



ASOCIACION MEXICANA DE TANATOLOGIA, A.C.

DUELO POR ABANDONO DE PAREJA

TESINA

PARA OBTENER EL DIPLOMA DE

TANATOLOGIA

PRESENTA

ROSA PATRICIA MERINO RAMIREZ

ASESOR:

Dr. RICARDO DOMINGUEZ CAMARGO



*ASOCIACION MEXICANA DE EDUCACION
CONTINUA Y A DISTANCIA A.C.*

México, D.F. a 4 de agosto de 2014

DR. FELIPE MARTÍNEZ ARRONTE
PRESIDENTE DE LA ASOCIACIÓN
MEXICANA DE TANATOLOGIA, A.C.
PRESENTE.

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

Rosa Patricia Merino Ramírez

Integrante de la Generación 2012 - 2013

El nombre de la Tesina es:

DUELO POR ABANDONO DE PAREJA

Atentamente

RICARDO DOMÍNGUEZ CAMARGO

A handwritten signature in black ink, appearing to be 'Ricardo Domínguez Camargo', written in a cursive style with a large loop at the end.

AGRADECIMIENTOS

A Dios, por obsequiarme el mejor regalo... La vida .

A mis padres, por todo lo recibido a lo largo de mi vida, por su ejemplo y fortaleza.

A mi abuelo, por sus enseñanzas y su amor incondicional.

A mis hijos, por impulsarme con su apoyo, amor, ejemplo y colaboración para el inicio en esta nueva etapa de mi vida, por enseñarme a sacar siempre lo mejor de mi, y permanecer siempre a mi lado aún en los momentos más difíciles.

A mis nietos, que con su gran inocencia le han dado un gran estímulo a mi vida.

A mis hermanos, el mejor regalo que Dios me ha brindado, por su cercanía, calidez y apoyo incondicional siempre.

A mis ponentes, excelentes profesionales y por la revolución que han causado en mi vida.

A mis amigos, porque siempre están conmigo en mi mente y mi corazón, caminando a mi lado.

Pero sobre todo a ti... Miguel, que llegaste en el momento justo, por lo recibido, por el corto o largo camino recorrido juntos.

Por formar parte de mi historia de vida.

Porque gracias a esa experiencia de vida tan dolorosa, estoy en este camino.

Por todas las experiencias que trajiste a mi vida las cuales han hecho de mi una mejor persona.

Por dejarme aprender que después de cada final hay un gran comienzo.

Siempre estarás en mis recuerdos.

GRACIAS

ÍNDICE

- I. PRESENTACIÓN
- II. OBJETIVO
- III. JUSTIFICACIÓN
- IV. DEFINICIÓN DEL DIVORCIO
- V. QUE ES LA TANATOLOGIA
- VI. DEFINICIONES DE DUELO
- VII. PERIODOS O FASES DE DUELO
- VIII. EL DOLOR Y EL SUFRIMIENTO
- IX. CUANDO UNA RELACIÓN TERMINA
- X. COMO RECONOCER EL DOLOR
- XI. ATENCIÓN AL PERIODO DEL DUELO
- XII. INTERVENCIÓN EN EL PROCESO DEL DUELO
- XIII. PERDONAR PARA SANAR
- XIV. MANEJO DEL PERDÓN
- XV. EI JUEZ MÁS IMPLACABLE
- XVI. ELABORAR EL DUELO
- XVII. EL AMOR A SI MISMO
- XVIII. CONCLUSIÓN
- XIX. BIBLIOGRAFÍA

I. PRESENTACIÓN

Una separación de pareja pone fin a una relación, no así al vínculo.

El vínculo sigue en nuestra alma, más allá de la lejanía del otro. Lo importante es otorgarle el lugar que corresponde al otro, y este deberá ser lo más amoroso posible, un lugar de paz, un lugar que nos brinde tranquilidad.

Procesar el duelo no es olvidar aquello que vivimos, aquello que nos lastimó, no, es encontrarme con esos recuerdos, tocarlos, palparlos, pero ya sin dolor.

Debemos comprendernos y tratarnos con amor, sólo de este modo podemos hacer renacer nuevamente nuestra capacidad de sentir, de aceptación, y de esa manera recuperar nuevamente la confianza y permitir que vuelva a entrar el amor y la pasión a nuestra vida .

La presente tesina lleva por nombre " DUELO POR ABANDONO DE PAREJA " y nos enfocaremos a hablar del tema.

II. OBJETIVO

El propósito es encarar el dolor permitiendo que penetre al corazón, cuerpo y alma, aceptarlo y darse el permiso de sentir toda la amargura y tristeza necesaria con la mayor intensidad.

Ayudar a las personas (hombres y mujeres), que están pasando por una situación de pérdida, ya sea de relación de pareja, amistad, material, social, etc.

Enfrentar los desafíos y poder vencer los obstáculos que se presentan en dicha experiencia adquirida, apoyando para tener la fortaleza necesaria para reencontrarse a sí mismo y reconocer que la vida es mucho más que todo lo que pareciera estar perdido.

Reconocer y valorar el dolor de la pérdida de la pareja mediante la aceptación y poder elaborar el duelo.

Apoyar a las personas que están pasando por este trance a encontrar nuevamente su propia identidad sentir que todo esto pasará, que nada es para siempre y encontrar y darle un nuevo sentido a la vida en el cual puedan seguir por un camino lleno de esperanza, metas y objetivos claros.

Reconocerse a sí mismo como ser individual, capaz y pleno, que no necesita de nadie más para encontrar su propia identidad.

Aprender de la relación vivida y reconocerse a sí mismo como persona, recuperar la seguridad para poder establecer una nueva relación de pareja, sin miedos, sin culpas, sin odios, una relación sana y duradera, y un mejor futuro.

III. JUSTIFICACIÓN

El tema de la ruptura de pareja es un acontecimiento impactante en el cual se involucran muchos sentimientos, en donde se ven afectados de alguna manera familiares y amigos.

La separación de la pareja es la muerte de una relación y por lo tanto es necesario vivir el luto, darse el tiempo necesario para procesar el duelo de ese trauma.

Las pérdidas forman parte de nuestras vidas. Son pérdidas necesarias porque crecemos a través de ellas, porque nos conectan con el dolor que nos enseña a aceptar el vínculo que existe entre las pérdidas y las adquisiciones.

Esto significa que debemos renunciar a lo que ya no está, a eso se le llama madurar, y nos da la oportunidad de convertirnos en mejores seres humanos.

Este dolor es breve, aunque de momento pareciera interminable.

Una vez pasada esta etapa, la persona podrá sentir que lo está superando.

Aceptar y agradecer la experiencia vivida (por muy dolorosa que esta sea), otorgarle el lugar que le corresponde dentro de nosotros, esto nos hará sentir libres, en paz y con una gran fortaleza para aprovechar la experiencia adquirida, que nos deja una gran enseñanza y nos prepara para la siguiente en total plenitud.

Debemos honrar a la pareja. Cuando honramos aquello que nos separa sumamos fortaleza para nuestra pareja.

Honar significa que cada uno tiene una historia y que no podemos hacer nada con lo que hubo ocurrido en el pasado, por el contrario, tenemos que comenzar a reconocer y aceptar positivamente las cosas tal como fueron, de otra manera nos desgastamos y perdemos demasiada energía.

IV. DEFINICIÓN DEL DIVORCIO

Significado y concepto

Del latín *divortium*, la acción y efecto de divorciarse (disolver un matrimonio por vía legal, separar o apartar personas o cosas que estaban juntas).

Para la mayor parte de los países occidentales el matrimonio es considerado como la unión entre dos personas con un reconocimiento jurídico, social y cultural. Así mismo su único objetivo es brindar un marco de protección mutua y de la descendencia de ambas personas.

Cabe señalar que de este lazo se desprenden derechos y obligaciones para las dos partes.

Es un acto jurídico por medio del cual una autoridad (juez) determina disuelta y concluída una relación matrimonial.

El divorcio, por lo tanto, es la disolución legal o religiosa del matrimonio por acuerdo entre ambas partes o por la violación de alguno de los derechos u obligaciones matrimoniales. La legislación suele otorgar protección tanto a la mujer como a los hijos que hayan nacido durante el vínculo.

Cuando la ley o la religión no permiten el divorcio, la separación se produce de hecho, sin otro sustento que la disolución y el alejamiento de ambas personas.

Definitivamente la decisión de divorciarse ha sido mal vista por la sociedad, dado que para muchos, el matrimonio es una unión que debe durar toda la vida, sin embargo en las últimas décadas, dicha concepción ha cambiado aceptándose hoy en día como la opción normal para aquellas relaciones que no funcionan, quedando ambos cónyuges en aptitud de volver a contraer matrimonio.

V. QUE ES LA TANATOLOGIA

La Tanatología es la ciencia que nos ayuda a comprender la muerte como un proceso que conforma parte de la vida, y también como un arte del cuidado que permite brindar al paciente la calidad de vida, la dignidad y la serenidad para alcanzar una muerte digna.

La tanatología también es considerada como "el estudio de la vida que incluye a la muerte".

Del origen griego Thanatos-muerte, Logos-tratado. Es decir, se refiere al estudio de la muerte. Es la personificación de la muerte.

La Tanatología tiene como principal objetivo, el curar del dolor y la desesperanza de toda pérdida que sea significativa.

La tanatología fue aceptada como ciencia a partir de los años 50's. Desde su concepción y hasta la actualidad se ha tratado a la tanatología de manera interdisciplinaria incluye la evaluación y nuestra relación con la muerte.

El objetivo principal del Tanatólogo, es orientar al enfermo hacia la aceptación de su realidad. Aceptación que se traduce en esperanza sobre la situación real.

