por el temor a la catástrofe del yo a la soledad, que temen surgirá con la separación, lo cual los lleva a estar unidos y constantemente peleando (Caruso, 1987).

Cuando nuestra pareja nos desilusiona nos sentimos con todo el derecho de agredirla. Nos sentimos así porque, en la fantasía, la pareja iba a ser el satisfactor completo, el objeto único (Puget, 1988) que tenía la obligación de saber por intuición cualquiera de nuestras necesidades, nuestro deseo más oculto y satisfacerlo inmediatamente. Pero en la realidad tenemos que esperar, ello toca la parte arcaica de nuestro yo, nos sentimos frustrados y desesperados, agredidos y ofendidos en nuestro orgullo; nuestra pareja, que no puede hacer las cosas como nosotros imaginamos se vuelve el objeto de nuestra agresión.

Pasemos a otro aspecto. Así como en la pareja se dio una declaración de amor, también se da una declaración de guerra, que va acompañada de hostilidades, las cuales atacan básicamente a la autoestima de las personas, con el fin de que pierdan confianza en sí mismas y tengan que depender del otro, lo que posibilita el chantaje (Forward, S., 1988). Cuando

estas parejas permanecen unidas, no están atadas por el amor, sino por el temor a su agresión, a la pérdida y al odio. Se establece una enemistad; son extraños que comparten su vida. Su relación sólo es el afán de la destrucción del otro. Son enemigos que se han declarado la guerra para demostrar quién puede más en la relación.

En otros casos se lucha por ver quién es el que hace más daño y causa mayor destrucción en el otro. Quién lacera y se vale de lo que conoce de su pareja a fin de lastimarlo y golpearle en donde más le duele: el orgullo. Se han vuelto enemigos que duermen en un mismo lecho (Hoffman, 1987), y ya no saben sino pelear, ya no saben ni por qué luchan, o las formas de la lucha se han llevado al extremo de que por todo se hace la guerra. Se ha vuelto un hábito esa forma de relación y lo único que hacen es seguir en un círculo vicioso de desconfianza-agresión-mayor desconfianza.

Las parejas que dan importancia excesiva al dinero suelen controlar los gastos y dar sólo el dinero indispensable, o bien se lleva un estricto control de lo que consume, se hace un presupuesto y no se da más, aunque haya posibilidad; en el fondo de dicha situación lo que se quiere es el control y el dominio por medio del dinero. Lo mismo sucede cuando una parte de la relación toma decisiones sobre la compra de muebles y otros objetos sin consultar al cónyuge, o cuando logra hacer cumplir caprichos de tipo egoísta. Todo esto genera coraje.

Un ejemplo de este tipo de relación y de procesos de convertir en enemigo a nuestra pareja es el que se da entre una mujer abnegada y un varón macho. Es una relación de pareja matizada por el control oscilante de ambas partes, ya sea activa o pasivamente, pues aquí la mujer puede mostrar toda su parte sumisa, abnegada, masoquista, a fin de controlar al varón a través de la culpa; no es posible salir de la situación por la necesidad de seguir repitiendo este modelo de relación (compulsión a la repetición). En el caso del varón, el control

puede ser activo, dominante o sádico. Como al enemigo no se le puede vencer, mejor se le une y así permanecen.

Otro aspecto importante dentro del control de la pareja, es el relacionado con la rivalidad; que implica establecer la lucha por el amor, por el cariño, por el poder sobre los hijos, el afecto de la familia, las preferencias, el reconocimiento, etc. Querer ser siempre mejores que nuestra pareja, pensar y creer que todo lo que hacemos siempre está bien, mientras que lo que hace nuestra pareja no está a la altura de lo que nosotros hacemos.

LA TOMA DE DECISION: LO QUE IMPLICA

Existen muchos motivos por los que los padres se divorcian. En general, el divorcio se debe a que las parejas sienten que ya no pueden vivir juntas debido a las peleas, a las faltas de respeto, a la falta de intereses mutuos, o porque el amor que sentían el uno por el otro cuando se casaron ha cambiado.

Se entiende perfectamente el enorme dolor y el torbellino emocional que genera el hecho de tener que tomar una decisión de esta magnitud.

A) EL MOMENTO INDICADO.

