

ASOCIACIÓN MEXICANA DE TANATOLOGÍA, A. C.

¿Por qué se muere el amor?

¿Por qué se muere mi amor por ti?

Duelo sobre divorcio

T E S I N A

P R E S E N T A:

C.BLANCA ESTELA BARRÓN UGALDE.

MÉXICO, D.F.

FEBRERO DEL 2012

México, D.F., a 21 de enero 2012.

Dr. Felipe Martínez Arronte
Presidente de la Asociación
Mexicana de Tanatología, A.C.

Presente.

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

C.BLANCA ESTELA BARRÓN UGALDE

Integrante de la generación 2010-2011

El nombre de la tesina es:

“¿PORQUE SE MUERE EL AMOR?”

Atentamente,

A handwritten signature in blue ink, appearing to read 'Ricardo Domínguez Camargo', with a large, stylized flourish at the end.

Ricardo Domínguez Camargo

Director de la tesina

DUELO SOBRE DIVORCIO

INDICE

1. AGRADECIMIENTOS.....	4
2. JUSTIFICACIÓN.....	6
3. OBJETIVO.....	7
4. ¿PORQUE SE ENFERMA EL AMOR?.....	8
A) Falta de comunicación o comunicación débil.....	9
B) Aceptación.....	12
C) Falta de identidad.....	17
5. LA PÉRDIDA.....	20
6. QUE ES DUELO.....	34
Etapas de Duelo.....	35
7. LA RECUPERACIÓN.....	41
8. CONCLUSIONES.....	42

RECONOCIMIENTOS Y AGRADECIMIENTOS

A ti Querido Dios por ayudarme a pasar el duelo de divorcio de tal manera que, me inspirara a llevar en terapia a más gente, que tienen que pasar por tan doloroso proceso, y enseñarme a llevar esperanza al final de la vida.

Amadas hijas: Mell, Sofí, Les, sin duda, porque sé que les robe un poco de tiempo que les pertenecía, pero lejos de perder, quiero que sepan que fue una maravillosa inversión, de la que no se arrepentirán. Y por mucho son la fuerte inspiración, de cerrar viejos duelos, porque creo firmemente que, de lo uno está lleno, eso también dará, y yo pretendo seguir dando lo mejor LAS AMO GRACIAS HERMOSAS.

Amor, Luis, que decir de tu incansable apoyo y amor incondicional, no solo de voz sino de hecho, has hablado la verdad a mi vida, abrazando mis defectos, gracias por no ser perfecto, por mostrar que los errores también se pueden remediar, que todo es cuestión de comunicación, tienes razón también lo hubiera logrado sin ti, pero afortunadamente fue contigo a mi lado, gracias por ese: “si puedes” “lo vas lograr” pero sobre todo por ser la fuerza en tiempo de debilidad TE AMO CIELO.

Ma, mami, por enseñarme que rompiendo esquemas es como, se lucha por un sueño, me inspiraste en mucho, el hecho de romper con “tabus”, GRACIAS por dejarme en tiempo y espacio, por apoyarme cada vez que te he necesitado TE AMO MADRE.

Caty Becerra entrañable amiga hermana, mas que una amiga, bien que lo sabes, como has creído en mi!! De verdad, a hora sí, que, si los años hablaran, no pararían de contar las incansables veces que me has apoyado, sin el más mínimo interés, que no sea verme salir adelante, gracias por creer que tengo potencial, no sé si lo tengo amiga, pero decididamente la pasión por hacer las cosas lo mejor posible si, TE AMO AMIGA MIA.

Ricardo Domínguez Camargo amigo y maestro de duelo, mil gracias por aceptar ser mi asesor, por el tiempo que dedicaste, por la empatía que compartimos, al trabajar en duelo sobre divorcio, gracias por permitir que la pasión por la Tanatología se anide en ti, incansable buscador de terapias, para mejorar a cada ser que está en duelo, gracias por tratar el dolor como si fuera tuyo, un abrazo GRACIAS!!

Mi querida escuela e institución AMTAC, por ser tan minuciosos y escoger solo los mejores maestros llenos de entusiasmo y pasión por la Tanatología, por no quedarse en el ayer, por siempre ser actuales e innovadores y sobre todo por tener gente tan maravillosamente buena como Tú Marinita, tan preocupada y ocupada de los alumnos de la buena enseñanza y mantener el orden, GRACIAS AMTAC, GRACIAS MARINITA les abrazo en mi corazón.

A todos mis familiares y amigos, que de alguna manera los “abandone” por sacar adelante este diplomado, GRACIAS, por su paciencia y comprensión.

JUSTIFICACIÓN

Tras nueve años de trabajar con mujeres de un gran diversidad de clases, religiones, y en base al testimonio propio me di cuenta que el dolor por la pérdida de la relación es el mismo, el sentir del fracaso tiene el mismo sabor, solo que, no nos dábamos el tiempo de llamarlo como era “un duelo por divorcio”, la misma palabra divorcio es casi impronunciable

¿Por qué llegar al divorcio?... Tal vez se pueda encontrar alguna solución o terapia antes de llegar a esto, muchas de estas parejas que se casan llenitas de amor, no logran, salvarlo, como lo explica, el Dr. Gary Chapman: *“alguna de estas parejas optaron por el divorcio lo vieron como la única salida su vida desgraciada. Algunas eligieron el divorcio solamente como una técnica para sobrevivir. Muchas lo eligieron con el sincero deseo de que la vida mejoraría alaguna vez, en algún lugar, con alguien. Miles de otras parejas están considerando el divorcio como una solución. Muchos han repetido un en segundo matrimonio las mismas cosas que en el primero, con la gran diferencia que llegaron a valle de la desesperación más rápido que la primera vez. Existen otra gran cantidad de parejas que se han mantenido casadas pero se sienten desgraciadas, verdaderamente no se quieren divorciar, para muchas de ellas sus convicciones religiosas las frenan para tomar esa salida. Otras están fuertemente motivadas a mantener su matrimonio unido por los hijos, mientras otras parejas encuentran algunos momentos de solaz o ayuda como para mantener sus esperanzas de reavivar su matrimonio”*(CAHPMAN,G,SOLUCIONES DE AMOR,2000,P,14-15).

Y quizá suene un poco romántico o cursi, pero el llamarle como tema central a esta investigación ¿por qué se muere el amor? es porque lo que nos unió a una persona para toda la vida, fue precisamente el amor, eso que nos intoxica nos hace sentir la gloria al poder estar junto a eso persona, ese sentimiento que nos hace tener sueños y proyectos a largo plazo, con ese ser que nosotros consideramos especial, proyectos y sueños que jamás imaginamos realizarlos con alguien más, sí, habrá metas y proyectos con más personas pero los que imaginamos y hasta idealizamos con esa persona son o fueron únicos. Luego

entonces, el dolor de no poder continuar caminando la misma senda, es realmente fuerte, porque hemos logrado vincular de tal forma, con ese ser, que aunque ya rota la relación, el vínculo que se formó será difícil de romper plena y duramente de aceptar continuar si él o ella.

Y muchas veces la pregunta suena y resuena, toma su tiempo y parece no salir, ¿qué pasa? me pregunte muchas veces pero no solo yo, lo mismo oía en tantas mujeres que llega a diario a la fundación, no entiendo, Ya no se qué hacer Pero lo que más temor da, definitivamente sin duda es la pregunta final, ¿Por qué se muere el amor? O ¿Por qué se murió mi amor por ti? Es tanto el temor de encontrar esta respuesta, que hacemos mil cuestionamientos e inventamos mil respuestas, antes de aceptar, que la relación ha llegado a su fin.

El ver tanta gente enfrentando y atravesando un duelo sin que estén consientes de que lo es, es básicamente lo me inclino hacer, este trabajo.

OBJETIVO

Hacer conciencia a profundidad, de lo que realmente es un duelo por una pérdida, por la ruptura de un vínculo, tener conciencia, de lo necesario que es saber vivir un duelo, tomar terapias adecuadas con la gente adecuada, porque, de no hacer conciencia, nos quedaremos anclados a un pasado, que solo hará que, sigamos repitiendo el mismo patrón. Más aún quedaremos heridos de tal manera que, heriremos todo nuestro entorno, porque un herido hiere y desgraciadamente hiere lo que “ama”.

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

Silvia Salinas y Jorge Bucay desarrollan este texto:

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

Cuando uno se da cuenta de esto, siente la tentación de cerrarse. Porque el desafío de abrirse a él conlleva las posibilidades y las dificultades de cualquier camino de crecimiento. Nos proponemos quedarnos andando en círculos entre los telones grises, de nuestro mundo “seguro”, pero nos olvidamos del miedo y empujados por nuestro deseo de sabernos vivos, volvemos a intentarlo.

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

(SALINAS ,S,BUCAY,J,Seguir sin ti,2009p,180-181)

¿Por qué se muere el amor?

¿Por qué se enferma el amor?

Quizá la pregunta específica sería ¿por qué se murió mi amor por ti? ¿En qué momento empezó a enfermarse y no me di cuenta?

Podemos ver desde diferentes factores, que el amor puede llegar primeramente a enfermarse en base a diferentes variables como son:

- Falta de comunicación o comunicación débil
- Aceptación
- Falta de identidad

A) **FALTA DE COMUNICACIÓN O COMUNICACIÓN DÉBIL:**

El amor se enferma cuando, no se es capaz de ver que las cosas no son lo que se esperaba, el principal síntoma de la enfermedad es la *falta de comunicación*, el no atreverse a hablar a decir lo que realmente se siente o piensa y damos por “hecho que...” o “suponemos que” damos por hecho que como mi pareja sabe que me gustan las rosas tiene llegar con rosas, o suponemos que como no me ha enviado un mensaje, ya no me ama tanto o no le interesa la relación. Es entonces cuando hipotecamos nuestro futuro, es decir, creo solamente lo que quiero creer de mi pareja y pongo muy en alto mis expectativas, lo espero de él o ella, al no poder cumplirlas me decepciono porque no recibo lo que “YO” espero me dé, lo nunca hablamos y ni siquiera acordamos, y dejamos que lo que empezó por un silencio, se convierta en un infección, y es que, como casi en toda familia ya disfuncional, no se nos enseña a confrontar sanamente la confusión y el caos.