Esto incluye una mejor calidad de vida, una muerte digna y en paz.

¿Que implica una muerte digna?

- Apoyar para resolver problemas.
- Brindar una mejor calidad de vida durante esta etapa final.
- Morir rodeado de sus seres queridos (familiares, amigos etc)
- No ser objeto de experimentación.
- Respetar las decisiones y última voluntad del paciente.
- Presentar opciones reales para su situación actual.
- No dar expectativas falsas.

VI. ALGUNAS DEFINICIONES DE DUELO

DEFINICIONES Y TIPO DE DUELO

El duelo es el proceso psicológico que se produce a partir de alguna pérdida.

Es la reacción frente a la pérdida de algo significativo, puede ser de una persona, un animal, una cosa, una relación, etc.

Es una experiencia emocional y universal única y dolorosa; el hecho de enfrentarse a las pérdidas se le llama elaboración del duelo y conduce a la necesidad de nuestra vida.

El duelo no es una enfermedad, es un acontecimiento de tal magnitud que impacta nuestra vida y en ese sentido tarde o temprano debemos afrontar.

Todos sufrimos diferentes pérdidas a lo largo de nuestra vida. Ante esta situación es inevitable atravesar por un proceso de duelo.

DUELO DESAUTORIZADO.

Es en el que se experimenta una pérdida que no puede ser reconocida o expresada abiertamente ante la sociedad.

Por ejemplo:

- Relaciones no reconocidas de ex parejas, amantes, relaciones homosexuales.
- Pérdidas no reconocidas de aborto, esterilidad, enfermedad mental y abuso.
- Pérdida de personas que no son reconocidos en la pérdida, como por ejemplo niños, personas mayores y enfermos mentales.
- Muertes censuradas como por ejemplo sida, suicidio, homicidio, sobredosis.

DUELO TRAUMÁTICO.

En este caso se incluyen un conjunto de síntomas como:

- Búsqueda y añoranza por el difunto.
- Soledad excesiva.
- Pensamientos intrusivos respecto al difunto.
- Sentimiento de confusión e incredulidad.
- Pérdida de la seguridad y la confianza.
- Trastornos de sueño y baja autoestima.
- También se presentan síntomas de depresión y ansiedad.
- Se pueden presentar afecciones como cáncer, abuso de alcohol y tabaco, pensamientos suicidas y trastornos cardíacos.

Existen dos caminos del duelo traumático.

a) Muerte repentina y/ o violenta.

Suceso que puede destruir el mundo de la persona que se queda.

b) Cualquier pérdida es significativa para personas que tienen relaciones en sus vínculos con los que se van, o las cosas que se pierden.

DUELO COMPLICADO.

El duelo complicado, como su nombre lo dice, es más difícil, angustiante, tormentoso, traumático, y es más retardado debido a las circunstancias en como ocurre la muerte.

Muerte súbita y no anticipada, especialmente si es traumática, violenta o desfigurativa.

- Muerte por enfermedad extremadamente larga.
- Muerte de un niño.
- Muertes por causas que la gente percibe como evitables.
- Muerte por enfermedad psiquiátrica.
- Pérdidas múltiples o acumuladas.
- Relación previa dañada con el fallecido marcada por el enfado, ambivalencia o marcada dependencia.
- Cuando el doliente percibe falta de apoyo.

DUELO ENMASCARADO.

El sobreviviente puede llegar a desarrollar síntomas similares a los que experimentó la persona querida antes de morir.

Para evaluar y descartar que el paciente pueda o no entrar en esta categoría, es importante que el médico tratante pregunte por los síntomas del fallecido.

Hay que mencionar que el proceso de duelo incluye cambios significativos en actitudes, pensamientos y comportamientos del doliente.

DUELO PATOLÓGICO.

El duelo patológico puede manifestar diferentes variantes, y éstas suelen ir desde ausencia o retraso en su aparición hasta el duelo excesivo intenso y duradero, adoptando ideas suicidas o síntomas psicóticos, deteniendo de ésta forma su proceso o regresando a alguna etapa anterior.

Es un proceso largo en el que la cicatriz de la herida nunca llega a sanar.

Las personas que experimentan una pérdida repentina, violenta o catastrófica, tienden a sufrir un duelo mayormente patológico, y pueden sentirse responsables, sobre todo si mantenían una relación de intensa ambivalencia o franca dependencia con el fallecido.

DUELO ANTICIPADO

El duelo anticipado. Se expresa por adelantado, cuando una pérdida se percibe como algo inevitable, y termina cuando ésta se produce.

El duelo anticipado puede aumentar o disminuir en intensidad cuando la pérdida parece inminente.

En periodos como este se cuenta con la oportunidad de preparación psicológica para la pérdida, esto no quiere decir de ninguna manera que el dolor no existe.

En casos como cuando la muerte esperada se demora, el duelo anticipado llega a extinguirse y el individuo expresa pocas manifestaciones agudas de duelo cuando ocurre el momento.

VII. PERIODOS O FASES DEL DUELO

Elisabeth Kubler-Ross, menciona cinco fases durante el duelo.

Frente a la vivencia de una pérdida, se establece el proceso de duelo, el cual nos proporciona reconocer el evento para superar la ausencia que conlleva a la aceptación, liberándonos de la sensación de dolor y angustia.

La Dra. Elizabeth Kübler - Ross, pionera en tanatología, afirma que ante una pérdida, el proceso de duelo atraviesa por diferentes etapas.

1.- NEGACION. Es la negación contra el dolor. Durante la primera etapa del duelo, uno se opone a aceptar la idea de alguna pérdida o que se tiene una enfermedad mortal.

El solo hecho de pensar en ello nos da miedo y angustia. Es una forma de evadir la realidad.

La negación de la pérdida puede funcionar como un amortiguador después de una noticia tan impresionante o inesperada como ésta. Es necesario pasar por esta fase para suavizar el dolor.

2.- IRA O RABIA. Esta segunda fase sustituye la negación por los sentimientos de rabia, coraje, envidia y resentimiento; aquí surgen todos los "porque".

La ira y la rabia se presentan como protagonistas en ésta etapa, convirtiéndola en una etapa difícil, tratando de encontrar culpables, no importa qué o quién.

También es un mecanismo de defensa ante la necesidad de afrontar la pérdida.

3.- PACTO. En esta tercera etapa, la razón que nos mueve a negociar es porque aún no aceptamos la pérdida, no hemos sido capaces de afrontar la verdad, y deseamos llegar a algún acuerdo para cambiar el rumbo de las cosas.

A cambio de evitar nuestra pérdida estamos dispuestos a hacer o dar algo a cambio. La mayoría de las veces, el pacto se hace con Dios.

4.- DEPRESION. Se llega a esta etapa de depresión, después de haber pasado por las anteriores. En esta etapa predomina la tristeza y desesperanza, acompañada de ansiedad, miedos y culpa, predomina el sentimiento de soledad.

Es un dolor tan grande que resulta difícil encontrar consuelo, duele en el cuerpo y en el alma.

Se disminuye la energía y ánimo para realizar cualquier acción.

Si se enfrenta esta etapa y se enfrenta el dolor que consigo lleva, será más fácil aceptar la realidad.

5.- LA ACEPTACION. Finalmente se llega a la aceptación cuando todas las demás se han experimentado.

Una vez que se ha hecho y sentido todo el dolor posible no se sentirá abatido ni desesperado por su destino.

Se va imponiendo la aceptación más no la felicidad, es como si el dolor no existiera más.

En esta etapa se comienzan a sentir de nuevo ganas de realizar todas las actividades a las que se está acostumbrado, bailar, correr, escuchar música etc.

No hay tristeza, miedos o culpas. Comienza a sentirse cierta paz.
Empieza a fluir, la vida se va imponiendo.
Se empieza la reestructuración.

VIII. EL DOLOR Y EL SUFRIMIENTO

El dolor no es lo mismo que el sufrimiento. El dolor es parte de la vida y viene de perder lo que amamos. El sufrimiento, viene de no aceptar lo que pasa, de la idea de que podría ser diferente, de querer que las cosas se hagan a tu manera. Sufrimos al no aceptar lo que ocurre en nuestra vida, queremos cambiar las cosas para que no duela.

Las personas, las cosas, las situaciones, llegan para proporcionarnos toda clase de experiencias. Algunas se quedan para siempre, pero otras se van inevitablemente y nos empujan a eso que de alguna manera todos hemos vivido: La Pérdida.

Es la vivencia de quedarte sin algo o alguien, la dolorosa realidad de perder un amigo, un familiar, la salud, la pareja, un objeto muypreciado, la estabilidad económica: una parte de sí mismo.

Lo que más llena la vida de sufrimiento y frustración, es creer que eres responsable de lo que otros sientan, piensan o hacen.

La pérdida nos contacta con fuertes sentimientos que si no sabemos manejar pueden dejar una huella profunda en nuestra vida, mucho más allá de lo que imaginamos. Debemos identificarlos para superarlos y aprender como andar el camino del duelo que necesariamente acompaña a la pérdida y recuperar la alegría, la confianza y la propia identidad sin eso tanpreciado que perdimos.

Debemos aprender a expresar nuestros sentimientos sin temor a burlas, cuando lloramos, cuando estamos enfadados o celosos. Si vivimos una vida de amor total, estaremos sanos e intactos, y seremos capaces de cumplir en una sola vida las tareas y los fines que nos han sido asignados. Las personas que se encuentran en condiciones dolorosas consideran la vida como difícil y angustiante, y sus pruebas y tormentos una maldición, como un castigo de Dios.
" Dios no castiga ".