Nunca se puede tomar con facilidad ni a la ligera la decisión de poner fin a una relación matrimonial. El momento durante el cual se toma esta decisión puede ser terrible para ambos; sin embargo, no hay plazo que no se cumpla y la pareja tiene que poner el punto final de la relación. Esto no es fácil; una decisión así siempre provoca pesar y auto recriminaciones. Incluso después de haber reconocido que su relación es destructiva. Muchas parejas que deciden romper piensan que está mal y que es un signo de fracaso por su parte. La verdad es que lo que sí está mal es aceptar la crueldad, el abuso, la infelicidad. Seguir manteniendo una relación destructiva constituye un fracaso mayor que encontrar el coraje necesario para ponerle fin. Si ya se ha hecho todo lo posible por cambiar la relación, y nada se ha modificado ni logrado, entonces lo que

está mal es permanecer juntos. Nada hay en un mal matrimonio que obligue a considerarlo sagrado.

B) PASOS A SEGUIR:

i) Información a los familiares.

La familia sospecha que se acerca el principio del final de una relación, en la que la pareja lo pone de manifiesto comunicándoles su decisión de separarse.

ii) Aspectos legales:

Es momento de presentar la demanda de divorcio. Lo ideal es que ésta se presente por mutuo acuerdo. El apoyo de los familiares de ambos cónyuges es fundamental.

iii) Aspecto económico:

Establecer la forma en que va a quedar definido el mantenimiento de los hijos y eventualmente de la esposa.

C) LA CUSTODIA.

De común acuerdo y buscando el bienestar de los hijos, se tendrá que elegir a la persona idónea para la guarda y custodia de los mismos. Es importante no negar a la parte que se queda sin la custodia el derecho a convivir en días predeterminado con sus hijos si así fuese su deseo.

*Los hijos son el producto de una mediación divina.
sin importar las circunstancias de su concepción,
Los hijos son siempre una bendición.*

MAYA SIGALA

CONSECUENCIAS DEL DIVORCIO.

1. Físicas.

Los síntomas psicosomáticos son la expresión física de los problemas emocionales. Se pueden presentar en cualquier momento de la vida por diversas circunstancias. Alguno de estos síntomas psicosomáticos suelen estar presentes en la pareja que atraviesa por un proceso de divorcio. De cuando en cuando son de corta duración y apenas se estará consciente de ellos. Otras veces; sin embargo, una somatización que se llegue a presentar de manera aguda puede ocasionar muchos sufrimientos. Es el caso del tan conocido dolor de cabeza que ataca cuando se está pasando por un periodo de graves preocupaciones y de situaciones llenas de tensión.

Otro de los signos de carácter físico y que mucha gente es propensa a ellos son los mareos. Cuando los mareos son sin razón orgánica, la gente tiene miedo de perder el control, inclusive pueden llegar a ser tan intensos que la persona se desmaye.

También las dificultades respiratorias forman parte del cuadro psicosomático que se presentan cuando los niveles de tensión son muy agudos. Para algunas personas, los problemas respiratorios equivalen sencillamente a una forma de llanto disfrazada.

Los problemas cardiacos psicosomáticos representan otra expresión común de la tensión, de la angustia o de la cólera. De igual manera reviste importancia la indigestión, los calambres estomacales y el estreñimiento que se emplean para disfrazar sentimientos de culpa, ira, frustración y angustia. Se reprimen los verdaderos sentimientos, que encuentran escape en síntomas físicos.

La diarrea por su parte, constituye frecuentemente un signo de intensa angustia. Puede proceder de cólera reprimida. (Strean, H. S. 1986).

2. Emocionales.

Los problemas emocionales tienen un punto de partida. Pueden haber sido ocasionados por un choque emocional, un incidente, un acontecimiento repentino, por la separación de la pareja, por la pérdida de un ser querido o por muchas otras causas. A continuación se exponen diez signos de problemas emocionales usuales y fáciles de reconocer. Se puede padecer uno o una combinación de varios de ellos. Todos representan una desviación de la conducta y de las actitudes normales y significativas que hay alteraciones en su patrón de vida y estructura de la personalidad:

- a). Sensación de angustia.
- b). Inquietud.
- c). Incapacidad para tomar decisiones.
- d). Irritabilidad.
- e). Sentimientos de tristeza.
- f). Insomnio.
- g). Pérdida de apetito.
- h). Gula emocional.
- i). Fatiga.
- j). Falta de interés en el trabajo y/o ambiente.