Se vuelven a casar o se unen libremente. El matrimonio o la relación de pareja, sigue siendo necesaria para llenar **Dr. John Gray, Ph.D., dice lo siguiente: “Aun con las mejores y más afectuosas intenciones, el amor sigue muriendo...La desconfianza crece. Surgen el rechazo y la represión. Se pierde la magia del amor. Nos preguntamos ¿Cómo sucede? ¿Por qué sucede? ¿Por qué nos sucede a nosotros?”**

Para tratar de explicar esto se han escrito muchas páginas, pero **SIGUE PASANDO** a casi todo el mundo.

“Cada día millones de individuos buscan un compañero a fin de experimentar ese especial sentimiento de afecto. Cada año, millones de parejas se unen en el amor

y luego se separan dolorosamente...sólo el 50 por ciento permanece casado. De aquellos que permanecen juntos, posiblemente otro 50 por ciento no se siente realizado. **PERMANECEN JUNTOS POR LEALTAD Y OBLIGACION O POR MIEDO DE TENER QUE VOLVER A EMPEZAR.”**

Dr. Dagmar O’Connor, Ph.D, dice lo siguiente:

“El matrimonio es la organización perfecta para evitar el sexo. Proporciona más coartadas, excusas, distracciones y tensiones para impedirnos gozar de la relación sexual que cualquier otra estructura social diseñada por el hombre”

Aun así cada día más personas se casan y la mayoría de los que se divorcian una serie de necesidades afectivas, sociales, sexuales. Los hijos necesitan de la pareja.....Claro, de una buena relación de pareja. Ni los padres ni los hijos se benefician de una pareja amargada, depresiva y poco afectiva, así sólo le estamos mostrando un modelo errado a nuestros hijos....modelo que casi siempre **COPIAN FIELMENTE.**

¿Cuál sería la salida? Existen diversos puntos de vista, yo me inclino a creer que la respuesta es **COMUNICACION. EL SEXO ES COMUNICACION** y comunicación de verdad, visceral, no verbal, auténtica, física y emotiva. El reto es comunicarnos los sentimientos negativos y positivos, cuidarnos, **NO CRITICARNOS**, crecer juntos y tener el valor de cuestionarnos constantemente sobre nuestras fallas, nuestros errores y **NUESTRA RELACION SEXUAL.** Hablar de sexo y sobre sexo es uno de los mayores afrodisíacos que se conocen. La relación sexual es afectada por la comunicación, la sexualidad es afecto, es comunicación, entre otras cosas. Si queremos buen sexo, si queremos no caer en la monotonía tenemos que cuidar la relación. De nada nos sirven las técnicas si el deseo se ha ido por la ventana. . [La Monotonía en la Pareja](#)

Publicado el [julio 26, 2008](#) por Nancy Alvarez

“Aun con las mejores y más afectuosas intenciones, el amor sigue muriendo...La desconfianza crece. Surgen el rechazo y la represión. Se

pierde la magia del amor. Nos preguntamos ¿Cómo sucede? ¿Por qué sucede? ¿Por qué nos sucede a nosotros?”

Para tratar de explicar esto se han escrito muchas páginas, pero **SIGUE PASANDO** a casi todo el mundo.

“Cada día millones de individuos buscan un compañero a fin de experimentar ese especial sentimiento de afecto. Cada año, millones de parejas se unen en el amor y luego se separan dolorosamente...sólo el 50 por ciento permanece casado. De aquellos que permanecen juntos, posiblemente otro 50 por ciento no se siente realizado. **PERMANECEN JUNTOS POR LEALTAD Y OBLIGACION O POR MIEDO DE TENER QUE VOLVER A EMPEZAR.”**

La Monotonía en la Pareja

Publicado el **julio 26, 2008** por Nancy Alvarez

Pudiera ser mucho más complicado de lo que parece, algo tan simple como hablar, como comunicar lo que realmente sentimos, sobre todo en esta modernidad tan caótica, donde generalmente el estrés del trabajo, la casa, la economía termina por desgastarnos de tal manera que lo último que tal vez quedáramos sería hablar, quizá lo único que quisiéramos sería, solo estar introyectados. Quedándonos de tal manera, solos en un mismo lugar, no importa que o quienes estén a nuestro lado.

Por otra parte, El deseo del amor romántico en el matrimonio está profundamente enraizado en nuestra estructura psicológica. Casi todas las revistas populares tienen por lo menos un artículo en cada número sobre cómo mantener vivo el amor en el matrimonio. Abundan los libros sobre el tema. Con todos los libros, revistas, y toda la ayuda disponible ¿Por qué tampoco parecen haber encontrado el secreto para mantener vivo el amor después de la boda? ¿Por qué es que una pareja puede asistir a un taller de comunicaciones, oír ideas maravillosas sobre cómo mejorar la comunicación, regresar a casa y encontrarse totalmente incapacitadas para poner en práctica los patrones de comunicación demostrados?(CHAPMAN,G, los cinco lenguajes del amor1996,p,7-8.)

¿Qué pasa, porque no sabemos comunicarnos? ¿En qué momento dejé de escuchar los planes proyectos de mi pareja? ¿Cómo es que de repente se convierte en solo ruido, como una interferencia, que la comunicación no es clara?

La Psicoterapeuta Robin Casajarin y directora de seminarios y talleres del perdón y el control del estrés en diversos departamentos de salud del Ayuntamiento de Harvard, asevera en su libro "PERDONAR una decisión valiente que nos traerá paz" no solo lo importante de hacerse oír, si no saber cómo hacerse oír. Hacerse oír y oír con el corazón

HACERSE OIR

Hay ocasiones en que descargar la rabia verbalmente y dejar salir la frustración y el dolor es una reacción muy humana. Los estallidos verbales, si no son destructivos, ciertamente llaman la atención sobre los problemas. Es posible que a veces estos desahogos sean convenientes y necesarios, en el sentido de que remuevan la situación, para colocarla en un lugar en donde, en el mejor de los casos, se pueda trabajar, sin embargo, aunque este sea nuestro nodo habitual de tratar con la rabia, hay otras maneras más efectivas de expresarse verbalmente con el fin de hacerse oír.

Para crear la mejor posibilidad de ser escuchado, en primer lugar es necesario captar la atención de la otra persona. Conviene elegir el momento y el lugar apropiados. Tratar de hablar con tu pareja cuando sale de casa para acudir a una cita no garantiza en absoluto que te escuches. En segundo lugar, hay que intentar que la otra persona se sienta cómoda cuando le vamos a hablar. Si presiente que te estás preparando para entrar en combate, lo más posible es que no esté receptiva. En tercer lugar, hay que decir las verdades de la manera más clara posible y sin acusar. Es preciso ser muy consciente de la intención de la comunicación y del estado de ánimo con el que se van a decir las verdades. Estas condiciones determinarán si se continúa o se irrumpe el ciclo de la rabia y el dolor.(CASAJARIN,R,PERDONAR una decisión valiente que nos traerá paz,1994,p88-89)

ESCUCHAR LA VERDAD DEL OTRO

Para escuchar la auténticamente a una persona es necesario tomarse el tiempo para hacerlo y querer oír lo que tiene que decir. Ha de desearse llegar a una solución pacífica y factible. Para escuchar de verdad es necesario estar dispuesto a dejar temporalmente de juzgar para poder prestar una total atención a la experiencia de la otra persona. Mientras se escucha se ha de estar de veras dispuesto a ver el mundo como lo ve el otro, aun cuando su punto de vista sea completamente opuesto al nuestro.

Además de oír las palabras que se perciben de un modo evidente hay un nivel de escucha que el analista Otto Rank denomina “escuchar con el tercer oído”

Es decir, escuchar las palabras y los sentimientos que no se dicen. Es escuchar entre líneas. Cuando una persona está asustada o enojada, posible que no quiera o no sepa expresar su verdad. El hecho de estar abiertos para escuchar con el corazón y una atención total nos capacita para oír los mensajes no verbales de la comunicación. Se requiere de receptividad y disposición para oír la verdad que hay detrás de otras palabras.

No solo confiar los propios sentimientos a otra persona sino también escuchar de verdad requiere valor. Al escuchar uno se arriesga a tener que cambiar de actitud y a oír cosas de las que tal vez no sea enterarse.

(CASAJARIN,R,PERDONAR una decisión valiente que nos traerá paz,1994,p92-93)

COMUNICACIÓN DE YO A YO

Además de asumir la responsabilidad de las propias experiencias y de hablar con la otra persona de manera clara, sin atacar ni acusar, en el perdón es esencial recordar comunicarnos desde nuestro yo al yo del otro, manteniendo abierto el corazón, teniendo presente que en el interior de los demás también hay un lugar de sabiduría y amor. Esto nos sirve para permanecer centrados y favorecer una atmosfera de seguridad en la que ambos podamos bajar nuestras defensas y estar más abiertos para escucharnos mutuamente.

Para comunicarnos de yo a yo es necesario estar dispuestos a ver a la otra persona de una manera nueva.

Para que un matrimonio prospere, cada miembro de la pareja ha de tener el deseo de construir una amistad mutuamente solidaria. En su expresión más plena, la amistad se basa en la generosidad: generosidad en todo lo que se tiene y se es. En una amistad, cada uno se preocupa de los deseos y necesidades del otro, además de los suyos propios, se celebran mutuamente los éxitos y se ofrece un apoyo y un consuelo recíprocos cuando las cosas no van también.