Nada de lo que nos ocurre es negativo, (absolutamente nada). Todos los sufrimientos y pruebas, incluso las pérdidas más importantes, así como todos los acontecimientos ante los que decimos: " ¿porque a mi?, ¿ porqué yo? ó Si lo hubiera sabido antes " Todos ellos son regalos. Regalos que la vida nos ofrece como un gran aprendizaje.

Porque cuando nos hacemos responsables de nosotros mismos, de nuestros sentimientos, el universo nos regala la maravilla de reconocer la experiencia, y

aprender de ella, de recibir la aceptación y darse una nueva oportunidad para ver la vida como algo verdaderamente valioso y digno de disfrutar.

En el amor cuando es sano, no cabe la resignación ni el martirio, y si tienes que anularte o destruirte para que tu pareja sea feliz, estás con la persona equivocada. Para amar no hay que morir de amor, sufrir o perder la identidad.

Cuando confundimos el enamoramiento con el amor, justificamos el sufrimiento afectivo y terminamos enredados en relaciones negativas que nos amargan la vida.

El amor es ciego? En cierto modo si. No de ceguera física pero si emocional. El amor es la motivación más fuerte para mantener nuestra vida de pareja, algo que los especialistas le llaman elegantemente " proceso de apego" .

El desafío se trata de mantener el compromiso respetando íntegramente la libertad del otro y al mismo tiempo la nuestra, en la comprensión de que nada es estable y duradero y que todo está en permanente movimiento fuera de nuestro control.

El mayor desafío, es la entrega total de uno al otro, sin condiciones sin esperar nada a cambio.

" Alimentar el amor con detalles diarios ".

Dentro de nosotros hay una gran fortaleza que nos permite salir adelante de las peores situaciones. Una y otra vez nos reponemos del dolor que nos causa el perder lo que amamos.

A lo largo de nuestra vida nos encontramos con el acontecer de las pérdidas, cada una de ellas implica un duelo, debemos respetar y darle el tiempo necesario.

En esos momentos hay que recordar que hemos sobrevivido a situaciones difíciles, hacer un esfuerzo por entender que nos duele tanto porque somos seres sensibles y amorosos, si nada nos importara no nos dolería, pero no conoceríamos el gozo más grande que existe:
AMAR A OTROS.

" La verdadera virtud no está en amar, sino en amar bien".

IX. CUANDO UNA RELACIÓN TERMINA

Estudiar la separación amorosa significa estudiar la presencia de la muerte en nuestra vida.

El duelo amoroso es mucho más difícil de superar que el duelo por muerte.

Las rupturas amorosas son sin duda alguna una de las transiciones más dolorosas que el ser humano puede experimentar a través de la vida.

El perder a alguien que amaste, o que amas todavía, puede ser algo devastador.

No cabe duda que una de las experiencias más dolorosas para el hombre, es cuando una relación termina, cuando hay una separación de la persona a quien se ama. Al presentarse una separación amorosa, se vive con la añoranza, con la ilusión, con la esperanza de un reencuentro, por ésta razón, el duelo, es más difícil de superar que el duelo por muerte.

A diferencia del duelo por muerte, (que ha sido ampliamente estudiado), el duelo por rompimiento amoroso carece de importancia, es por esta razón que, Rozzana Sánchez Aragón, investigadora de la Facultad de Psicología de la UNAM, junto con su equipo de trabajo desarrollaron la Evaluación Tridimensional del Duelo por Rompimiento,(ETDRA) con éste instrumento lograron identificar las diferentes etapas de este proceso y sus manifestaciones a partir del motivo del término de la relación.

Realizando estudios a 833 personas, acerca del amor y las fases de la pasión, entre estas fueron 396 mujeres, 437 Hombres, mayores de 17 años, cuya relación había durado hasta más de 20 años.

La encuesta iba dirigida sobre las diferentes etapas del duelo por muerte: la negación, la ira, la depresión, la negociación, la pseudoaceptación y la aceptación. Los resultados arrojados en base a las respuestas obtenidas generaron que las conductas más frecuentes son: adaptación, reacciones hostiles, desorganización de sí mismo y, por supuesto depresión.

En base en estos factores emocionales de conducta y de pensamiento, las etapas que se presentan durante el duelo amoroso, son las siguientes.

NEGOCIACION. Lapso en el cual se hacen presentes los anhelos, la negación, y la búsqueda de una solución para poder regresar con la pareja.

HOSTILIDAD. En esta etapa el individuo se muestra agresivo, desorganizado y decaído emocionalmente al no recibir una solución óptima para continuar la relación.

DESESPERANZA. Esta es una fase complicada, ya que en ella se expresa el pesimismo, la decepción y la depresión.

SEUDOACEPTACION. Esta se caracteriza por la expresión de hostilidad hacia la pareja, intentos de reorganización y de aceptación del rompimiento y la búsqueda de reconocimiento del porqué no se ha podido establecer una negociación exitosa.

Las etapas del duelo amoroso tienen similitudes con las del duelo por muerte, ya que las personas presentan mismas actitudes en ambas situaciones. Sin embargo, cada persona maneja de diferente manera su duelo, dependiendo de la situación por la cual terminó la relación.

En la mayoría de los casos la infidelidad es la causa principal del rompimiento.

La separación de la pareja es la muerte de una relación y por lo tanto es necesario vivir el luto, procesar el duelo.

En la pérdida por muerte se enfrenta la persona a un final definitivo, lejos de la expectativa de un nuevo comienzo que normalmente acompaña al del rompimiento amoroso y que conduce a prolongar el duelo.

Cuando una de las partes está fuertemente vinculada en lo emocional o en lo físico a la otra, le será más difícil sobrellevar el duelo.

Cuando se producen las rupturas graves, las personas pueden recuperarse en un lapso de uno o dos años, hay quienes lo hacen con mayor rapidéz. Sin embargo, la pérdida amorosa constituye una etapa crítica, en la que se daña la autoestima, al menos por un tiempo.

Por tal motivo se destaca la necesidad de vivir ciertos procesos, pues la experiencia de vivir un duelo amoroso puede ser, (por doloroso que este sea), una lección de vida para las personas.

El amor con sus altas y bajas, los encuentros y desencuentros, son guías para mostrarnos que los problemas forman parte de nosotros y que somos capaces de mirarlos de manera distinta.

No hay conflicto que no tenga salida.

Lo que cierra el camino no es el conflicto, sino el orgullo, el endurecimiento. El precio de nuestra reacción no la paga solamente la relación de pareja, nosotros mismos perdemos contacto con la magia de la vida.

Nos volvemos personas cerradas, frías, ásperas.

El duelo es un sentimiento que se experimenta ante una pérdida directa y conlleva una reacción emocional y física, en primera instancia, se sufre un estado de shock y posteriormente se atraviesa por distintas fases ya antes mencionadas.

Las manifestaciones físicas pueden reflejarse en alteraciones del sueño, opresión en el pecho y garganta. Pueden también manifestarse reacciones sociales tales como, visitar lugares frecuentados, auto aislamiento, escuchar sólo música que trae recuerdos, conversaciones enfocadas hacia la persona amada etc.

Terminar con una relación también tiene como resultado activar viejas heridas de pérdidas anteriores, (que tal vez no sabíamos que existieran) tales como rupturas anteriores, muertes, divorcio de los padres o traición de amigos, entre otros.

Es por esta razón que una ruptura amorosa quizá pueda ser el momento perfecto para sanar de verdad, si así se desea.

Nuestro compañero o compañera es un maestro. Alguien que nos enseña cosas importantes de manera muy extraña y a veces dolorosa, provocando nuestra furia y también nuestro miedo.

Frecuentemente la gente se queda estancada con su ex pareja no permitiéndose mirar hacia lo que viene.

Pensar que el amor nos resolverá todos nuestros problemas, y nos dará un estado de dicha y seguridad, sólo logrará mantenernos atascados en un estado de fantasías e ilusiones, debilitando el auténtico poder del amor que es el de transformarnos, no hay nada más extraordinario, que el sentir la propia transformación al lado del ser amado.

Sin embargo, en vez de buscar refugio en una relación, la propuesta es, encontrar a otro para compartir, tener un proyecto en común para crecer, para divertirnos, pero no para que me resuelva la vida. Así lo explica Jorge Bucay en su libro, Amarse con los ojos abiertos.

No necesito que nadie me de lo que ya tengo. Nada me falta.

Tener un vínculo fuerte y duradero es lo que toda persona normal aspira. Tener una relación clara.

Enamorarse es amar las coincidencias, y amar, enamorarse de las diferencias.

En la mayoría de los casos buscamos una pareja que nos brinde atenciones que nos han sido negadas en alguna etapa de nuestra vida, inclusive puede ser esto una necesidad ausente desde la niñez, podría decirse que esperamos más de nuestra pareja de lo que realmente le corresponde, nuestras necesidades son nuestras y es nuestra responsabilidad identificarlas y de esta manera poder trabajar en ellas. Por ejemplo, tal vez necesité de un padre que me escuchara, que me abrazara o consolara, y resulta que me pasé la vida buscando a alguien que llenara el vacío de amor que acarreaba desde la infancia, al trabajarlo y descubrir esto, resulta que estuve buscando un padre o madre en mi pareja, para que llenara mis necesidades de la niñez. Y

finalmente descubro que mi vida estuvo siempre sostenida por el amor que llevo dentro.

Aprender a resolver mi vida sin esperar que nadie lo haga por mi, y no intentar resolverle la vida a nadie, eso dará seguridad y fortaleza a mi relación de pareja. Para que las relaciones de pareja prosperen, debemos verlas como una oportunidad de crecimiento, para ampliar conciencia y volvernos humanos en un sentido más pleno y que no necesito de otro para sobrevivir, cuando esto ocurre, seguramente voy a encontrar a alguien completo con quien compartir lo que tengo y lo que el tiene.