SENTIMIENTOS POSTERIORES AL DIVORCIO

*“Lo que cura el dolor del Duelo no es el tiempo, no,
son las nuevas ideas”*

Luís Alfonso Reyes Zubiría

Junto con la muerte de un ser querido, el final de una relación es una de las experiencias más dolorosas a las que nos enfrentamos. Probablemente conozcamos esta situación por medio de un conocido, una amistad o un familiar cercano pero nunca imaginamos que podría pasarnos a nosotros.

No solamente es el proceso del divorcio el que nos acarrea un sufrimiento intenso, ya que posteriormente llega la etapa de readaptación a una nueva manera de vivir, vivir con una pérdida que inevitablemente trae consigo fuertes sentimientos de todo tipo, que si no sabemos manejar pueden dejar una huella profunda que contamine nuestra vida más allá de lo que nos imaginamos, nos enfrentamos a una sombra poderosa llamada “duelo”.

EL DUELO

Es el conjunto de sentimientos, pensamientos, estados de ánimo, comportamientos y reacciones fisiológicas que experimentamos cuando perdemos algo importante para nosotros, es el camino que se tiene que recorrer si se quiere recuperar la estabilidad bio-psico-social y espiritual. Cuando las personas no se dan la oportunidad de vivir cada etapa de su duelo, pueden pasar años, o el resto de su vida, atrapadas en sentimientos dolorosos y limitantes.

Este recorrido tiene sus reglas, tiene sus pautas, tiene sus mapas, y conocerlos ayudará a llegar más enteros al final del sendero.

La elaboración del duelo requiere tiempo, para unos largo y para otros corto, así también, el dolor de la pérdida se

padecerá en proporción mayor o menor dependiendo del grado de amor que se haya tenido hacia la persona, así como, la claridad de lo reversible o irreversible del suceso.

Podemos hablar de dos tipos de duelo, el **NORMAL** y el **PATOLÓGICO**. A continuación describiré cada uno de ellos.

DUELO NORMAL

Es el que enfrentamos en un tiempo determinado con una serie de eventos que es importante reconocer, aceptar y sobre todo vivir.

Frente a la vivencia de la pérdida, el proceso de duelo se establece para poder seguir adelante, para poder superar la ausencia que conlleva a la superación de una pérdida; es la garantía de desarrollo, crecimiento y salud.

La doctora Elizabeth Kübler- Ross, pionera y quien más aportaciones ha hecho en el proceso del duelo, afirma que ante una pérdida, se atraviesa por diferentes etapas:

1.- NEGACION:

Es la dificultad para aceptar una realidad que nos duele, que no nos gusta, que quisiéramos que no fuera así.

La negación de la pérdida es un intento de auto protección contra el dolor, es una forma de fuga, un vano intento de huida de lo doloroso en esta etapa, no se acepta lo perdido o no se acepta el propio sufrimiento, y lo peor de todo es que ese sufrimiento siempre está ahí, traduciéndose en tristeza, depresión, enojo, dolor.

Las emociones que no suelen expresarse y se reprimen se transforman, atacando no solamente la mente, sino también, el cuerpo, quien responde con alteraciones diversas como: trastornos del sueño (dormir mucho o no poder hacerlo), trastornos alimenticios (comer demasiado o por ansiedad o perder el apetito), aislamiento.

Fortalecer los mecanismos de negación, es disfrazar la realidad, es auto-engañarse.

2.- RABIA:

Cuando la rabia se hace presente hay enojo, coraje, ira, odio, envidia; no es que no se haya tenido este sentimiento antes, sólo que ahora esta emoción predomina. Aparece por dos razones principales: por la interrupción no deseada e irreparable de una relación importante y por la necesidad de afrontar la muerte como parte de la vida. Es una explosión dolorosa, no importa contra quién o contra qué, necesitamos encontrar culpables, culpables como nuestro propio Dios. El dolor es irracional, pero también es un mecanismo de defensa porque al echar fuera de uno la cólera que nace dentro, saldrán junto con ella todos los sentimientos negativos que están presentes, aunque reprimidos, en lo más profundo del Yo.

3.-NEGOCIACIÓN Y CULPA

La razón profunda que nos mueve a negociar, es que todavía tenemos expectativas de que podemos evitar nuestra pérdida o corregir su rumbo. Hacemos todos los intentos, hasta que la cruda realidad nos coloca en el lugar correspondiente.