(CASAJARIN, R, PERDONAR una decisión valiente que nos traerá paz,1994,p92-93)

B) ACEPTACIÓN

La aceptación de la pareja, muchas veces pretendemos no “ver” o fingimos pasar por alto “defectos” de la pareja esposo o novios, precisamente en nombre del amor, es decir, al no gustarnos lo que vemos o sentimos, es entonces cuando creemos que cambiara o que nuestro amor es tan grande que podrá por los dos, sacar la relación adelante. Este pensamiento, lo único que hace es prolongar la agonía que finalmente, vendrá. A veces nos aferramos a alguien que no es afín a nosotros, quiero decir, no compartimos gustos o cosas que hacer similares.

Susan Forward menciona en su libro cuando “el amor es odio” que solemos ponernos algo que ella llama anteojeras románticas, estas cumplirán la función de permitirnos ver solo lo que nosotros queramos, dice: nublaran cualquier cosa que empañe nuestro entorno romántico.

Tampoco se trata de aceptar malos tratos o humillaciones, no, es más sencillo, es llegar al reconocimiento de que nuestra pareja como cualquier ser humano está lleno de DEFECTOS Y VIRTUDES y no de VIRTUDES Y VIRTUDES; Visualizar desde un principio que puede equivocarse al igual que yo, si no ponemos desde un principio la aceptación de errores o equivocaciones de nuestra pareja, tampoco podremos poner los nuestros, es decir no le otorgo ni me otorgo el honor de la duda, de que puedo o puede fallar y entonces será muy, muy difícil perdonar cualquier falla.

Y es entonces cuando se van formando historias de rencor, que se anidaran y empezaran a crear infección en la relación. Porque muchas veces al no querer ver las deficiencias naturales en una persona, ponemos estándares muy altos de alcanzar, entonces le damos muchísimo tiempo a esta historia de rencor recién formada, permitiendo que nos robe los mejores momentos de la vida, que nos robe, salud emocional y física, y sobre todo ese proyecto de vida en pareja. Porque inconscientemente nos casamos con la visión de vivir toda la vida con esa persona que amamos.

¿Cómo nacen los rencores?

Los rencores nacen al coincidir dos cosas. Primero, algo que no queríamos que sucede en la vida. Segundo, la forma de manejarlo es pensar demasiado en el problema.

La dificultad que se presenta en la raíz de una aflicción es como conservar la calma cuando alguien nos lastima o decepciona. Otra manera de formularlo es preguntarse: ¿Cómo asimilar el dolor y no sentir un hondo resentimiento? Todos

hemos sido maltratados o heridos alguna vez en la vida y, sin embargo, ciertas personas lo toman mejor que otras. Algunos hablan de sus heridas por largo tiempo, pero otros los dejan ir.

No es fácil recuperar la tranquilidad una vez maltratados. Algunos mas otros, todos luchamos contra heridas, abandonos, engaños o mentiras.

La semilla para que aflore una semilla de rencor o de aflicción es que suceda algo que no queremos; o alternatively, que algo que verdaderamente queríamos nunca sucedió. En cualquier caso es rencor nace cuando una parte de la vida se va por el camino menos pensado. Nos encontramos sin herramientas para manejar los sentimientos ante lo inesperado.

Los rencores se forman cuando las personas no afrontan adecuadamente el hecho de no obtener lo que quieren.

Arrendarle demasiado espacio en la cabeza

Podemos arrendar a los rencores el dormitorio principal y hacerles una tina de agua caliente. ¿Cuánto tiempo gastamos pensando en nuestras aflicciones decepciones? ¿Con que intensidad? Las respuestas a estas preguntas muestran que tanto conflicto produce una herida o rencor. Cuando se arrienda demasiado espacio en la cabeza es porque hay rencor.

Que sucedan cosas malas no quiere decir que usted se ahogue en ellas ¿es usted de aquellos que piensan más en sus problemas que en sus cosas buenas? ¿Le arrienda usted, o alguien conocido, más espacio a lo malo que a lo bueno?

Lo que digo es que concentrar la atención en el dolor solo lo hace más intenso y crea hábitos difíciles de romper. No hay que vivir indefinidamente las cosas dolorosas de la vida. Mantener frescas las heridas hace que adquieran poder sobre usted.

Dejar de arrendarle tiempo a estas historias de rencor nos llevara a no solo a una vida plena sino a una relación estable y llena de armonía, con altos y bajos claro pero con la plena satisfacción de hacer lo correcto, aunque muchas veces lo correcto no sea lo mejor para "MI": hacer lo correcto es para un bien común para un bien hacia mi entorno y por ende sentirse bien al lograr este efecto

Melody Beaty en su libro "lenguaje del adiós" afirma: es mucho más apropiado y beneficioso que está bien ser lo que estamos haciendo está bien. Eso no significa que no cometamos errores que necesitemos corregir, no significa que no nos desviemos del camino de vez en cuando, no significa que no podamos mejorar. Significa que con todos nuestros errores y divagaciones, básicamente estamos sobre la ruta. La manera como nos ayudemos a nosotros mismos a permanecer en el camino es alentándonos y aprobándonos (BEATY.M, el lenguaje del adiós, 1996 p, 70)

C) FALTA DE IDENTIDAD.

Irremediablemente la falta de identidad será un factor importante en la ruptura de una relación, o en el término del amor, ya que esta falta de identidad podría llevarnos al caos de la codependencia, si, así sin más, ya que al no tener conciencia de ¿cuánto se vale? ¿Hacia a donde se va? ¿Quién se es? Se tomara la personalidad o identidad de la pareja, casi como mimetizándose, no se sabe donde empieza una persona y termina la otra, y lo más terrible de esta situación es como dice Susan Forward en su libro de chantaje emocional es que, no se tienen sueños ni metas propias, por ende no hay un proyecto de vida personal, ya que la codependencia es vivir y respirar a través de la otra persona, más allá de está, es casi dejarle sin aire, asfixiarle no hay tiempo ni espacio, en la codependencia si no, se sabe que está haciendo, pensado, esperando, actuando el cónyuge, será un infierno para el codependiente. Él, tratara de volverse indispensable para él, y su cónyuge, que él vea que no puede subsistir

sin el codependiente. Y tal vez esto funcione por algún tiempo, El codependiente tolerara lo intolerable.

La codependencia se da normalmente en un ámbito de adicciones u alcoholismo Así como la familia debe ser un “vivero de crecimiento” las familias disfuncionales pueden, por el contrario, gestar adicciones y codependencias. (Las adicciones y las disfunciones en la familia, pág. 65) la coependencia está catalogada como una enfermedad ya que no se es capaz por sí mismo de tomar decisiones u acciones todo gira en torno de otro (Libérate de la codependencia,Beattie,M pág. 78).

Cuando por fin pesa el no tener vida propia, cuando el objeto de dependencia no quiere ser el objetivo de vivir es cuando ya no se embona y terminara peligrosamente la relación marital. A esto me refiero este es el testimonio anónimo de una persona, que finalmente se divorcio no sin darse cuenta que era codependiente y como le lastimo descubrirlo:

TESTIMONIO DE “A”

“Pasó como un año más y fuimos a terapia de pareja con una profesora de la universidad de él, yo hacía todos los ejercicios que nos sugería la psicóloga, al mismo tiempo perseveraba en mi grupo de oración de los lunes en el DF...hasta que después de unos meses siguió queriendo hacer su vida de soltero y bueno nos separamos para regresar 2 meses después...

Yo seguía con la terapia, ahí fue cuando descubrí y acepté estar enferma de CODEPENDENCIA. Se lo dije a la psicóloga y le dije no puedo seguir costeando las terapias pero por favor quiero seguir trabajando en mí misma y le pedí me ayudara a encontrar un grupo para seguir trabajando en ello y fue así que llegué a TAMAR.

Ahí estuve un año cuatro meses trabajando "taller de autoestima, violencia, perdón y proyecto de vida"

Porqué pude perseverar, sencillamente porque acepté estaba enferma de CODEPENDENCIA, y que no podía seguir gastando mi vida y energía en querer ayudar y cambiar la vida de la otra persona, acepté mi necesidad de trabajar en mi misma sin esperar a que él se decidiera a hacerlo en él, así que entré y no lo solté, hubo momentos en los que me veía tentada a dejarlo todo pero me decía tengo que trabajar en mi misma, lo necesito, me estoy muriendo en vida...”

Una causa que puede originar la codependencia y la falta de identidad podría ser no tener una fuerte o sana estructura familiar, es decir, no se cumplen los roles estipulados dentro de la familia aún.

La figura que marcara de forma crucial la forma de conocer el mundo, de relacionarse, de socializar de cada persona será definitivamente el padre, porque es él, la primera, persona que realmente se conoce, fuera del seno materno, es decir a la madre, no hay ya mucho que conocerle, pues al estar en el vientre durante nueve meses ya se conoce desde la forma de respirar, hasta la de reír, cada emoción se reconocerán, es como nuestro segundo yo, en tanto el padre aportara el conocimiento de otros hacia sí, y esto junto con el amor que se manifieste en entre conyugues, pero no solo de cariño físico, también de comunicación saludable, asertiva sin temor a manifestar lo que se quiere, lo que gusta y lo que se puede y lo que no se quiere, lo que no se gusta, lo que no se puede, tener la plena confianza de que se es amado, aun cuando no se esté presente, ayudara a que la identidad en el hijo se afiance y se pueda tener la certeza de esa valía que inconscientemente, está ahí dentro y la creemos y la sentimos.

Cuando el padre es ausente violento castigador o ha fallecido, afectara en cierto modo, pero afectara mas el rechazo de la madre, volviendo en inseguridad, no estando afianzados en identidad entonces nos afianzaremos a otro persona, sintiendo que no valemos si no tenemos otra persona, como Igor Carusso lo explica en su libro Narcisismo socialización.(CARUSO I,A, Narcisismo y socialización, fundamentos psicogenéticos de la conducta social,p,50-53,1998)

PÉRDIDA

Toda pérdida trae irremediablemente, un duelo es decir, el dolor por perder aquello que estábamos acostumbrados a ver, sentir o amar, aquello que creíamos que nos pertenecía, que de alguna forma lo sentíamos tan nuestro, que sería imposible que lo “perdiéramos” y esta irremediable pérdida traerá a nosotros un sentimiento de vaciedad, y ¿cómo no sentirlo?, si somos seres de apegos de vinculaciones, ya que desde el mismo instante en que nacemos, en sí, ya sufrimos la primera pérdida, el calor de vientre materno, donde se estaba seguro, donde casi nada nos podría dañar. Es el rompimiento del primer vínculo que hemos establecido, aun antes de nacer.