La propuesta es, aprovechar los conflictos para mi crecimiento personal.

A este respecto, Welwood nos regala la siguiente reflexión.

Aprender a aprovechar cada dificultad que encontremos en el camino para ahondar más, para conectarnos con más profundidad, no sólo con nuestra pareja, sino también con nuestra propia condición de estar vivos.

El cosmos conspira para que las mismas situaciones se repitan una y otra vez hasta que aprendemos lo que hay que aprender de ellas.

Estar triste no es muy válido, pero en ciertas ocasiones lo más verdadero que tenemos es nuestra tristeza. En el momento en que, de corazón reconocemos que las cosas son como son, comenzamos a elaborar nuestro duelo.

Para esto podemos agradecer diciendo...

No es el más seguro de los hombres, pero me dió seguridad.

No es el más valiente, pero me ayudó con mis miedos.

No es el más exitoso, pero siempre me ayudó con mi desarrollo personal y profesional.

Me apoyó siempre, y yo crecí mucho a su lado.

Si podemos aceptar incondicionalmente lo que ocurrió, observaremos que todo cambia, le estamos dando paso al dolor, por supuesto no es una emoción placentera, sin duda, pero es importante perderle el miedo.

Muchas veces pensamos haber encontrado el amor en personas con las que somos sumamente compatibles, al paso del tiempo nos damos cuenta de que esto no es así, y sucede que un día despertamos y nos damos cuenta que somos totalmente diferentes, y que eso que creemos fué el enamoramiento es lo que ahora nos separa. Porque una vez que pasa el enamoramiento, sencillamente hay que enfrentarse con la realidad del otro.

Sucede que realmente lo que nos atrae son las diferencias, me atrae eso que el posee, que a mi me es tan difícil tener, entonces me complemento con mi pareja porque puede hacer cosas que yo no puedo y viceversa. Si soy una persona activa e hiperactiva, me fascina su tranquilidad, y él a su vez, se fascina con mis ganas de ir siempre hacia adelante.

Pero los problemas se presentan después, porque ésas diferencias que en el principio del enamoramiento me encantaban, cuando éste empieza a decaer, empiezo a pelear con mi pareja por las mismas razones.

Pareciera que las mismas razones que acercan a la pareja, son las mismas que destruyen la relación.

Debemos comprender y aceptar que el otro tiene sus razones para hacer lo que hace, aunque yo no lo comparto, pero lo respeto.

Una cosa es comprender y otra muy diferente, resignarse y aguantar.

Comprender es ponerse en los zapatos del otro, tomar conciencia que "nadie" puede desilusionarte, ofenderte o abandonarte, Sólo tu mismo.

Resignarte a vivir en una relación que no te hace feliz y soportar comportamientos que te afectan, te coloca en una posición de víctima, de mártir y eso va en contra de la naturaleza.

Si la pareja decide terminar con la relación e irse no lo hace por herir o molestar, lo hace porque la relación ya no le hace feliz, y cree que es lo mejor que puede hacer en ese momento.

Tomamos decisiones a partir de los conocimientos que tenemos y de las circunstancias que nos rodean en ese momento.

Lo vivido fué, y es importante.

Y pensamos, " me abandonó ", en realidad no te abandonan, simplemente se van.

La gente no te desilusiona, simplemente hace lo que tiene que hacer y si eso no coincide con lo que tu crees que debería hacer, entonces tú te desilusionas.

No aceptamos como es que ya no quiere estar conmigo.

Aceptar no es lo mismo que resignarse, porque en la resignación uno sigue enojado con la situación, (me resigno porque no tengo otra alternativa). En cambio, en la aceptación nos entregamos absolutamente a lo que aconteció aunque contradiga nuestra "idea" de lo que debería haber sido.

El camino propiamente no es estar de acuerdo con lo que el otro hace aún después de separado, pero se puede intentar entender sus razones aunque sean muy distintas a las mías.

A lo largo de la vida nada permanece constante.

Poco o mucho cada uno de nosotros va cambiando en sus pensamientos, del mismo modo el mundo que enfrentamos se transforma día a día.

Quizá lo aprendido ayer, hoy no me sirve porque suceden otras cosas, y aún las mismas suceden de forma diferente. Este cambio constante es lo que transforma la vida en una apasionante y sorprendente novedad continua y cotidiana.

La pareja es parte de la vida de una persona y está sujeta a los mismos cambios para los que no siempre estamos preparados y por lo tanto es inevitable que las crisis de pareja ocurran.

Algo sucede que rompe el equilibrio de la pareja y se produce la crisis. Sin embargo, si queremos que la pareja perdure, no se trata de "evitar los desequilibrios" sino de "aprender a resolverlos".

Detrás de toda crisis existe un desbalance. Ambas partes de la pareja ya no se perciben en igualdad de condiciones, como antes.

Se necesita dar y recibir, especialmente en la pareja si se quiere seguir creciendo al lado del otro.

Porque si tengo que renunciar a ser yo mismo para poder estar al lado del otro, entonces no funcionará.

Existirá verdadera intimidad dentro de una atmósfera relajada, cuando ambos sientan que dan y reciben algo de sí.

Las heridas, los desencuentros, y las crisis son ciertamente dolorosas, pero es imposible evitarlas si hablamos de una relación comprometida.

Todo ser humano tiene una herida esencial, y esa herida es... no querernos lo suficiente.

No podemos elegir lo que ocurre, la vida ya eligió por nosotros, los hechos ocurrieron. Nada podrá cambiar lo ocurrido, ni con todo el enojo del mundo, pero si podemos elegir que hacer de ahora en adelante.

Aceptar que los hechos ocurrieron no significa que sea justo o injusto, esta es la propuesta, no pensar acerca de la vida en términos de justicia o injusticia. De tal manera que lo maravilloso del cambio, consiste en dejar de pensar, que no debería haber sucedido, o bien aceptar, es lo que es, y allanarnos el camino para encontrar algo mejor para nosotros, encontrar el camino hacia la felicidad, hacia una nueva y mejor vida. Esa es nuestra elección.

Ese dolor, esa pena, nos llevan a la apertura del alma y ésta nos conduce nuevamente al amor, porque esa es la tarea, reencontrar nuestro camino al amor, el amor hacia nosotros mismos, el amor hacia otros, el amor hacia la vida.

Al aceptar lo sucedido, nos liberamos de la pelea interna, entramos en el fluir de lo que es y vamos acompañando el acontecer de las cosas. Lo importante es estar abiertos y confiar en que el camino de la vida nos irá llevando adonde tenemos que llegar. El alma es quien nos lleva, el alma es quien dirige. Nada de lo pasado debe caer en el olvido absoluto, siempre permanece en algún rincón muy dentro de nosotros. "El camino para curar las heridas no es el olvido".

"Recuerda bien lo que quieres olvidar, o alguna noche le abrirás la puerta, cuando disfrazado de fantasma, golpee tu oscuridad".

Berth Hellinger nos dice. Si se encara el dolor de la separación permitiendo que penetre en el corazón, en el cuerpo y en el alma, con toda su amargura e intensidad, este dolor, por regla general, es breve, aunque en un principio parezca interminable. Una buena separación se logra cuando los compañeros mutuamente están en condiciones de decirse.

"Te quise mucho, todo lo que te di, lo di con ganas. Tu me diste mucho y lo honro. Por aquello que entre nosotros resultó mal, yo asumo mi parte y te dejo la tuya. Te agradezco todo lo feliz que me hiciste y también el dolor que me causaste. Y ahora te dejo en paz.

De esta manera quedan separados y cada uno sigue su camino.

Aceptar y aprovechar la experiencia vivida, darle el lugar que le corresponde dentro de nosotros, nos deja en paz.

Así, cada relación, al dejarnos enseñanzas, nos prepara para la siguiente y así contribuye a que se vuelva a dar el amor.

Siempre tenemos que dejar atrás las cosas que quedaron en el ayer.

Lo que quedo atrás, en el pasado, ya no está aquí, ni siquiera, si sigue estando.

Aceptar es reconocer que todos tienen el derecho de buscar la felicidad en el momento y la forma que crean conveniente.

Debemos aprender a recorrer el camino de las pérdidas, cuando algo cambia, cuando ya no tenemos eso que pensábamos que se tenía, cuando el otro parte, cuando un proyecto termina y el abandono de una ilusión.

El dolor de la separación nos muestra diferentes rostros, a algunos nos toca experimentar el del abandono, a otros el de la muerte de nuestro compañero. La cama se queda vacía, la casa se hace más grande y el tiempo parece no correr.

La separación es un momento en el que tenemos que encarar el dolor, dejarlo que entre en el cuerpo, que traspase hasta el corazón porque también ahí necesita que le demos cabida.

Duele en el corazón, en el cuerpo y en el alma. Es amargo e intenso.

Es un dolor tan profundo que no se puede explicar, pero cuando éste se enfría, también permite que resurja la vida.

" La relación de pareja es un proceso de muerte, una constante despedida. Hasta que al final uno se encuentra solo, pero más enriquecido, a través de ello".

Debemos saber distinguir entre los sueños y las ilusiones en relación con la vida de pareja.

Una cosa son los sueños para la vida y el futuro.

Los sueños miran hacia el futuro, hacia adelante.

En cambio las ilusiones, miran hacia el pasado.

Tenemos la ilusión más inalcanzable de todas, la de hacer feliz a nuestra pareja, nada más alejado de la realidad, capaz de desatar los más grandes problemas en una relación.

Llegamos a formarnos una gran ilusión, pero que definitivamente no se cumplirá.

Pareja implica parejo; que estemos parejos.

En el momento que cada uno se hace responsable de sí mismo y no pretende hacerse cargo del otro, en ese momento estamos siendo una pareja real.