El psicoanalista Jorge Bucay, presenta esta etapa como la etapa de la Culpa que llega como arrepentimiento posterior a las emociones en la etapa anterior, como la respuesta a la furia que esconde la tristeza.

La culpa es una versión auto dirigida del resentimiento. Culpamos es una manera de concretar que “yo” lo hubiera podido evitar. De paso, nos culpamos también por todo aquello que no pudimos hacer.

Con la culpa, se desencadenan muchos sentimientos negativos que parecen imposibles de quitar; una tristeza insoportable, una vulnerabilidad continua.

4.- DOLOR - DEPRESIÓN

A la depresión, se le conoce como la enfermedad de las mil caras y es antes que nada una enfermedad del estado de ánimo. (Dr. L. Alfonso Reyes Zubiría 1992)

En esta etapa, se vive una profunda tristeza que se siente eterna, es un dolor que no encuentra consuelo, no tiene esperanza, ni solución, ni respuesta, ni puertas de salida, en la que se está muriendo una parte nuestra, y esa muerte interior, desgarrar el cuerpo y el alma, es como una noche oscura de la que si se logra salir, se resurgirá fortalecido.

Este es el momento más duro del camino. Es la etapa de la tristeza que duele en el cuerpo, la etapa de la falta de energía, de la tristeza dolorosa y destructiva.

Lo malo de esta etapa es que es desesperante, dolorosa, inmanejable. Lo bueno es que pasa, y que mientras pasa, nuestro ser se organiza para el proceso final, el de la cicatrización, que es el sentido último de todo el camino.

5.-LA ACEPTACION

“Después de la tempestad viene la calma”. Una vez que se ha sentido, expresado y hecho todo lo que sea necesario sentir, expresar y hacer, se entrará en esta etapa. Hay signos muy claros para saber que se está llegando al final de ese camino llamado duelo:

- De nuevo hay ganas de divertirse, conocer nuevas personas, salir y hacer todo tipo de actividades.
- No se sienten ganas de llorar.
- No hay tristeza, culpa, coraje o nostalgia cuando se recuerda el hecho.
- Se asume la parte de responsabilidad correspondiente.
- Hay paz interior.
- Se siente que la vida sigue y hay que fluir con ella.
- Se está preparado(a) para iniciar una nueva aventura, para dar y recibir amor, si así se desea.

Se recobra la propia Identidad, sin dejar desapercibido que todo el dolor anterior es parte del camino de la vida, el cual y en esta forma, nos proporciona grandes aprendizajes que, aceptados con amor, fortalecen como ser humano.

“El duelo es el doloroso proceso normal de elaboración de una pérdida, tendiente a la adaptación y armonización de nuestra situación interna y externa frente a una nueva realidad.”

Jorge Bucay

DUELO PATOLOGICO

Es el duelo que se aleja de la elaboración saludable de la pérdida, metafóricamente podemos decir que es el proceso de cicatrización en el que la herida nunca llega a sanar.

La mayoría de los duelos patológicos suceden como consecuencia de alguna de estas distorsiones:

- El duelo nunca empieza.
- El duelo se detiene en alguna de las etapas.
- El duelo progresa hasta un punto y regresa hacia alguna etapa anterior.
- El duelo se atasca intentando evitar una etapa. Es importante dejar en claro que lo enfermizo no aparece porque existe un duelo, sino que, aparece con el duelo, señalando que un duelo patológico es siempre la expresión de una patología previa, es decir, hay algo que está complicando desde antes y que sale a la luz con el proceso de duelo.

Los especialistas nos hablan de diferentes tipos de duelos enfermizos:

1. **EL DUELO AUSENTE:** se sufre un shock tan grande que no se puede salir de la primera etapa. La pérdida es negada, sublimada u oculta en un estado de confusión frente al mundo.
2. **EL DUELO CONFLICTIVO:** Se utiliza el duelo como excusa o argumento para justificar otros conflictos por ejemplo no responsabilizarse de la vida que le queda por vivir.
3. **DUELO RETRASADO:** Se deja pendiente hasta aclarar el conflicto interno que evoca la pérdida, hay sentimientos ambivalentes (amor-odio o tristeza- alivio)
4. **DUELO DESMEDIDO:** La expresión emocional se desborda, excediendo los límites de la integridad propia o de terceros muchas veces, da el paso a los suicidios.
5. **DUELO CRONICO:** Es aquel en el que el proceso se recicla infinitamente sin terminar nunca.