PÉRDIDA:

f. Privación de lo que se poseía.

Daño o menoscabo que se recibe en una cosa.

Cantidad o cosa perdida.

Billa limpia.

Como la palabra lo indica se nos priva de aquello que se poseía o se creía poseído. ¿Y qué nos prepara para estas pérdidas? o ¿quienes nos enseñarían a vivirlas, a sufrirlas? Según Nancy O’conor en su libro. “Déjalos ir con amor” hay diferentes tipos de pérdida, estos diferentes tipos de pérdida van desde un cambio en la apariencia física, perder un objeto personal o hasta la muerte de un ser querido, que, mientras más cercano sea el vínculo que nos une a esa persona más doloroso será el duelo, y su desarrollo. Algo sumamente importante que O’conor señala es que los cambios de rol en nuestra cultura nos define a nosotros mismos de una manera muy común en sentido marital. Menciona que en efecto la

pérdida de un rol puede influir el que la pérdida sea no reemplazable, si muere el conyugue, su rol como tal, lo puede llenar otro conyugue pero, pero la pareja que fue, no es sustituible. En una nueva relación se encontrará consuelo y amor, pero siempre subsistirán sentimientos por la persona muerta. Que cuando mas fuertes sean los vínculos emocionales, más difícil será reemplazar la pérdida, incluso parcialmente lo mismo sucede si nos cambiamos de vecindario echaras de menos hasta la ruta cotidiana para llevar a la antigua casa. Si de repentinamente fuera robada la TV de casa, se podría reemplazar fácilmente; sin embargo algunos objetos sentimentales son insustituibles. Entones los vínculos sentimentales son vínculos emocionales que nos recuerdan a personas especiales, lugares, o acontecimientos de nuestro pasado. Esta clase de pérdida es mucho más perturbadora, que una gran pérdida financiera, es la pérdida de algo muy cercano a tú, yo emocional. (O'connor, N, DÉJALOS IR CON AMOR, 2007, p, 150-151)

Según el terapeuta H. N. WRIGHT (2006) “las relaciones son la estructura de nuestra vida. Nos sentimos una persona completa cuando todas las piezas están en su lugar, algunas veces hay pequeñas grietas en la estructura familiar, pero se parchan o se cosen y seguimos adelante. Sin embargo, cuando un miembro significativo de la familia, no está presente donde debería, toda la estructura de la familia se rompe, a menudo de arriba abajo. La madre el padre son miembros significativos. Podemos cargar con el lugar vacío en nuestra vida por años. Muchas de las mujeres que sus padres se divorciaron en edad preescolar, dicen que lo que más temen, como resultado de su experiencia es la intimidación, el abandono, humillación y el rechazo”.

Muchas veces la relación se encuentra tan dañada, que es como natural ya el estado de la pareja es como, cuando se descompone el grifo del agua, pero no de tal forma que sea notorio o, muy molesto digamos, simplemente, que es esa gotera de veinticuatro horas, que empieza por dañar un empaque hasta que si no se repara a tiempo, picara y dañara toda la tubería del agua, dejándola inservible, y para esta altura no solo daña la tubería sino la estructura de toda la casa, ¿qué increíble no? Que lo que pudo haber tenido arreglo por una simple gotera termine

arruinando la mejor mansión, si, así mismo se daña la familia casi sin darse cuenta, lo peor viene cuando nos empeñamos en no ver el problema, creemos que estamos y vivimos en la “familia perfecta”. Claro detectar el problema no es fácil, sino estamos acostumbrados a oír, no solo palabras, sino actitudes, a leer el lenguaje corporal de nuestros hijos, pareja y entorno, ¿pero cuanto de ello hemos propiciado nosotros mismos? Por lo regular en la Fundación (TAMAR) donde trabajo escucho mucho más a menudo, que la pareja ha sido la mala, que ella solo ha soportado por muchos o pocos años, violencia, humillaciones infidelidades, abusos sexuales, etc.

Que La actitud pasiva que tome la madre solo aumentara la ansiedad en los hijos y el enojo por el ambiente familiar, ser pasivo también es ser violento, es permitir que se dañe lo que se “ama” en aras de no romper una familia, que está, ya de por si rota, es muy común escuchar como la madre dice; “no soy feliz, no lo amo, me trata mal, pero no quiero dejar sin padre a mis hijos.....”

Y es precisamente aquí, donde radica la responsabilidad de dañar quizá inconscientemente a los hijos, ya que la violencia ocurriría en cascada, es decir del más fuerte al más débil Contagiándolo todo como efecto dómimo, de lo estemos llenos eso daremos. Seré más clara, la figura más fuerte tendrá el poder sobre la relación, no como cabeza que organiza y dirige sabiamente, si no como, acto de poder y control, estas actitudes se llevaran al segundo elemento de poder en casa y así sucesivamente hasta llegar al integrante más pequeño, quien al no poder desquitarse con nadie lo hará con las mascotas o con compañeros de la escuela o amiguitos más débiles.

Hablando un poco de violencia según la OMS **Organización Mundial de la Salud** (2003) define a la violencia como “...El uso deliberado de fuerza física o el poder, ya sea de amenaza o efectivo, contra uno mismo, contra otra persona o un grupo de comunidad, que cause o tenga muchas probabilidades de provocar lesiones, daños psicológicos, trastornos del desarrollo o privaciones y muerte...”

En la familia se transmite de generación en generación y se refuerza de forma permanente con la repetición regular de las conductas que se “normalizan” en la medida en que se acepta y forma parte de lo cotidiano. Es un problema que se presenta en todo el mundo, en todos los contextos sociales, razas y preferencias sexuales, que principalmente se da en el hogar.

La violencia se puede manifestar de forma explícita, ya sea con un golpe o una descalificación, pero también de manera implícita, la cual no es evidente.

Es precisamente en este punto donde toma fuerzas la violencia pasiva, esta que menciona la OMS la que no es “evidente”, cabe mencionar que la violencia también es, todo acto de omisión o sujeción es decir no tener voz ni voto, cuando se calla y se permite el abuso del poder en nombre de mantener una familia unida se cae en el ser pasivo eso también es violencia, he aquí un testimonio anónimo de violencia que toca todos los puntos mencionados, y como finalmente termino en divorcio:

TESTIMONIO DE “B”

Provengo de una familia de 9 hermanos, 7 mujeres y 2 hombres, una hermana falleció en un accidente automovilístico a los 22 años, estuvo en coma 2 años y medio.

Mi padre le lleva a mi mamá 17 años el era divorciado con una hija, mi madre era hija de familia, su padre murió cuando ella era solo una niña pequeña y el era su único apoyo su madre no era nada cariñosa con ella.

Mi mamá fue durante 40 o 45 años que duro de casada con mi padre la clásica mujer sumisa y abnegada, mi padre un hombre educado con un gran machismo acostumbraba que mi mamá era un mujer sin voluntad su única misión era servirle al “señor” en mi casa todo lo que se hacía desde la comida hasta la menor actividad era en función del “señor” mi mamá no era más que la sirvienta de ese hombre.

Nosotras éramos 7 mujeres yo soy la segunda, y eso mismo se aplicaba con todas nosotras, mi papá decía que “QUE LA MUJER SOLO SERVIA PARA SER SIRVIENTA Y TENER HIJOS”.

Entonces crecí con una gran responsabilidad gran y un gran resentimiento hacia los hombres empezando con mi papá, mi hermano.

Mi quinta hermana tuvo un accidente con el novio a los 19 años pero duro 2 años 5 meses en estado de como a; fue algo muy difícil, ver a mi hermana morir cada día, mi papá le firmo una carta al papá del novio de mi hermana deslindándolo de toda responsabilidad y yo guarde mucho tiempo odio hacia este hombre.

Conforme fui creciendo fui siendo muy independiente económicamente y con mucho temor hacia mi padre porque era un gran manipulador y chantajista y con una imagen muy pobre de mi madre y durante muchos años yo decía que odiaba el matrimonio, que yo nunca me iba a casar (decía que para que me trataran como a mi mamá) eso impacto mi vida por que durante años lo declare. En la época que estaba joven y bella en la edad de casarme rechazaba a cualquier muchacho que se me acercaba con la más mínima intención de cortejo, yo de alguna manera suplí la necesidad de tener hijos porque yo me hacía cargo de mis dos hermanas más pequeñas que eran como mis hijas.

Cuando tenía 33 años ya había logrado económicamente muchas cosas pero, tenía muchos problemas con mi papá porque ya no me dejaba como antes, que era la que tenía que servirle a mis otras hermanas quien ya se habían casado y habían hecho su vida esto lo marco porque ahora sé lo que viví, yo trabajaba en seguros a los 32 años y en una convención en Cuernavaca me ofrecieron una plaza de supervisora en y como ya estaba cansada de que mi papá no dejaba salir a ningún lado pues me fui aunque a él no le parecía, por primera vez vida no me importo lo que el opinaba y me ordeno que no me fuera, de alguna manera retándolo.

Un día fui a una agencia a vender seguros y conozco a un hombre de un aspecto muy feo con cara de malo, como en esa época se dedicaba a la construcción le

pedí que me ayudaría hacerle algunos arreglos para que llegara mi familia, cuando mi papá lo conoce me dice que porque no me casaba con él que se veía buena persona, que yo estaba sola en Cuernavaca y como se mostraba muy amable y de alguna manera me sentí protegida porque nunca había vivido sola, el caso es que en meses nos casamos. Yo nunca estuve enamorada de él es más ni me gustaba físicamente pero era muy amable y muy servicial.