Cuando las ilusiones de pareja no llegan a cumplirse decimos, "estamos equivocados" o "no mira lo que estamos haciendo".

En cambio los sueños de pareja tenemos que soltarlos, esto contribuye a que podamos realizarlos, porque podemos mirar hacia el futuro.

*En la pareja, el sueño compartido
es acompañarnos.
No implica quitarnos o ponernos
nada el uno al otro.
Sólo consiste en acompañar.*

Alfonso Malpica Cárdenas

Cuando vivimos obsesionados por el otro, en una relación imposible, los sentimientos fácilmente pueden confundirse. Podemos creer que es amor lo que quizá sea tristeza o rabia por el abandono o miedo al vacío. Quizá sólo sea nuestro ego que se niega a aceptar la derrota. Nos cuesta trabajo aceptar que las cosas no son como nosotros lo hemos planeado, y soportar que el otro viva feliz sin nosotros, y mucho menos pensar que podemos desaparecer de su vida sin dejar rastro alguno.

Será quizá exceso de recuerdos o rebeldía a una historia vivida con gran intensidad, en donde hemos depositado todos nuestros sueños e ilusiones. Es añoranza por los buenos momentos o expectativas a las cuales seguimos apegados, sueños desmoronados y el terrible miedo a la incertidumbre. Nos aterra la sola idea de lo que hemos perdido, y también una profunda tristeza, angustia y miedo a la soledad, a la incertidumbre que causa el no saber que pasará en el mañana, si podré volver a amar, a ser feliz.

Los duelos toman tiempo y debemos saber darnos el nuestro. El secreto para salir adelante es darse por vencido, dejar de insistir, aceptar que se ha perdido esa batalla. De otra manera, girando una y otra vez alrededor de las tristezas, paralizados por el miedo, gastando todas las energías, se desperdicia un tiempo maravilloso, en donde podemos encontrarnos con una gran capacidad de amar y abrir las puertas a una nueva vida llena de ilusiones y nuevas esperanzas.

El compromiso es, en muchos aspectos, el eje del matrimonio. Aún así cuando las discusiones son habituales, dicho compromiso puede ser como algo que se cumple más por obligación que por devoción.

En efecto, la frase " hasta que la muerte nos separe " se convierte en un mero contrato, uno que ambos cónyuges quisieran tener la oportunidad de cancelar. Tal vez no se separen literalmente, pero podrían hacerlo de otras maneras: por ejemplo, obstinándose en guardar silencio cuando hay que tratar temas importantes.

El divorcio ha causado grandes polémicas en los países con mayoría de hogares católicos, pues la Iglesia Católica " no " considera posible el divorcio de la parejas.

"

" Lo que Dios ha unido bajo un yugo, no lo separe el hombre

(Mateo 19:6)

" En los matrimonios felices, cada cónyuge pone las necesidades de su pareja por encima de las suyas y de las posesiones, por ejemplo, el trabajo, las amistades, e incluso otros familiares. El marido y la mujer pasan mucho tiempo el uno con el otro y con sus hijos. Ambos están dispuestos a sacrificarse por el bien de la familia "

(Filipenses 2:4)

"Las parejas felices consideran que su matrimonio es una unión permanente. Cuando surge algún problema, tratan de resolverlo en vez de utilizarlo como excusa para separarse "

Es peor una persona sin fé. (1 Timoteo 5.8)

Si los cónyuges tienen un profundo sentido de compromiso, se sienten más seguros pues confían que ambos respetarán el vínculo matrimonial.

" Los matrimonios felices respetan el principio de autoridad que la palabra de Dios establece "

(Efesios 5:22-24)

X. COMO RECONOCER EL DOLOR

Cuando el dolor llega al nido de la pareja, disolviéndola a través de la separación con la muerte o el abandono del compañero o compañera, requerimos contar con el sostén para mantenernos en pie para tomar el duelo, recurrir a nuestras redes de apoyo, realizarlo y salir adelante del proceso y de ese modo, volver a conectarnos con la trama y el flujo de la vida.

Idealizamos a la pareja, la ponemos como una persona suprema, especial, que apenas lo merecemos y sólo vemos maravillas en él o ella.

Mucha gente está acostumbrada a sufrir y a ser infeliz. Tan acostumbrada está que hacen de la infelicidad parte de su identidad y de su personalidad, por eso les es tan difícil estar bien, tal vez crean que no son merecedores de sentirse bien. Por eso se enfocan en lo negativo y se olvidan de todas las bendiciones que reciben a diario.

El dolor distrae y puede volverse costumbre. Esto suele ir acompañado de la incapacidad para la realización de las tareas cotidianas, desmotivación, sensación interna de no seguir adelante, aislamiento y deterioro de la vida social en general.

Para todo hay un límite en la vida, también para el llanto, la tristeza y la espera. Despedir a ese amor marchito e ir hacia adelante, nos abre las puertas a nuevas presencias.

Las personas que viven un duelo complicado no pueden tomar conciencia de lo que les está sucediendo, en ocasiones deben mantenerse apartadas y alejadas de todo aquello que les pueda recordar lo sucedido.

Debemos soltar, dejar que fluya, cerrar el círculo y recomenzar nuevamente. Pensamos que salir a buscar a alguien más grande y poderoso para que elimine al ex nos hará olvidar más rápido, desafortunadamente no da resultado y el viejo amor sigue flotando en la memoria emocional con la misma fuerza.

El problema por no querer sentir el dolor es también cerrarse a la posibilidad de experimentar los cambios necesarios para poder volver a vivir la vida con plenitud.

Todos queremos sentirnos bien, en paz y en armonía.

Todos queremos vivir en abundancia. Pero con frecuencia nuestra búsqueda de " lo bueno " se parece más a un intento de escapar de " lo malo " (el dolor, el temor, la escasez, las preocupaciones de cada día).

Cada vez que nos concentramos en aquello que no queremos, en esas cosas o experiencias que rechazamos, el poder de nuestra atención lo refuerza, lo atrae a nuestras vidas.

Así sucede con todo contra lo que luchamos, eso de lo que tratamos de liberarnos, que queremos vencer.

" Todo aquello que resistimos persiste "

XI. ATENCIÓN AL PERIODO DEL DUELO

No puedes controlar aquello que pasa a tu alrededor, pero si puedes decidir de que manera interpretarlo y que actitud tendrás ante ese evento.

Lo que más llena la vida de sufrimiento y frustración, es creer que eres responsable de lo que otros sienten, piensan o hacen.

Todas las pérdidas son diferentes y será la dificultad de cómo se trabajen.

La dificultad significa cómo nos enfrentamos a ellas.

Asociar la pérdida con el hecho de haber dado o darse por completo, quizá sea la sensación de haberlo entregado todo a alguien o a algo que ya no está.

Es una especie de renuncia a algo que ya no está y que hubiera preferido seguir teniendo.

Toda pérdida por pequeña que sea implica la necesidad de hacer una elaboración.

Las grandes pérdidas generan duelos más difíciles, más largos e intensos, esto no quiere decir que las pequeñas no impliquen dolor y trabajo, tanto como sea necesario.

El saber como han hecho algunos para salir adelante te anima a confiar en que vas a sobrevivir, porque no puedes quedarte en este punto.

Así pues, cada quien tiene la responsabilidad de su propia vida, y está en cada uno de nosotros tomar la decisión de procesar el duelo.

Al final del día todo pasa y después de la tempestad viene la calma, todo estará bien, debemos entender que cuando algo se va de tu vida siempre viene algo mejor.

El tiempo lo cura todo, dicen, pero no sólo es el tiempo, es lo que haces tu en ese tiempo, esperar a que pase el tiempo no es suficiente y necesitamos hacer algo más, necesitamos de alguien que nos ayude, que nos guíe, y poder comprender que no es un castigo que merecemos, las cosas pasan porque tienen que pasar y enseñarnos a ser mejores seres humanos.

Ser lo que somos y disfrutar de esta oportunidad única de existir, ese es el significado de nuestra vida .

Hay que vivir el duelo, sentir lo que se tenga que sentir, dejar que el dolor penetre, traspase y, porque no, también gozarlo y buscar ayuda porque solos no podemos.

Para este fin podemos realizar el siguiente ejercicio que será de mucha ayuda.

- 1- Identifica lo que te causa dolor.
- 2- Identifica en que parte del cuerpo se encuentra el dolor.
- 3- Enfocarse sólo en el dolor y asignarle un color.
- 4- Enunciar "dolor, no pienso luchar contigo, haz lo que quieras"
" Contemplar todo lo que el dolor hace"
- 5- Inhalar profundamente y en la exhalación dejar salir el dolor.

6- Inhalar luz blanca, la cual se debe ubicar donde estaba el dolor.

Hay situaciones graves que se vuelven agudas, en donde ya no somos capaces de ayudarnos a nosotros mismos, ni controlar nuestras emociones. Por supuesto que eso no significa que estemos locos o que estemos a punto de perder la razón. Todos en algún momento de nuestra vida necesitamos el apoyo o consejo de algún ser querido, y de apoyo profesional, ya sea de algún Psicólogo o Tanatólogo.

Algunas situaciones nos pueden dar un indicio de que necesitamos ayuda, debemos estar alerta, ya sea con nosotros mismos, con algún amigo, conocido, familiar, o algún ser querido.