Todas estas patologías, requieren casi siempre un enfoque terapéutico especializado.

Es importante mencionar que en un divorcio o duelo por divorcio, no solamente quien sufre la pérdida es quien padece un sufrimiento atroz ya que si el dolor se convierte en patológico puede arrastrar si no a todos, sí a los integrantes más cercanos de la familia, convirtiendo sus vidas en verdaderas tragedias

UNA OPORTUNIDAD DE CAMBIO

Cada sentimiento está conformado por ciertas reacciones físicas, sensaciones, pensamientos y carga emocional y energética congruentes entre sí.

Cada sentimiento viene con una respuesta conductual que ayuda a asimilarlo, por ejemplo, con la tristeza dan ganas de llorar, el coraje induce a golpear y gritar, la culpa lleva a un constante y repetitivo diálogo interno de autorreproche.

La angustia, los miedos, las culpas, el dolor o resentimientos viejos, son cargas energéticas contenidas, bloqueos energéticos los cuales pueden desahogarse, transformarse o transmutarse.

Desahogar implica sacarlas, liberarlas, expulsarlas.

Transformar significa cambiar de forma mediante ciertas acciones, pensamientos y diferentes estrategias de percibir y enfrentar la situación.

Trasmutar implica mudar a un estado vibratorio distinto, más sutil, más elevado. Trasmutar es mucho más que transformar, es como decían los alquimistas: “convertir el plomo en oro”.

Así pues, trasmutemos el dolor, la ira, la culpa, la desilusión en una pintura, un poema, un sabio aprendizaje, un acto de amor.

Muchas personas en el mundo, a partir de una dramática y dolorosa experiencia de pérdida, han generado contribuciones trascendentes a la humanidad. Eso es trasmutar.

Después del desahogo, llega la agradable sensación de liberación es aligerar la pesada carga que en ocasiones se siente durante algunas etapas del duelo.

ALTERNATIVAS DE DESAHOGO

EL DOLOR;

Como cualquier otro sentimiento no se cura evadiéndolo; es necesario dar los espacios para sentirlo, para dejarlo estar. A veces el dolor que causa una pérdida, se mezcla con dolores viejos que no se recuerdan conscientemente, ni se tiene presente su origen, dolores de abandonos pasados, de asuntos inconclusos, de heridas no sanadas. Llorar es una forma de desahogo indispensable en el proceso de curar la tristeza. Hay que permitirse llorar cada vez que se desea, todo el tiempo que se quiera, cuantas veces se quiera, algún día, de manera espontánea y natural, se acabarán las ganas de llorar.

Otras formas de contactar con el dolor:

- Escribir poemas, escribir el dolor o escribir a quién se creé que causó el daño.
- Crear una pintura o realizar cualquier otra actividad relacionada con el arte.
- Buscar el contacto con la naturaleza.
- Meditar: contactar con lo más profundo de sí mismo(a), y encontrar tesoros inimaginables.
- Buscar consuelo en ese Ser superior al que alguna vez se haya recurrido.

LA IRA;

Hay creencias erróneas de que la ira es mala, esto hace difícil reconocerla, aceptarla como propia, enfrentarla y manejarla; lo más común es negarla o reprimirla. La ira reprimida tiende a somatizarse causando enfermedades, insomnio, ansiedad, amargura y hasta depresión.

Algunas maneras sanas de manejarla:

- Expresar con libertad “todos los sentimientos” a través de cartas, no importando a quién se les dirija, posteriormente hay que quemar o romper.
- En lugar de agredir verbalmente o golpear a las personas, golpear un cojín, patear un balón o un colchón.
- Salir a correr, subir y bajar escaleras.
- Darse un baño.
- Gritar fuerte al aire.
- Hacer respiraciones profundas.

Cuando se siente ira, se produce un fuerte desequilibrio bioquímico en el cuerpo y nuestros sistemas trabajan a marchas forzadas; por eso necesitamos hacer movimientos fuertes con el cuerpo para metabolizar esos químicos y volver al equilibrio. De otra manera los efectos repercutirán seriamente en la salud.

LA CULPA:

La culpa nos hace sentir indignos o avergonzados. Esta, como todos los sentimientos, tiene una utilidad: llevarnos a reconocer que hemos actuado de forma equivocada y que debemos hacer cambios en actitudes y comportamientos por lo que se debe dejar ir, perdonarse así mismo y/o perdonar a aquellos a quienes se culpa por la pérdida.