Él tenía tres hermanos y una hermana y todos eran muy agresivos siempre se estaban peleando entre sí, él era un hombre fornido que media 1.94 mts. Y también era muy agresivo en todas partes.

Al mes de casados tomo en una reunión y de ahí tomo durante 1 mes sin parar, no salía y no comía tomaba todo el día, yo nunca había visto una cosa igual porque mi padre tomaba pero un día y ya, pasaban meses y ya no tomaba, fue hasta después de casados que me di cuenta de su alcoholismo, por supuesto los primeros días se peleo con su hermano, pero se peleaban con todo no solo con palabras sino físicamente con todos los vecinos también se peleó, yo realmente espantada le tenía miedo, cuando él se quedo dormido me salí por la noche, vivíamos en Cuernavaca me fui con una conocida y al otro día me regrese a Toluca a casa de mis papás, poco días después me avisaron que estaba en el hospital golpeado y con congestión alcohólica, cuando es estaba en el hospital yo fui a quitar la casa al mes de casados.

Pocos meses después me busca y me pide que regresemos que ponemos casa en Toluca, y a partir de ese momento empieza una dependencia, me convencía y en ese momento le creía regresamos supuestamente compramos un departamento en Metepec y él dejó de tomar como un año, me embarazo de hijo Toni el mayor en esa época él vendía coches usados, los vendía con un doctor que tenía una clínica un día yo tenía como 6 meses de embarazo y él supuestamente a vender un carro y se desapareció un semana el doctor me decía que si no aparecía con su coche me iba embargar entonces me avisaron que estaba

en Cuernavaca desde hacía una semana, en un bar de unos amigos de él y que fuera por el porqué le pagaba a todo el mundo, cuando llego a Cuernavaca me empezó a agredir verbalmente y me pego de cachetadas y me quería golpear pero me defendieron las personas de ahí, el caso es que me regrese a Toluca con él, y yo no quería que mi papá se diera cuenta porque en mi familia ya no querían que regresara en esa ocasión tomo como dos semanas pero siempre me insultaba me decía que no servía para nada y que él estaba conmigo por el hijo porque yo jamás podría mantenerlo, era un enfermo de celos, con todo mundo me celaba desde mi familia hasta el vecino y eran unos pleitos todo el tiempo yo empecé a perder mi seguridad y creyendo lo que me decía, pero aparte nunca pago las mensualidades del departamento y todos los días me cobraban algo que debía en muchos problemas y no podía dejar de tomar por mucho tiempo un día llego ahogado y me empezó a golpear mi hijo tenía como un año y medio se asusto mucho , y llegaron a embargarme porque no había pagado y se llevaron todo lo del departamento, todo teles refrigerador cocina integral muebles todo en ese momento se entero mi papá y me mando con una de mis hermanas a Morelia, y de ahí empecé a trabajar pero yo me sentía tan mal , tan insegura que no me sentía capaz de poderme mantener, y me volvió a buscar y una vez más le creí que ahora si ya había cambiado que había conocido a Dios y que todo sería diferente etc.etc. y yo le creí, quite la casa de Morelia y me fui con él a Querétaro y por supuesto que todo era mentira, mi hermana y mi familia se sintieron defraudados y me dijeron que si yo regresaba con el que me olvidara que tenia familia y así fue que llegue a Querétaro sola con él, ese mismo día me dijo que solo me había buscado para hacerme vivir un infierno porque yo lo había engañado, y me decía todo lo que le decía a mi papá a mi mamá y cosas mucho peores y así fue a partir de que llegamos empezó tomar siempre agrediéndome y como sabia que ahora si estaba sola me insultaba y como sus borracheras eran de meses pues no generaba dinero, cuando me convenció de regresara con él me quito el dispositivito y me embaracé de mi segundo hijo, plenamente consciente de que yo lo quería tener pero otra vez creyendo en el , él era un excelente actor y yo era una mujer sin voluntad a la cual el manejaba a su antojo

en Querétaro también vendía coches y ahí conoció a una mujer que también vendía coches que andaba con él y la metía a mi casa yo empecé con un embarazo de alto riesgo, con mi niño de 3 años sin tener a nadie de mi familia y el gozaba insultándome, había días que no tenía para comer y yo tenía un coraje conmigo misma por haber creído en el pero realmente era un infierno porque yo le tenía mucho miedo, pero estaba con el hambre sintiéndome muy mal físicamente, y un día estaba en un parque que estaba enfrente de la casa me sentía físicamente muy mal mi hijo tenía hambre y yo no tenía para dar le de comer y una vecina me veía y me pregunto qué me pasaba y estaba tan sola y desesperada que le conté, me invito a comer y me dijo le voy a presentar a queta que es una bellísima persona y ella te puede ayudar, y me presento ese ángel que Dios mando, ella me tomo con su hija me daba de comer me compro ropa, me llevo al doctor, le daba gracias a Dios por lo que pasaba dentro de todo lo que estaba sucediendo en los pocos momentos de lucidez que tenía el hombre se dio cuenta que me salía y como siempre no pagaba la renta nos embargaron una vez mas y me llevo a vivir a un lugar lejos de ellos, porque decía q ya me había acostado con no se con cuantos que por eso el se acostaba con la otra señora, pero queta al ver esta situación me busco y me llevo a su casa me decía que hablara con mi familia y yo tenía mucha pena de buscarlos porque estaba muy enojados conmigo y un día que supuestamente el estaba fue por ropa para cambiarme y el llevo yo tenía 5 meses de embarazo y se puso como loco y me golpeo todavía estaba tirada en el piso y me pateaba, en eso llevo queta me sacaron y le hablaron a mi familia, me llevaron a Morelia porque en esa época mi papá ya estaba muy enfermo y mi cuñado era director del issste y pues estuve internada como 10 días muy grave me lograron salvar pero tenia preclamia y el pronóstico era que perdería la bebé, el se quedo tomando hasta que termino con congestión alcohólica y tirado en la calle y por supuesto me volvieron a quitar todo lo poco que tenia de mis cosas personales pero no cabe duda que las oraciones de es ángel de Dios las escucho porque mi hijo nació sano de 8 meses pero nació perfectamente sano. Él ya se había recuperado y me empezó a buscar a decirme que dejara ver a sus hijos que él los quería que ya estaba en alcohólicos anónimos que se había

recuperado, yo tenía mucho miedo, no me sentía capaz de hacer nada, con una gran culpa, inútil y serie de sentimientos me sentía mala por eso Dios me había castigado. Papá falleció y yo me tengo q regresar a Toluca a buscar casa para mis hermanas las mas chicas y mi mamá.

Él vivía en Cuernavaca y yo estaba convencida que jamás regresaba con él, pero si le permitía ver a sus hijos, yo no quería que crecieran sin padre, para esto ya había empezado su labor de convencimiento me había dado un coche, me mandaba dinero y era “un encanto”.

Un día convenimos que fuera a Cuernavaca para que viera a los niños yo los dejaba en donde él vivía, una casa bonita pequeña en condominio con alberca como son en Cuernavaca y mi hijo Toni que en ese entonces tenía 4 años pues estaba “él ya estaba rehabilitado en AA” ese día llego a ese día me mando a decir con los niños que si lo esperaba mientras estaba con una persona, pues no tenía ni una hora de haber ido cuando llega una señora que trabajaba con el supuestamente y me dice que lo acababa de aprender, en efecto lo acusaban de vender coches robados, el me perdió que no dejara la casa sola pero tenía mucha mercancía, ropa y cosas eléctricas que supuestamente era patrimonio para sus hijos, mientras le dictaban auto de formal prisión me quede ahí, me pide perdón y que diera otra vez una oportunidad y lo viste casi un año que estuvo en la cárcel ,mi mamá cuando le dije que me regresaba se quedo devastada por que ella ya sabía la historia, mientras lo fui a ver a la cárcel era otra persona al segundo día que salió volvió a tomar y la misma historia me pego y toda clase de insultos pero como yo ya no estaba embarazada le pegue dentro de lo que pude claro que no le podía hacer daño por era un hombre de 1.94 mts ,como cuando tomaba por mucho tiempo no puede dejar de tomar me pedía que le comprar alcohol y no había nadie que se lo comprara, y claro que le dio una parálisis cerebral quedo como un año paralizado, yo como la ocasión pasada ya no quería decirles nada a mi familia tenían razón y esta ocasión ya mi hijo me decía que quería mucho a su papá que no quería nos volviéramos a ir , como en esta ocasión se asusto y de alguna manera empezó el pastor a ir a la casa a dar estudios empezó a cambiar

un poco en el sentido del alcohol nunca dejo de ser tranza, nunca dejo de ser celoso, nunca dejo de ser pleitero, nunca dejo de insultarme y como todas las ocasiones comenzó por no pagar las rentas pero en esta ocasión, ya Toni estaba en la escuela y de alguna manera sin tomar se podía razonar con él, pero encontró la manera de retenerme por los niños así trascurrieron 7 años, nos corrieron de todas las casas yo trabajaba vendiendo lo que podía, ropa cosméticos porque yo sabía que nunca respondería, claro no me alcanzaba para nada y yo para mujer segura que había sido no quedaba nada, no me podía arreglar porque “lo engañaba”

Nunca tenía para nada, pero permitía todo esto, ya nuestra relación era pésima porque yo no quería tener relaciones y me obligaba, y cada vez que me obligaba me odiaba a mi misma por haberle creído por ser tan cobarde, muchas veces me llegaba a pegar yo sola me golpeaba la cabeza con la pared, y en muchas ocasiones pensé en suicidarme o en matarlo, para esta época ya iba a la iglesia, como “un buen cristiano” y siempre se tranzaba a algún hermano o le quedaba a deber a alguien, pero era tan bueno mintiendo que le creían y los volvía a tranzar.