Por ejemplo:

- 1) Pensar en el suicidio con frecuencia, creer que es la única puerta hacia la salida de nuestros problemas, o como arma para desquitarnos de algo o alguien.
- 2) Sensaciones de miedo hacia algo que no sabemos que es.
- 3) Pérdida total de interés en las cosas que antes nos motivaban o nos ilusionaban, por ejemplo: trabajo, bailar, cantar, pintar, etc.
- 4) Si se comienza a adoptar una conducta auto destructiva:
Por ejemplo: exagerada ingesta de alcohol, medicamentos etc. Discusiones continuas con amigos, familiares, compañeros de trabajo etc. Comportamientos agresivos, pensamientos intrusivos que desencadenan manifestación de autodestrucción, resentimientos contra los demás y nosotros mismos.
- 5) Si de pronto se siente sólo porque nadie lo comprende y piensa que todo se ha vuelto en su contra. Si por alguna razón, algo ha impactado en su vida, alguna pérdida o algún suceso trágico, debe buscar ayuda profesional lo más pronto posible.

*No me dejes pedir protección ante los peligros.
sino valor para afrontarlos.*

*No me dejes suplicar que se calme mi dolor,
sino que tenga ánimo para dominarlo*

*No me dejes buscar aliados en el campo de
batalla de la vida, como no sea mi, propia
fuerza.*

*No me dejes anhelar la salvación lleno de miedo e
inquietud, sino desear la paciencia necesaria
para conquistar mi libertad.*

*Concédeme no ser un cobarde,
experimentar tu misericordia sólo en mi éxito;
pero déjame sentir que tu mano me sostiene
en mi fracaso.*

Rabindranath Tagore

XII. INTERVENCIÓN EN EL PROCESO DEL DUELO

Resolver el dolor implica uno de los caminos que requieren de nuestra mayor atención y concentración para dar el siguiente paso y continuar tomando con serenidad y energía la vida.

No debe perder tiempo pensando " ya pasará" . Nada pasa por sí solo. Las sesiones terapéuticas pueden ir desde una sola o muchas, dependiendo de la gravedad del suceso y de la colaboración de uno mismo.

El duelo no trata únicamente de la recuperación por la ausencia del otro, sino que también incluye un trabajo de reestructuración interna que tiene que ver con la pérdida de uno mismo.

El duelo por la pérdida de pareja, no sólo es el sufrimiento por lo que alguna vez tuvimos y ya no esta, no, es el dolor por todo lo que queda después de una separación, proyectos, sueños, ilusiones.

Pero quizá los sueños, proyectos e ilusiones no son igual para los hombres que para las mujeres, las mujeres damos por entendido que nuestra pareja quiere y/o ama y siente al igual que nosotras, esto no puede estar más apartado de la realidad, tal como escribió el Filósofo John Gray, en su libro "Los hombre son de Marte, las mujeres de Venus.

Cualquier cosa que oyes, piensas y sientas es verdad para ti, pero no para los demás. Todos tenemos una forma distinta y única de ver la vida, es por eso que las

discusiones nunca llegan a una solución, porque discutir es querer que la otra persona vea la vida como tú la ves y eso es imposible.

Depositamos nuestros sueños e ilusiones y nuestro propio bienestar en el otro, dejando sobre sus hombros toda la responsabilidad de nuestra felicidad, y cuando esto no da el resultado que esperamos, culpamos al otro, llenándonos de miedo, odio y resentimiento.

El ser humano tiene la creencia errónea de que necesita "algo" para ser feliz, sin darse cuenta que tiene " todo lo que necesita" y sin embargo andamos por ahí buscando lo superficial, buscando ese "algo" que nos haría felices si lo tuviéramos.

*La felicidad es una forma de ver la vida,
una actitud, una costumbre.*

Francisco J. Ángel Real.

Cuando logramos aceptar la responsabilidad de nuestra vida, nos damos cuenta que somos los únicos que podemos construir nuestro destino, sabemos que en cada decisión que tomamos moldeamos nuestro futuro, que somos responsables de nuestros actos, sabemos que no somos perfectos, que podemos cometer errores y si lo hacemos no nos culparemos más trataremos de remediarlos, porque de no ser así, no importa cuanta culpa se pueda sentir nada lo podrá cambiar.

Cuando aceptas que eres libre, que eres el único responsable de tu vida y dejas de sentir compasión por ti mismo, dejas de culpar a los demás, recuperas Todo tu Poder..

"El amor que no des hoy, no lo darás nunca, si no expresas tu cariño a tus seres queridos hoy, mañana puede ser demasiado tarde."

Nos pasamos la vida acumulando cosas, dinero, llenos de miedo a la pobreza, al que dirán a no ser una persona valiosa, sin darnos cuenta que lo más valiosos que tenemos es, ser nosotros mismos, ser auténticos.

La vida es el mejor regalo que tenemos, podemos expresar nuestros sentimientos y emociones, gustos y desacuerdos pero se nos olvida que es un don y nos acostumbramos al amanecer, a caminar, respirar y no lo agradecemos, nos olvidamos de lo pequeño que somos que tenemos los días contados y en cualquier momento podemos dejar de existir.

Si tuviéramos esto en mente viviríamos mucho mejor.

Cuando la muerte, la ausencia, el dolor se hacen presentes los problemas de la vida diaria ya no son tan graves, las preocupaciones no tienen sentido, el odio y el

resentimiento desaparecen, porque queremos aprovechar al máximo el tiempo que nos queda.

En la pérdida de vinculación con una persona que amamos y que nos ha amado, no sólo se pierde la fuente de satisfacción, de afecto y seguridad, también se ve involucrado nuestro mundo interno de pensamientos y esperanzas en relación con la persona amada.

La experiencia del duelo, comprende también el proceso de recuperación de la identidad destruída.

El duelo es algo que hacemos y no algo que nos hacen.

Los síntomas del duelo no son más que señales de esfuerzos para encontrar nuevos significados.

La reestructuración implica la creación de nuevos significados o esquemas más amplios, más maduros.

XIII. PERDONAR PARA SANAR.

Con el corazón abierto...

Tener el corazón abierto significa que vamos a remontarnos con valentía y respeto hacia lo que nos causó dolor en algún tiempo para honrarlo y reconocerlo porque ya no vamos a poder cambiarlo.

Significa regocijarnos nuevamente con lo que ha sido un regalo de la vida y nos ha empujado o impulsado hacia nuestro bienestar como pareja y como familia.

Cuando se tiene el corazón abierto, el alma se llena de fuerza y alegría. Tener cerrado el corazón confunde a nuestra alma y esto influye profundamente en nuestras emociones, pensamientos, actitudes y acciones.

Cuando decidimos decir adiós a nuestro compañero, también tenemos que hacerlo desde el alma con el corazón abierto, con toda sinceridad permitiendo que hable lo más profundo de nuestro ser.

Cuando no logramos despedirnos con esta capacidad de honrar la forma en que cada uno vamos a continuar con nuestro destino, la ira y el dolor se convierten en una carga que pesa muchísimo sobre las espaldas y sobre la vida.

Si no lo hacemos de éste modo, no podríamos volver a formar una nueva pareja, debido a que todo el ciclo anterior no ha sido debidamente concluido.

Entonces el peso se reciente en nuestra vida, nos vemos y sentimos atorados, incapaces de fluir con la vida de la manera en que quisiéramos. El tiempo pasa y la carga va siendo cada vez mayor.

Nos quedamos atrapados. También en estos casos hay que permitirnos decir, para nosotros mismos.

"Ahora tengo permiso de empezar de nuevo,
miro lo que no quería mirar y me reconcilio con ello".

Cuando decidimos resolver lo existencial, la vida, lo más profundo que tenemos, podemos madurar, crecer y avanzar. Decidimos quedarnos o irnos de algo o alguien en donde estamos enganchados en una relación que no nos corresponde.

Mis metas

*Quiero amarte sin aferrarme,
apreciarte sin juzgarte,
unirme a ti sin invadirte,
invitarte sin exigirte,
dejarte sin sentirme culpable,
criticarte
sin hacer que te sientas culpable
y ayudarte sin ofenderte.*

*Si puedo obtener de ti el mismo trato,
Podremos conocernos
verdaderamente y enriquecernos
mutuamente.*

Virginia Satir

XIV. MANEJO DEL PERDÓN

ACEPTACIÓN

Perdonar no es una acción es sí misma, perdonar es simplemente comprender. Cuando se logra comprender que todos buscamos lo que creemos que es mejor para nosotros, y que nuestras acciones son por lo regular bien intencionadas y que nuestro único objetivo es encontrar lo que creemos que es la felicidad, es entonces cuando te das cuenta que no hay nada que perdonar.

Perdonar y perdonarnos libera el corazón y el alma.

La culpa bloquea nuestra capacidad de amar. Cuando nos perdonamos, volvemos a disponer de la energía del alma, sin la cual el alma muere de hambre.

Cuando las diferencias se dejan sin resolver, el resentimiento se va acumulando hasta alcanzar un punto en el que parece imposible perdonar, entonces cada uno se vuelve insensible a los sentimientos del otro.

Perdonar no es olvidar lo sucedido, si se olvida no se aprende de esa experiencia, por el contrario se arriesga a caer nuevamente en una situación igual, perdonar es soltar, dejar que fluya y seguir adelante.

Cuando conseguimos perdonarnos a nosotros mismos es casi milagroso, como resulta fácil poder perdonar a los demás, librándonos de odios y resentimientos, lo que nos permite seguir adelante y mirar la vida desde otro punto de vista, con nuevas perspectivas, hacia un futuro claro, libre de miedos y culpas.

Cualquiera que sea la ofensa o la injusticia de que nos haya hecho víctimas la otra persona, nada va a cambiar lo sucedido.

Si enfocamos positivamente esa ofensa o injusticia de la cual fuimos víctimas, nos servirá para valorar a la persona que la cometió y podremos liberarla de odio y resentimiento.

El resentimiento no tiene ninguna utilidad, por el contrario, frena todo avance valioso que pudiéramos adquirir.