Algunas formas para superarla:

- Grabar en un casete el diálogo interno que constantemente está molestando, como “hubiera hecho esto...”, “debí haberle dicho...”, etc. Procurar que la grabación dure como mínimo 15 minutos, sin importar que se repitan varias veces las mismas expresiones. Luego, durante algunos días, escuchar diariamente esta grabación. Es mejor si se hace varias veces al día, hasta que llegue el momento en que se estará hart(a) de

oírlo. Cuando se haya superado la emoción, simplemente tirar o desechar la grabación.

- Elegir un símbolo que represente la culpa, tal vez una piedra, una rama espinosa, un erizo o cualquier cosa en que se perciba. Después, cargar el símbolo a donde quiera que se vaya, igual que la culpa, no soltar, ni siquiera para dormir o para bañarse. Al sentir que ya es suficiente, dejarla ir. Quizá se quiera enterrar, quemar, tirar al mar o simplemente tirar.

PARA TODOS LOS CASOS

- En la actualidad, muchos terapeutas utilizan las afirmaciones como medio para sanar la mente, herramienta poderosa del ser humano, que tiene la facultad de enfermar el cuerpo, pero también de liberarlo de emociones y sentimientos negativos, que coadyuvan a mejorar y hasta sanar algunas enfermedades físicas.

Ejercicio. Ponerse frente a un espejo y repetirse a sí mismo algunas afirmaciones como: “Este momento es un punto nuevo de inicio para mí, justo aquí y ahora” (Louise L. Hay, 1984). Se pueden crear afirmaciones de acuerdo a las necesidades, siempre en tiempo presente y visualizándose sanado o solamente repetirse algo positivo para sí mismo.

Anterior a estos ejercicios se puede practicar la relajación: respirar y espirar conscientemente, pausadamente, enfocándose en algunas partes del cuerpo, las que poco a poco van aflojándose y liberando tensiones acumuladas.

- En ocasiones, las experiencias de pérdida son incontrolables y se necesita ser apoyados por alguien por lo que es importante reconocer cuando se requiere la ayuda profesional.

- Por último, aprender a perdonar, sobre todo perdonarse a sí mismo(a), es la llave que abre las puertas de la paz y la libertad. Nos libera de los grilletes del resentimiento y el odio y da el poder para romper las cadenas de la amargura y del egoísmo.

El perdón da la libertad para que las actitudes y los actos de otras personas dejen de tener poder sobre uno, significa dejar ir, recobrar la paz interior y volver a ser libres para amar.

HACIA UN NUEVO HORIZONTE

La experiencia por la pérdida de una pareja, despierta infinidad de sentimientos que nunca se esperan conocer, al menos no en una forma tan dolorosa, pero cuándo se logra superarla, se da nuevamente sentido a la vida, a lo ocurrido, se es capaz de comprender, dar y recibir, se es capaz de organizar una nueva historia, se da cabida a la madurez.

Es necesario que recordemos que el uno mismo no es una entidad estática, acabada, sino una creación en constante evolución, un despliegue de nuestro potencial, expresado en

nuestras elecciones, decisiones, pensamientos, juicios, respuestas y acciones (Nathaniel Branden, 1992).

Se ha comprobado de múltiples formas que cualquier cambio en el comportamiento, por insignificante que parezca, origina inevitablemente una transformación mayor que trasciende a la persona e influye a todos a su alrededor.

La esperanza surge como una nueva compañera en el camino, que impulsa a la acción, al trabajo entusiasta, a la creación del futuro que en realidad se desea tener.

*Te amé, fue bello mientras duró.
Lo que te di, te lo di con amor.
Me diste mucho y lo agradezco. Lo recibí con amor.
Gracias a ti soy mejor persona, mejor hombre/mujer.
(Me hiciste padre o madre.)
Te devuelvo tus promesas y recojo las mías.
Por lo que no salió bien entre nosotros y hoy nos separa,
Asumo mi parte y te dejo la tuya.
Lo nuestro aquí termina. Honro lo que te mueve. Te dejo en
paz y yo me voy en paz.*

CONCLUSION

Cuanta gente atraviesa por situaciones inesperadas por las que nunca se imaginó siquiera encontrarse, el dolor llega, repentino, muchas veces sin avisar o mejor dicho sin darnos cuenta que éste se acerca pero sin duda alguna, y siendo los protagonistas principales en el drama de la vida, de nuestra propia vida, somos co-participes en la formación de ésta dentro del matrimonio por lo tanto responsables de igual manera que nuestra pareja en la disolución de éste cuando toda afinidad

termina, probablemente haya un agresor, pero el agredido también lleva su culpa al permitirlo.