También debíamos la escuela de mis hijos, un día me Salí a trabajar porque el tenía orden de aprensión y como ya había estado en la cárcel pues le daba mucho miedo volver y regresar y me empezó a insultar y mis hijos ya se daban cuenta así que dije que regresaba a Toluca porque me enoje mucho porque me habían embargado la lavadora un asador que había comprado , me regrese a Toluca y ahí vino detrás de mí, yo ya no lo soportaba pero ahora usaba a los niños para chantajearme y pobre de mí sin no lo obedecía por que decía la biblia que yo le tenía que obedecer y estar sujeta a él. Otra cosa de la biblia no se sabía pero eso si se lo aprendió muy bien.

Un día me pregunto mi hijo el grande, mami es cliente que tiene un amante? Dime que es un amante.

Yo realmente ya no podía lo odiaba a él y a mí por seguir con él. Así paso un año un 21 de marzo de 2003 que cumplíamos 16 años, me dijo que íbamos a festejar el aniversario les dijo a mis hijos que se prepararan, porque iba a haber una fiesta y llegó como en sus buenos tiempos ahogado de borracho a decirme todas esas cosas pero me empezó a ahorcar y mi hijo el grande le pego con un palo y el chico lo abrazaba diciéndole no mates a mi mamá en cuanto me pude zafar tome un cuchillo y se lo quise encajar pero metió la mano y solo lo corte, como los hijos me habían defendido los empezé a insultar y nos saco a la calle y nos aventó la ropa, en esa ocasión había velada de oración en la iglesia y ahí nos quedamos a dormir, platique con el pastor lo fue a ver con y al regresar me dijo “hermana su vida y la de sus hijos corre peligro, no puede regresar” claro que yo no quería regresar entonces acudí a mi mamá ella nos permitió vivir 1 año 8 meses en su casa y yo empecé a buscar ayuda porque para empezar ya conocía de Dios y tenía tiempo de ir a la iglesia estaba enferma de codependencia! Y gracias a Dios encontré FUNDACION TAMAR, ahí encontré a blanquita que me ayudo mucho, el hecho de empezar a hablar y reconocer que desde mi infancia era codependiente del maltrato, que había surgido mi mamá. El reconocer que tenía que perdonar no solo a mi papá a mi mamá el sacar y enfrentar con mi infancia, el poder perdonarme a mí misma, eso fue lo que me costó mucho más trabajo el poderme perdonar el recuperar mi dignidad como mujer, este trabajo no fue fácil, asistía a todas mis sesiones sin faltar, mis hijos también estuvieron casi 2 años en Tamar. Es este tiempo el trato de hacer otra vez su labor pero como yo ya estaba en el proceso de recuperar mi dignidad y sanar, nada le funcionaba y un día fue al templo y enfrente de todo el mundo me cacheteo, y en esa ocasión hice lo que nunca había podido hacer , lo demande penalmente por golpes y le demande por pensión alimenticia, cuando vio q ya nada le funcionó se fue y nunca más se volvió a acordar de que tenía hijos, y hoy te puedo decir a 7 años de que dejaron en la calle con mis hijos Dios me ha respaldado, he recuperado mi vida mi seguridad Dios restaura la vida de mis hijos, me ha dado trabajo yo me dedico a las ventas y hasta hoy, GRACIAS A DIOS , tengo una casa que rento, pero nunca

he quedado a deber nada, me compre un coche mis hijos ha podido estar en escuelas particulares hasta este día Dios me ha respaldado.

Ahora ellos me dicen que me admiran porque hemos podido salir adelante y me ven como una mujer valiente y que ellos han visto como Dios nos ha respaldado y en ningún momento nos ha dejado. Y eso es un ejemplo par a poder superar todo las situaciones quela vida les presenta.

Aunque este testimonio, puede parecer muy fuerte y lo es, también lo fue su recuperación, pero B tuvo que reconocer cuantas perdidas había en su vida, pérdidas sumamente importantes y no vividas, no sentidas es decir, “atoradas”, todo esto la paralizaba emocionalmente para poder poner límites sanos al esposo, quiero retomar el hecho de no tener una buena relación con sus padres, como origen de doloroso trance de duelo atorado por su hermana, por su padre, la llevo a una codependencia donde no había, identidad, ya que las figuras de amor seguridad y protección eran disfuncionales, no tener una bueno autoestima, no sentirse valiosa la llevo a perder la autonomía que había adquirido, debo reconocer que B trabajo arduamente, como ella bien menciona, no faltó fue puntual.

Muchas ocasiones el concepto religioso también nos permite seguir anclados en este proceso, pero no importa el credo o la religión, lo que importa es querer salir de ahí, creer que si se quiere se puede superar el duelo, B no quería pasar este proceso porque no quería “dejar a sus hijos sin padre” ¿Seria eso o seria el miedo a pasar el dolor de duelo por divorcio?

Es precisamente en el ámbito familiar, donde el niño aprenderá estas conductas y necesidades ya que al no tener cubiertas las necesidades básica de **protección cariño y seguridad** se abrirán grandes vacios en él y una forma de “llenarlos” será manteniendo el control de su entorno:

INSEGURIDAD = CONTROL = “SEGURIDAD”

“SEGUURIDAD” que importa el medio por el cual se consiga ya sea a través de control o manipulación estas opciones llevan irremediabilmente a la violencia física o psicológica

El Dr.Miguel Ruiz menciona lo siguiente en su libro “la maestría del amor”

Aprendemos a tener un determinado estado emocional según la energía emocional que impregne nuestro hogar y de cómo reaccionemos personalmente a esa energía. A eso se debe que cada componente de la familia, aunque sean hermanos, reaccione de un modo diferente dependiendo de la manera en que haya aprendido a defenderse a sí mismo y a adaptarse a las circunstancias. Cuando los padres se pelean constantemente, falta la armonía y el respeto entre ellos, y se mienten, los niños siguen su ejemplo emocional y aprenden a ser como ellos. Y aunque les digan que no sean así y que no mientan, la energía emocional de sus padres y de toda su familia les hará percibir el mundo de una manera similar.

La energía emocional que impregne nuestro hogar sintonizará nuestro cuerpo emocional con esa frecuencia. El cuerpo emocional empieza a cambiar su sintonización y llega un momento que deja de ser la sintonización normal del ser humano. Jugamos al juego de los adultos, jugamos al juego del Sueño externo y perdemos. Perdemos nuestra inocencia, perdemos nuestra libertad, perdemos nuestra felicidad y nuestra tendencia a amar. Nos vemos forzados a cambiar y empezamos a percibir otro mundo, otra realidad: la realidad de la injusticia, la realidad del dolor emocional, la realidad del veneno emocional. Bienvenidos al infierno: el infierno que los seres humanos crean, el sueño del Planeta. Somos bienvenidos a este infierno, pero no lo hemos inventado nosotros. Ya estaba aquí antes de que naciésemos.

(RUIZ,M,la maestría del amor, p,10)

¿Por qué hablar de violencia en este tema de perdidas? ¿Qué tendría que ver un tema con el otro? Irremediabilmente todo, porque la violencia traerá perdidas pequeñas y fuertes, desde paz hasta libertad, desde felicidad hasta tendencia a

amar, esto está relacionado más fuertemente de lo que creemos, porque rara vez la violencia no termina en divorcio o muerte. La violencia es un semillero de pérdidas e inseguridad, donde inesperadamente crecerán los hijos de dichos matrimonios, hijos a quienes de ante mano ya tendrán consecuencias de dichas pérdidas como son:

- Los hijos que experimentan como sus padres se divorcian y cómo se vuelven a casar, tienen mayor riesgo de sufrir problemas psicológicos, académicos y de salud que los hijos que viven continuamente con ambos padres.
- Los adolescentes de madres divorciadas muestran menores conflictos que los que tienen madrastra o padrastro.
- Los padres divorciados son más permisivos con sus hijos, quizá por culpabilidad.
- Sin embargo cuando el divorcio pone fin a un periodo de conflicto puede mejorar el clima familiar y liberar a los adolescentes de interacciones negativas en la familia.

De acuerdo con Polo Scott (2006), “el adolescente en una situación de pérdida en la familia, como es el divorcio, se equipara igual a la enfermedad y la muerte. En los últimos años los divorcios en nuestro país se han incrementado notablemente, según las estadísticas de cada dos parejas que se casan una se divorcia, ante “la muerte” de la pareja, el adolescente presenta varias situaciones problemáticas, que son una forma de expresar su duelo por el divorcio de sus padres. Los pleitos entre los padres pueden generar gran cantidad de sentimientos: enojo, miedo, tristeza, etcétera, entre los hijos. Algunos adolescentes quedan en medio del campo de batalla de los padres”.

En esta batalla, que se vuelve una lucha de poderes sin importar quienes caigan así sean los mismos, hijos, ¿pero qué pasa como es que el amor llega a enfermarse de tal manera que llegue a morir?

Entre las parejas más desgraciadas se encuentran aquellas que son incapaces de enfrentarse a la confusión y el caos que irremediable te siguen a la ruptura final. Quienes siguen negando lo ocurrido durante un largo tiempo y, como consecuencia no pueden llegar a reconocer, aceptar y superar las emociones abrumadoras, que se les invaden y que son parte de este proceso inicial de separación. En esta categoría también se encuentran quienes, se comportan de forma destructiva, motivados hacia el odio hacia sí mismos o hacia su pareja. (Gonzalez,M, EDIMAT2000,p,85)

DUELO

Llegado ya este tiempo de agonía, ante este inminente hecho de muerte de la relación, no queda más que, vivir este penoso doloroso pero necesario, proceso de duelo, ante ¿qué pérdida? La del matrimonio, la del proyecto de vida, de los sueños que se habían concebido en pareja. ¿Y porque es que duele tanto dicha pérdida? ¿Qué es lo que nos lleva a sentir tanto dolor? Si finalmente ya no amamos a es dicha persona. Me parece que la mejor explicación se encuentra en la obra de Sigmund Freud “Duelo y melancolía” afirma que donde hubo una elección de amor se crea una ligadura de placer con una persona determinada, es decir un vínculo amoroso que nos causa alegría y placer con alguien a quien nosotros elegimos, y cuando repentinamente viene el sacudimiento de este vínculo el desprendimiento de dicho amor o placer, es algo que no esperábamos que sucediera, nos sacude de tal forma que confunde lo que hay en lo más profundo de nuestro ser, sin poder determinar el grado de dolor por la pérdida de divorcio,

es en esta confusión en la muchas veces se empeña en no ver que la relación ya termino y no nos permite vivir las etapas de duelo como son. Por otro lado Freud afirma que cuando el duelo por pérdida es normal, es decir con aceptación vence sin duda la pérdida, o sea que se llegara a salir lo menos lastimado de dicho trance y que mientras se persista en no llegar al duelo nos desgastara y absorberá la energía hasta lo más profundo. (FREUD,S, Duelo y Melancolía,p,4 y 7)

ETAPAS DE DUELO:

Llega sin más, la hora de decir adiós, sin estar todavía, consientes plenamente que este proceso tendrá etapas.