" Un estudio en la Universidad de Florida, señala que la fuente más importante de tensiones en el ser humano es el Odio y el Resentimiento "

De esta llamada tensión que sentimos se desencadenan cosas tan desagradables como los infartos, la hipertensión arterial, colitis etc, y en lo exterior la fractura de nuestras relaciones afectivas.

Esto sucede porque nosotros al irritarnos generamos el aumento de adrenalina que excita al organismo poniéndolo a la defensiva, esto altera el funcionamiento orgánico, y acaba por enfermarnos y puede hasta costarnos la vida.

Si estamos consumidos por la rabia, el odio, la culpa, si hemos sido tratados injustamente, es natural que nuestras relaciones se vuelvan agrias, ásperas y que de alguna manera nuestras palabras se tornen llenas de amargura.

Por todo lo cual, debemos tomar en consideración lo siguiente.

" El odio nos enferma a nosotros y daña a los que amamos, pero ... Nunca al enemigo... "

La libertad que buscamos consiste en utilizar nuestra propia mente y nuestro propio cuerpo, en vivir nuestra propia vida.

Sabrás que has perdonado a alguien cuando lo veas, cuando escuches el nombre de esa persona y ya no sientas ninguna reacción emocional.

Cuando alguien te toca lo que antes era una herida, y ya no sientes dolor, entonces sabes que realmente has perdonado.

" Debemos apreciar y agradecer por lo que tenemos y lo que no tenemos.

La idea es experimentar gratitud cada vez que sea posible e incorporar esta actitud de manera permanente en nuestras vidas.

En cualquier circunstancia o lugar podemos expresar mentalmente nuestro agradecimiento en relación con lo que estamos viendo o experimentando

Casi en cualquier situación o encuentro hay siempre algo positivo para agradecer.

Y como los pensamientos tienen el milagroso poder de " atraer " se nos irán ocurriendo otros aspectos positivos relacionados por los que también podremos dar las gracias "

Axel Piskulic

XV. EL JUEZ MAS IMPLACABLE... YO MISMO (A)

Lo primero es... perdonarnos a nosotros mismos. En la mayoría de las ocasiones somos nuestro juez más implacable.

No podemos negar que la voz de nuestra conciencia es la mejor guía para la conducta, pero no debemos permitir que ésta voz se convierta en un grito de reproche constante, no podemos avanzar, sino por el contrario nos hundiríamos cada vez más en la culpa.

La conciencia humana también se enferma convirtiendo su dolencia en sadismo, de nosotros hacia nosotros mismos, hay que curarla con energía y fortaleza, pues de lo contrario podría enviciarse cada día más hasta llegar el momento en que nos haga perder la estabilidad emocional.

Podemos librarnos de las voces exteriores, no así de la voz interna, y por lo tanto, es importante que esa voz interna conserve siempre la cordura.

Escuchar la voz de la conciencia, oírla con gran atención, pero sin permitir que levante el tono ni volverse repetitiva, en ese caso será necesario ponerle freno.

La conciencia enferma, viciada y cruel, puede llegar a hacer una revisión de archivo de memoria y reprocharnos a gritos errores cometidos hace ya muchos años, y que aunque para purgarlos vaciáramos la última gota de sangre, ya no tiene remedio.

De acuerdo con nuestro juez interno, ese cada uno llevamos dentro, todo o casi todo es digno de reproche, y podemos engrandecer hasta los más pequeños errores, las palabras y hasta los silencios. Convirtiéndonos en nuestro juez más implacable.

El entablar una plática con él, sería una muy buena oportunidad de reconciliarnos con nuestro yo interno y tal vez podríamos decir algo así...

" Estoy muy apenada por el error que cometí, me servirá de lección y será muy positivo, porque los errores dejan una gran enseñanza, pero creo que no es necesario mencionar mi equivocación a cada momento, una sola vez será suficiente. Atormentarme a cada momento, no es necesario ".

Dentro de cada uno de nosotros existe un sistema de creencias que nos rige, es como un libro de ley que nos rige.

En éste, nuestro libro de ley que nos rige y gobierna nuestra mente, cualquier cosa que esté en nuestro libro, es nuestra verdad.

Hay algo en nuestra mente que lo juzga todo, lo que hacemos, y lo que dejamos de hacer, todo lo que pensamos y lo que no pensamos, todo lo que sentimos y lo que no sentimos.

Cada vez que hacemos algo que va en contra del Libro de la Ley, el juez dice que somos culpables, merecemos un castigo y deberíamos de sentirnos avergonzados. El juez decreta ... Y la víctima sufre

*La verdadera justicia consiste en pagar
sólo una vez por cada error.
Lo que es verdaderamente injusto es
pagar varias veces por
el mismo error.*

Miguel Ruiz

XVI. ELABORAR EL DUELO

Elaborar el duelo es pues, aprender a soltar, dejar ir.
Es soltar el dolor y quedarnos con el sufrimiento?

Estar de duelo no es estar enfermo, por el contrario, el proceso que conlleva la superación de una pérdida es la garantía de desarrollo, crecimiento y salud.

El proceso de duelo ante la pérdida se establece para seguir adelante en nuestro camino, para poder superar la ausencia.

El dolor, es irracional porque conecta con un sentimiento: La tristeza.

La tristeza puede generar una crisis, permitiendo luego que uno vuelva a estar completo, que la vida continúe en todo su esplendor.

La tristeza puede llegar a desembocar en una enfermedad comúnmente llamada depresión.

Entiéndase enfermedad depresión, como la disminución energética, se manifiesta como la falta de voluntad, falta de ganas de hacer las cosas, trabajos, actividades, se expresa como tristeza, vacío existencial, culpa, sensación de soledad, pensamientos pesimistas, inseguridad, miedos, pensamientos intrusivos etc.

Cuesta trabajo poder soltar aquello, que ya no tengo, poder desligarse y empezar a pensar en lo que sigue.

El estar vivos es nuestro mayor miedo. No es la muerte; nuestro mayor miedo es arriesgarnos a vivir: correr el riesgo de estar vivos y de expresar lo que realmente somos.

Andamos por la vida cargando el peso de nuestros conflictos. Si encontráramos la forma de liberarnos de ciertos sentimientos negativos, podríamos hacerlo con la misma facilidad con la que nos desprendemos de algo que no usamos.

Este es el coraje , la fortaleza de la madurez, aceptar algunas cosas difíciles de aceptar, que hay un tiempo, un lugar y un espacio.
Amarse a sí mismo.

XVII. EL AMOR A SI MISMO

La felicidad es un territorio muy extenso ... Con una puerta.

Nada puede construirse sobre un edificio sin cimientos y los cimientos de la felicidad están hechos de un sólo elemento:

EL amor a uno mismo.

Quien no aprende a amarse a si mismo, jamás podrá amar a nadie, porque si su propio ser no es capaz de inspirarle amor, menos lo conseguirán los demás.

La persona que no se ama a sí misma, se destruye física y moralmente, pero no sin antes destruir mucho de lo que la rodea. Destruyendo su salud, su vida, sus ilusiones, sus relaciones con los demás, sus perspectivas de éxito.

Para auto destruirse, no es necesario llegar al suicidio.

La felicidad está basada en el amor que nos tenemos a nosotros mismos, sólo bastaría con hacernos ésta reflexión.

" Yo soy lo único verdadero y perdurable que poseo"

Sólo yo estaré conmigo hasta la muerte y más allá de ella. Sólo de mi propia compañía y auxilio tengo la certeza absoluta ".

A veces las personas, al no haber aprendido a quererse a sí mismas, no solamente no disfrutan de un rato de soledad, sino que la sola idea de imaginarlo les aterra.

"Si estando sola, no te sientes bien, entonces no estás en la mejor compañía" .

De ninguna manera debe tomarse como doctrina del egoísmo el amor a si mismo, por supuesto que también es la doctrina del amor al prójimo.

" Amarás a tu prójimo como a ti mismo ".

Acaso alguien puede amar a alguien más si antes no se ama a sí mismo?.

No, realmente no eres capaz de amar a nadie si antes no te amas a ti mismo.

Ese amor a sí mismo representa la base para amar a los demás y para disfrutar plenamente de las pequeñas y grandes cosas que nos ofrece el simple hecho de estar vivos.

Ese amor nos dará la felicidad verdadera, nos consolará de las pérdidas materiales y nos reconfortará, nos hará pensar que por importantes que hayan sido, conservamos lo más grande, nuestra propia vida y nuestro amor por nosotros mismos.

El lenguaje es el código que utilizamos los seres humanos para comunicarnos.

Una mínima información errónea puede estropear la comunicación entre las personas.

La cantidad de amor que sientes por ti , es directamente proporcional a la calidad e integridad de tus palabras. Cuando eres impecable con tus palabras, te sientes bien, eres feliz y estás en paz.

Dite a ti mismo que eres una persona maravillosa. " DITE CUANTO TE AMAS " .

Imagínate que te amas a ti mismo tal como eres. Que amas tu cuerpo y tus emociones tal como son. Saber que eres perfecto tal como eres.

Sólo el amor tiene la capacidad de proporcionar este regalo de dicha.

" Amarse a uno mismo es el principio de una historia de amor eterna "

Oscar Wilde

XVIII. CONCLUSION

Ahora que hemos leído sobre el duelo y las pérdidas, podemos reflexionar un poco más de como llevar a cabo el proceso de duelo ante una pérdida.

Cualquier pérdida que sea significativa conlleva un proceso de duelo, y es necesario vivirlo.

En el " DUELO POR ABANDONO DE PAREJA ". Al leer la parte que corresponde al dolor y al sufrimiento por la ruptura, buscamos las causas que la pudieron ocasionar y llevarnos hacia las posibles soluciones que podemos encontrar para bajar la angustia y ansiedad, y de esa manera disminuir el dolor y el sufrimiento, esto nos hace pensar que no estamos solos, que siempre habrá alguien a nuestro lado para apoyarnos en la búsqueda de esa sanación.