El duelo ante cualquier pérdida es doloroso y la pérdida de la pareja, no sólo afecta a dos, arrastra en su caída a personas inocentes; los hijos, quienes sufren las consecuencias en su propia vida.

El divorcio en muchas ocasiones es un mal necesario que llevado en buenos términos, evita sufrimientos mayores.

Todo duelo conlleva un proceso: para unos largo, para otros, corto, o para otros eterno, pero siempre existe un camino si se quiere salir adelante, en el que a veces se recorre solo pero con voluntad firme y en otros casos el recorrido será tomado de una mano amiga, de un especialista, quien teniendo las herramientas adecuadas guiará al doliente hacia la salida del sufrimiento, lo guiará, hacia una nueva vida.

BIBLIOGRAFÍA.

Branden Nathaniel, EL PODER DE LA AUTOESTIMA, Edit. Paidós, México, 1994

Bucay Jorge, EL CAMINO DE LAS LÁGRIMAS, Edit. Océano, México, 2009.

Chávez Martha Alicia, TODO PASA...Y ESTO TAMBIEN PASARÁ, Edit. Debolsillo, México, 2003.

L. Hay Louise, TÚ PUEDES SANAR TÚ VIDA, Edit. Diana, México, 1991.

Reyes Zubiría L. Alfonso, CURSO FUNDAMENTAL DE TANATLOGIA, TOMO SEGUNDO, DEPRESION Y ANGUSTIA, México, D.F., 1996.

Reyes Zubiría L. Alfonso, CURSO FUNDAMENTAL DE TANATOLOGIA, TOMO QUINTO. ...¡NO PUEDO MÁS!, México, D.F., 2003.

Rivas Lacayo Rosa Argentina, SABER CRECER, Edit. Urano, México, 2007.

Sigála Maya y Romero Alberto, DIVORCIO SANO, Edit. Urano, Barcelona España, 2007.

Personalidad & relaciones en:

<http://www.personalidadyrelaciones.com/2008/03/divorcio-definicion-historia-y-causas.html>

El divorcio en:

<http://esperanzaparalafamilia.com>

Martha Alicia Chávez

Caratozzolo D. "PAREJAS EN CRISIS", Homo sapiens, Argentina, (2002)

Caruso, I. "LA SEPARACION DE LOS AMANTES", Silgo XXI, México, (1987)

Forward, S. y Torres J., (1993) "Cuando el amor es odio", Grijalbo, México.

Fromm, E. "EL ARTE DE AMAR", Paidós, Buenos Aires 1998. (1956)

Glasman, G. (1991) "EL ODIO EN LA ELECCION DE OBJETO", en Acerca del amor y el odio en las configuraciones

vinculares, Buenos Aires, Asociación Argentina de Psicología y Psicoterapia de Grupo, 1991.

Franco C. Gloria Elena “LA COMUNICACIÓN EN LA FAMILIA”, MiNos, México, (1995)

Hoffman, L., “FUNDAMENTOS DE LA TERAPIA FAMILIAR” , Fondo de Cultura Económica, México, (1987)

Matus, S. y Ravenna de Selvatici, M. (1997) “LO NEGATIVO EN EL VINCULO DE PAREJA ” *en Psicoanálisis de pareja – Del amor y sus bordes*, Buenos Aires, Paidós, 1997.

Moscona, S. “INFIDELIDAD O INFIDELIDADES EN LA PAREJA CONYUGAL”, Buenos Aires, Revista Asociación Argentina de Psicología y Psicoterapia de Grupo, T. XVII, I. (1994)

Puget, J., y Bernstein, I., “PSICOANÁLISIS DE LA PAREJA MATRIMONIAL”, Paidós, Buenos Aires. (1988)

Rosenbaum Jean, B. “PSIQUIATRIA PRACTICA”, cómo utilizarla en la vida diaria. Editorial. Diana. México. (1973)

Strean,H. S. “LA PAREJA INFIEL: UN ENFOQUE PSICOLOGICO”, Pax, México, (1986)