Etapas que por muy difíciles o dolorosas debemos aprender a pasar, para así, poder sanar, no solo el alma, el corazón sino también una nueva y mejor relación, ya que a medida que sanemos emocionalmente, de esa misma formar, nos involucraremos con personas maduras emocionalmente.

Dichas etapas según Ps. Ricardo Camargo (amtac 2008) son:

El proceso de divorcio al igual que muchas de las condiciones humanas, pueden ser explicadas, como un proceso que responde a las leyes del comportamiento humano y que suele cursar o cruzar serie de faces:

Génesis

Negación

Negociación

Detonación

Expansión y validación

Separación

Aceptación y reacomodo.

Génesis:

O el principio o como se origino todo, realmente muchas parejas no suelen darse cuenta o hacen que no se dan cuenta, como empezó el problema la agonía del amor, porque simplemente justifican los problemas, la violencia la falta de comunicación, y todo se va quedando como escondido, aparentemente, no pasó nada, todo está bien, Ps. Ricardo Camargo (amtac 2008)

Negación:

Esta etapa es quizá la más dura porque viene con la incredulidad, no se cree que está pasando y puede venir un aletargamiento de las situaciones no poder concluir la certeza de que se ha roto plenamente la relación. O`connor afirma que la negación tendrá u proceso de 4 a 6 semanas durante este periodo es probable que se llegue a sentir culpable porque no sienten “nada”, es posible que no lloren. Esto es normal pues no se necesita obligar a sentir algo que no brota naturalmente. Pero tampoco se deben reprimir los sentimientos si empiezan a salir, ya que si no se viven traerán posteriormente problemas emocionales. El periodo de la negación produce efectos benéficos de movilizar los recursos internos década persona, para que se pueda enfrentar a la realidad de cada situación. (O`connor,N,DÉJALOS IR CON AMOR,p,43-44,2007,).

Negociación:

En este proceso de negociación se pretende dar a cambio de, es decir si él o ella cambiara, yo haría daría, si me volviera a amar yo daría, se llega al pedir un

intercambio por un milagro, porque mágicamente todo vuelva a la “realidad”. Prosigue en nuestras mentes como una ayuda para ganar tiempo antes de la verdad de la situación.

Después del deceso la negociación es menos importante, pronto se da cuenta de que las fantasías acerca de de volverle la vida a la relación en este caso están fuera de la realidad. (O’connor,N,DÉJALOS IR CON AMOR,p,46,2007,).

Detonación:

La detonación, viene cuando es por demás, cuando no podemos a pesar de la negación o negociación hacer nada para que este doloroso suceso avance, es que, que detendremos con nada la detonación del de la ruptura final de la muerte de la relación. Y muy a nuestro pesar avanzara de forma catastrófica

Esta detonación es como oprimir el botón de laguna bomba, no nos damos ni cuenta que tan rápido fue, cuando vemos ya paso la detonación dejando incalculables. , Ps. Ricardo Camargo (amtac 2008)

Expansión y validación:

La expansión es esta etapa donde se extiende la detonación hacia afuera de la familia nuclear (papá, mamá, hijos) es decir ya salió a flote la problemática la terminación del matrimonio, esto es la afectación al entorno primeramente familiar y secundariamente social, amigos, iglesia, escuela, dicha expansión dañara todas estas relaciones, como el resentimiento de un temblor, aunque el origen no haya sido en alguno de estos lugares también surgirán daños alternos.

Entonces la pareja buscará aliados, querrá validar cada uno sus razones y motivos para llegar al rompimiento, su versión será o se tratara que sea la más importante, Ps. Ricardo Domínguez Camargo (amtac 2008)

Aceptación y reacomodo:

Es la etapa donde hemos llevado la pena a tal grado que el recuerdo no nos afecta ni nos altera, aprendemos a superar el dolor. Recordar a quien ya no está no genera sentimientos de amargura, tristeza o resentimiento. La ausencia existe pero sin reproches, ni idealización.

En medicina decimos que salud es la ausencia de la enfermedad, aunque alcanzar ese estado es prácticamente imposible el aparato inmunológico continuamente está trabajando a agentes patógenos que son una amenaza permanente. Se considera normal sentir algún dolor o “achagues” conforme pasan los años. Desearía vivir si problemas ni aflicciones, pero los problemas forman parte de nuestra vida y mientras no lo comprendamos, sufriremos con cada obstáculo que se presente y con cada persona que nos diga adiós.

Carl Jung dijo que ser humano significa tener problemas. Esta afirmación es fuerte y más para quienes deseamos una vida tranquila y pacífica. Tenemos conciencia y los animales solo instinto, esto determina la forma en la que reaccionamos ante las adversidades.

En resumen cada quien vive el duelo de forma diferente. Cada uno asume el dolor, lo enfrenta o rechaza con sus consecuencias. Pasamos por dichas etapas. Hay quienes lo superan con endereza y esperanza; y otros se sumergen en su dolor por mucho tiempo, cegados por la intensidad del sentimiento.(LOZANO,C,UNA BUENA FORMA PARA DECIR ADIÓS,SANTILLA EDICIONES,2010,p,71-72)

El reacomodo por otra parte, no es más que re vincular con ese ser que se fue nuestra vida, llevar la relación con la conciencia de que nunca más, estará físicamente, pero que le recordaremos de una manera especial, saber recordar lo bueno sobre lo malo, saber entender que igual fallo como nosotros podemos fallar

La fe hace milagros y la esperanza es lo último que muere, vale la pena conocer estas etapas para que se tenga la certeza de que no se es ni el primero ni el ultimo ha sufrido, y además si otros lo ha logrado, ¿Tu porque no?.

(LOZANO,C,UNA BUENA FORMA PARA DECIR ADIÓS,SANTILLA EDICIONES,2010,p,71-72)

Separación:

El momento llega, la separación, de lo antes amado y ahora molesto, tantos sentimientos encontrados. No todo fue malo, este reconocimiento hará más fácil esta etapa, saber desprenderse de lo bueno, va formando madurez. La separación final de cuerpo de casa, de familia, de amigos, de entorno, Ps. Ricardo Domínguez Camargo (amtac 2008)

Aceptación y reacomodo:

La aceptación puede venir aun antes de la separación final, pero esta aceptación de esta terminación, traerá paz, poder ponerle nombre a eso que no sabía que estaba pasando, aceptar que se estaba luchando contra corriente, aceptar que es momento de seguir avanzando, sin la persona que pensábamos que estaría a nuestro lado toda una vida la aceptación hará que podamos retomar nuestra vida cotidiana y volvamos a reacomodarnos a nuestra vida normal, tal vez con el tiempo, en este reacomodo. Se pueda tener una relación de amistad, con el ex conyugue, no es necesario que dar como rivales el reacomodo puede muchas veces por el bien de los hijos si los hay dejar una relación de amistad cordial,, en el caso de que no haya hijos dejar una buena relación. Porque no todo fue malo en pareja también hubo tiempos bueno, saber recordarlo lo bueno, ayudara a aceptar la nueva realidad. El rol que de ahora en adelante ocupara en nuestra relación el conyugue, se vuelve a revincular pero ahora, podrá ser com antes se menciona en una relación cordial o de amistad, aunque en ocasiones no es

posible la relación cercana, la aceptación y el reacomodo son necesarios, para poder terminar el duelo. Ps. Ricardo Camargo (amtac 2008)

EL TIEMPO

Hablar de tiempo de duelo, no es posible, aunque los expertos, señalan que cuando es un duelo normal se estima que alrededor de dos años, se podrá atravesar este proceso, claro cuando no se complica la situación, de otra forma podrá pasar más tiempo.

Por otro lado hay parejas que ya estaban, aunque bajo el mismo techo, viviendo un divorcio en la misma casa es decir no conviven no se hablan, duermen separados, pueden pasar días sin siquiera comunicarse. Regularmente ya ha vivido una separación emocional, VIRGINA SATIR lo describe: *"en las familias conflictivas los cuerpos y rostros de la gente manifiestan sufrimiento, los cuerpos se vuelven rígidos y tensos encorvados, los rostros parecen ceñudos, tristes o indiferentes con mascarar. Los ojos miran hacia el suelo y más allá de la gente que está enfrente. Resulta evidente que los oídos no escuchan y las voces son ásperas y estridentes o apenas audibles.*

No hay muestras amistosas entre los miembros individuales, no existen demostraciones de alegría en la convivencia, la familia parece permanecer junta por obligación y unos tratan apenas de tolerar a los demás". (SATIR,V,NUEVAS RELACIONES HUMANAS EN EL NUCLEO FAMILIAR,2005p,25)

Así que, será más llevable, el duelo, ni siquiera, me atrevo a decir llegarán a los dos años de proceso, porque algunas etapas ya la vivieron dentro, entonces será más rápido no más fácil.

Estas fases pueden tener un orden diferente y depender de las características de los que componen la pareja pero indudablemente el conocer el proceso, facilitara el complejo fenómeno del divorcio.