Todos en algún punto de nuestra vida nos encontramos con situaciones inesperadas que nunca nos imaginamos que podríamos vivir, sin embargo, el dolor llega repentino, sin apenas darnos cuenta y nos hace protagonistas de nuestra propia historia de dolor.

Procesar el duelo no es buscar un culpable, es reconocer esa experiencia dolorosa y agradecer el haber conocido al ser amado y todo lo vivido, bueno y malo.

Es darse cuenta que después de haber vivido esa pesadilla tan dolorosa estamos de pie, dispuestos a continuar viviendo, y mirar el pasado como una enseñanza de vida con un gran aprendizaje y con fortaleza para seguir adelante, con nuevos planes y metas por cumplir.

Que después de haber perdido al ser amado aún tenemos sentimientos, podemos reír, llorar, y recordar pero ya sin irá, sin angustia ni dolor, sin rabia ni frustración.

La TANATOLOGIA, puede ayudar a llevar a cabo ese proceso de duelo y reestructuración para poder ver la vida como un regalo que Dios nos ofrece día a día.

*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

Este prólogo lo hizo Jorge Bucay a Silvia Salinas en su libro. " Todo (no) termino".

Al leerlo me impactó y pude encontrar muchas respuestas a mis interrogantes, es por eso que quiero compartirlo con ustedes de principio a fin:

El duelo, como he dicho en " El camino de las lágrimas", es un proceso, y esa palabra reúne dos conceptos fundamentales: el de cambio y el de tiempo. Ninguna otra situación vivencial es tan clara expresión de la idea del proceso que el momento de vivir un duelo. Elaborar un duelo no es olvidar lo perdido, ni despreciar lo que no está. Elaborar un duelo es ser consciente de lo que dejo en mi aquello del pasado y agradecer a la vida el haberlo encontrado, haberlo vivido aunque sea por el corto o largo tiempo que estuvo a mi lado. Elaborar un duelo, no es hacer desaparecer la cicatriz, es encontrarme con ella, al bañarme, acariciarla y darme cuenta de que " ya no me duele al tocarla "

No importan demasiado las circunstancias, un cambio, una ruptura, una muerte; siempre hay un duelo por delante cuando algo de lo vivido queda atrás. Y lo que sigue será mejor o peor o igual de bueno, de malo o intrascendente, pero de todos modos habrá que elaborar un duelo por lo que ya no está.

Por supuesto que el divorcio no es motivo de festejo, pero tampoco debería serlo para un suicidio. Divorciarse es dejar de apostar a una pareja y, por lo tanto, es una pérdida, por lo menos la de una ilusión, la del sueño, proyecto, pero no es dejar de apostar por la pareja en general, sobretodo si somos capaces de entender que es importante divorciarse del vínculo más que (además dé y a veces en vez de) separarse de la persona. Esto será lo único que garantice la posibilidad de establecer un vínculo diferente la próxima vez, tanto con otra persona como con la misma.

Cuando esta reconstrucción no es posible en un matrimonio, además de un divorcio hay una separación, y entonces un fracaso (la fractura del caso), luego un duelo y por ello un dolor.

Silvia nos propone que separemos ese dolor en dos grandes penas: el dolor que sentimos por todo lo que había y no hay, es decir, por todo lo que terminó y el que sentimos por todo lo que no termina, esto es, por no poder desprendernos de algunas cosas, de algunos recuerdos, de algunas historias y aventuras compartidas. Dolor que nos obliga darnos cuenta de que no todo termina tan rápido ni tan fácilmente; que detrás de un final hay todavía demasiadas cosas de las cuales responsabilizarse, demasiadas vivencias por acomodar en su sitio, demasiados vínculos por redefinir, demasiadas experiencias por capitalizar, demasiados estímulos por procesar, demasiadas ausencias por superar.

El divorcio no es solamente la experiencia de la ausencia, sino mucho más: la experiencia de la presencia de lo ausente; esto es sólo el dolor de lo que está y no sólo de lo que falta. Como lo anuncia la propia licenciada Silvia Salinas desde el título,

La convivencia con lo que (no) terminó.

Jorge Bucay

Yo soy yo

En todo el mundo, no hay nadie exactamente como yo.
Hay personas que tienen algunas partes en que se parecen a mi, por lo tanto, todo lo que sale de mi es auténticamente mío porque yo sola lo elegí.
Todo lo mío me pertenece, cuerpo, incluyendo todo lo que éste hace; mi mente, incluyendo todos sus pensamientos e ideas; mis ojos incluyendo las imágenes que perciben; mi sentimientos, cualesquiera que éstos puedan ser, coraje, alegría, frustración, amor, desilusión, excitación; mi boca, y todas las palabras que salgan de ella, agradables, dulces o bruscas, justas o injustas; mi voz, fuerte o suave; y todos mis actos, sean éstos para otros o para mí misma.

Me pertenecen mis fantasías, mis sueños, mis esperanzas, mis temores.
Me pertenecen todos mis triunfos y éxitos, todos todos mis fracasos y errores.
Porque todo lo mío me pertenece.
puedo llegar a familiarizarme íntimamente conmigo misma.
Y al hacer esto puedo amarme y aceptarme, y aceptar todas las partes de mi cuerpo.

Entonces puedo hacer posible que todo lo que me pertenece trabajé para lograr lo mejor para mí.
Sé que hay aspectos de mí misma que me confunden, y otros que no conozco.
Pero mientras me conozca y me ame,
Puedo buscar valerosamente y con esperanza

la solución a mis confusiones y la forma
de conocerme más.
La forma como luzca, como suene para los
demás, lo que
diga o haga, lo que piense
y sienta en un momento determinado, soy yo
Esto es auténtico y representa dónde
estoy en ese momento.

Cuanto más adelante analice cómo lucía y
sonaba, lo que dije e hice, y cómo
pensé y sentí, algo parecerá no encajar.

Puedo descartar lo que parece no encajar, y
conservar lo que sí encajó, e idear
algo nuevo para reemplazar lo que
descarté.
Puedo ver, oír, sentir, pensar, hablar y actuar.
Tengo los instrumentos para sobrevivir, para
acercarme a los demás, para ser
productiva y para hacer
sentido y sacar del mundo a las
personas y cosas ajenas a mi.
Me pertenezco
y por lo tanto puedo manejarme.
Yo soy yo
y yo estoy bien.

Virginia Satir

XIX. BIBLIOGRAFÍA

- 1.- IDEEC (2001) Diplomado de Tanatología con enfoque Gestalt. México.
- 2.- Castro, M. (2001) Coaching Tanatológico.
Editorial Trillas. México D.F.
- 3.- Kübler E. (1989). Sobre la muerte y los moribundos.
Editorial Trillas.
- 4.- Hazel, L. (2009). No hay mal que dure cien años.
Editorial Época. México, D.F.
- 5.- Que es la Tanatología. Tanatología-Wikipedia, La enciclopedia libre.
- 6.- Salinas, Silvia. (2003). Todo (No) terminó... Del dolor al amor.
Editorial Océano. Buenos Aires, Argentina.
- 7.- Bucay, Jorge. (2003). El camino de las lágrimas.
Editorial Océano. Buenos Aires, Argentina.
- 8.- Satir, Virginia. (1992). En contacto íntimo.
Editorial Concepto, S.A. México, D.F.
- 9.- Greco, Georgina. (2001). Amor a sí mismo.
Editorial Libra, S.A. De C.V. México, D.F.
- 10.- Revista Despertad (2009) México, D.F.
- 11.- Bucay, Jorge. (2003). El camino de la felicidad
Editorial Océano. Buenos Aires, Argentina.
- 12.- Bucay, Jorge. (2003). El camino de las lágrimas
Editorial Océano. Buenos Aires, Argentina.
- 13.- Bucay, Jorge. (2003). El camino de la auto dependencia
Editorial Océano. Buenos Aires, Argentina.
- 14.- Malpica, Cárdenas, Alfonso.
Olvera García, Angélica Patricia. (2012). La pareja en el siglo XXI
Editorial Grupo Cudec. Estado de México.
- 15.- Payás Puigarnau, Alba. (2010). Las tareas del duelo.
Psicoterapia del duelo desde un modelo integrativo-relacional
Editorial Paidós. España.
- 16.- Covey, Stephen. (2012). Los 7 hábitos de la gente altamente efectiva.
- 17.- Chávez, Martha Alicia. (2003). Todo pasa... Y esto también pasará.
Editorial Debolsillo. México, D.F.
- 18.- Ruiz, Miguel. (1997). Los cuatro acuerdos.
Editorial Ediciones Urano, S.A. Barcelona, España.
- 19.- Angel Real, Francisco J. (2004).
El esclavo. México, D.F.
- 20.- Caruso, Igor. (1997). La separación de los amantes.
Editorial Siglo XXI. Madrid, España.
- 21.- Argov, Sherry (2012). Porqué los hombres aman a las cabronas.
Editorial Océano de México, S.A. De C.V. México, D.F.
- 22.- Bucay, Jorge. Salinas, Silvia. (2013) Seguir sin ti.
Editorial Océano, México, D.F.
- 23.- O'Connor, Nancy. (2014). Déjalos ir con amor.
Editorial Trillas. México, D.F.

- 24.- Riso, Walter. (2012). Amores altamente peligrosos.
Editorial Océano. México, D.F.
- 25.- Estrada Inda, Lauro. (1997). El ciclo vital de la familia.
Editorial Grijalbo, S.A. de C.V. México, D.F.
- 26.- www.eteacherbiblical.com/México
- 27.- facebook.com/vicenteherreragayosso
- 28.- www.facebook.com/codependencia