La Recuperación

Sin duda alguna la recuperación, por tan penosa pérdida debe ser no solo individual sino independiente, como ya he tocado en un punto anterior, si la falta de identidad nos lleva a ser codependientes, también nos llevara a tener por supuesto una baja autoestima, si empezamos a partir, de la terminación de duelo o aun durante las últimas fases del duelo a trabajar en nosotros mismos.

Ser independiente en este punto es, poder tomar terapia con la más firme intención de hacer, es como dice MELODY BEATTIE teniendo cuidado amoroso de uno mismo *“el cuidar de uno mismo nunca nos apartara, de lo que es nuestro mayor beneficio; nos conduce a ello”*.

Aprender a cultivar esa voz interior. Podemos confiar en nosotros mismos y cuidar de nosotros mismos. Somos más sabios de lo que pensamos. Nuestra guía es interior y siempre está presente. Escucha esa guía, confía en ella y cultívala”.

Aunque no es nada fácil, decir, “si, hoy voy a salir a adelante”, mucho menos poder tomar la decisión, pero en cuanto hemos optado por, tener la firmeza de empezar el camino de la recuperación ya hemos dado un gran paso.

Pareciera mucha más difícil empezar este camino de cambios, todo duelo traerá cambios, tal vez dolorosos.

Pero en la relaciones que hemos vinculado, también debemos aprender a soltar, es decir dejar ir, el mejor proceso en esta recuperación es estar consientes que muchas ocasiones descuidamos a la mejor persona que tenemos a cargo, nosotros mismos, y cedemos el poder de que alguien más lo haga, el camino a la recuperación como menciona MELODY,B, que: *nuestra meta es comportarnos de manera que demostremos responsabilidad de nosotros mismos*.

Estamos aprendiendo a reconocer nuestro poder para cuidar de nosotros mismos, en nuestras relaciones y a tener intimidad con la gente cuando esto sea posible.

La recuperación no se lleva a cabo fuera de nuestras relaciones, sino aprendiendo a manejar nuestro propio poder y a cuidar de nosotros mismos dentro de nuestras relaciones.

A veces para recuperar el sentido de control, quizá castigamos a la gente que está a nuestro alrededor, ya sea que los culpamos de estos sentimientos o que sean víctimas inocentes. Quizá tratemos de desquitarnos o de manipular a espaldas de la gente para ganar la sensación de poder sobre la situación.

Estas emociones quizá son de un sentimiento temporal de satisfacción, pero solo nos harán posponer la decisión de afrontar nuestro dolor.

No tenemos que actuar con prisas; no tenemos que castigar a los demás para tener control de sobre nuestros sentimientos. Podemos empezar compartiendo con otros nuestro dolor de sentirnos lastimados. Esto trae a menudo la curación tanto para ellos como para nosotros. (BEATY.M, el lenguaje del adiós, 1996 p, 18-19)

El reconocimiento del dolor propio, ayudará en gran manera a la recuperación, sin duda, pero también es sumamente importante tener en cuenta algunas recomendaciones, para la buena recuperación del duelo sobre divorcio.

1. Estar consciente que no se es el único que sufre la pérdida
2. Buscar ayuda de forma profesional
3. Asistir a grupos de apoyo
4. Contar con un buen amigo

CONCLUSIONES

Todo proceso en nuestra vidas produce un cambio, todo cambio, nos ayuda a crecer y a madurar, el saber aceptar los cambios es un signo madurez emocional.

Pero que duro cuando estos cambios, transiciones, son el desprendimiento de algo que estamos tan acostumbrados a ver o a sentir, el proceso de duelo sobre divorcio es desde mi vivencia personal y en testimonio anónimo de lo más

doloroso que se vive, es no saber realmente que es lo que duele, no es físico, se siente en el alma o en algo más que no se sabe que es, esto es la continuación del testimonio de "A" cómo va viviendo su duelo, a unos días de firmar el divorcio:

Hola Blanquita!!

Con la noticia de que el viernes 3 de febrero ya quedé divorciada, realmente fue todo muy rápido, pues el trámite lo inicié a principios de diciembre.

Todos los que me ven me dicen que me veo muy tranquila, firme y en general pues sí me siento tranquila, pero comienzo a sentirme deprimida, claro que no lloro ni nada por el estilo hasta que me encuentro sola, lo peor es que cuando ya estoy sola ya ni puedo llorar, digamos que ando estreñida emocionalmente.

Gracias a Dios el trabajo va mejorando, pero a veces me siento tan irritable con mis niños y ellos conmigo, tan agotada, tan cansada.

Me siento mal porque a veces sólo estoy esperando se duerman, para poder descansar, no disfruto hacer nada con ellos.

Comienzo a sentirme en medio de un huracán de jalones emocionales.

A veces pienso quisiera estar sola el resto de mi vida, pero por otro lado existen momentos en los que quisiera tener un hombre sano a mi lado con el cual platicar y compartir sueños e ilusiones.

El papá de mis niños a pesar de que ya nos divorciamos no deja de hacer su lucha por disque reconquistarme a veces me resulta un tanto incómodo tener que darle el cortón y me pongo a pensar en qué feo voy a sentir el día que se olvidé de mí, sé va a suceder, sólo espero estar preparada.

Espero poder verte pronto.

A esta persona le costó tomar la decisión de divorciarse un año, en que, lo platicamos, vivió el enojo de no ver cambios en la pareja, trabajo en la recuperación del matrimonio, llegó a creer que si tendría arreglo, finalmente, se dio cuenta que de verdad nada sería posible, tomó la decisión hace unos meses,

ella sabía lo que vendría, se lo explique varias veces, pero, claro que no es lo mismo, saberlo que sentirlo. Este momento es la METAMORFOSIS. Al igual que la mariposa cuando deja de ser oruga, en el momento que va a preparar su capullo y tiene que subir a un árbol a tejer su capullo, ella sabe porque lo hace, sabe que estará dentro para ser transformada, pero ahí dentro del capullo estará sola, en oscuridad, en ayuno y en dolor, así parece ser el duelo, pero el saber pasar y vivir las etapas del duelo también traerá consigo, la paz de la recuperación, quizá el dolor no ceda de un día para otro, pero la intensidad bajará, cuánto tiempo, no sé, nadie a ciencia cierta lo sabe.

Elizabeth Kubler R. lo describe así:

Puede tratarse de un pasaje de un túnel o de un pórtico o de la travesía de un puente. Como yo soy de origen suizo pude atravesar una cima alpina llena de flores silvestres. Cada uno tiene el espacio celestial que se imagina, y para mí evidentemente el cielo es Suiza, con sus montañas y flores silvestres. Pude vivir esta transición como si estuviese en la cima de los Alpes, con su gran belleza, cuyas praderas tenían flores de tantos colores que me hacían el efecto de una alfombra persa.

Después, cuando habéis realizado este pasaje, una luz brilla al final. Y esa luz es más blanca, es de una claridad absoluta, y a medida que os aproximáis a esta luz, os sentís llenos del amor más grande, indescriptible e incondicional que os podáis imaginar. No hay palabras para describirlo.

Cuando alguien tiene una experiencia del umbral de la muerte, puede mirar esta luz sólo muy brevemente. Es necesario que vuelva rápidamente a la tierra, pero cuando uno muere —quiero decir, morir definitivamente— este contacto entre el capullo de seda y la mariposa, podría compararse al cordón umbilical («cordón de plata») que se rompe. Después ya no es posible volver al cuerpo terrestre, pero de cualquier manera, cuando se ha visto la luz, ya no se quiere volver. Frente a esta luz, os dais cuenta por primera vez de lo que el hombre hubiera podido ser. Vivís la comprensión sin juicio, vivís un amor incondicional, indescriptible. Y en esta presencia, que muchos llaman Cristo o Dios, Amor o*

Luz, os dais cuenta de que toda vuestra vida aquí abajo no es más que una escuela en la que debéis aprender ciertas cosas y pasar ciertos exámenes. Cuando habéis terminado el programa y lo habéis aprobado, entonces podéis entrar.

En esta Luz, en presencia de Dios, de Cristo, o cualquiera que sea el nombre con que se le denomine, debéis mirar toda vuestra vida terrestre,

** Es también el nombre de la editorial alemana Die Silberschnur.*

Desde el primero al último día de la muerte.

Volviendo a ver como en una revisión vuestra propia vida, ya estáis en la tercera etapa. En ella no disponéis ya de la conciencia presente en la primera etapa o de esa posibilidad de percepción de la segunda. Ahora poseéis el conocimiento. Conocéis exactamente cada pensamiento que tuvisteis.

En cada momento de vuestra vida, conocéis cada acto que hicisteis y cada palabra que pronunciasteis.

Esta posibilidad de recordar no es más que una ínfima parte de vuestro saber total. Pues en el momento en que contempléis una vez más toda vuestra vida, interpretaréis todas las consecuencias que han resultado de cada uno de vuestros pensamientos, de cada una de vuestras palabras y de cada uno de vuestros actos.

Dios es el amor incondicional. Después de esta «revisión» de vuestra vida, no será a Él a quien vosotros haréis responsable de vuestro destino. Os daréis cuenta de que erais vosotros mismos vuestros peores enemigos, puesto que ahora debéis de reprocharos el haber dejado pasar tantas ocasiones para crecer. Ahora sabéis que cuando vuestra casa ardió, que cuando vuestro hijo murió, que cuando vuestro marido fue herido, o cuando tuvisteis un ataque de apoplejía, todos estos golpes de la suerte representaron posibilidades para enriquecerse, para crecer. Crecer en comprensión, en amor, en todo aquello que aún debemos aprender. (Kubler,R,E,LA MUERTE: DE UN AMANECER, editorial luciérnaga, 1989,p, 18-19).

Si, si es increíblemente bueno poder superar esta etapa, cuando se comprende que no hay que responsabilizar a nadie por las malas decisiones, saber, que podemos caer, pero que solo así se aprenderá a levantarse.

El amor muere, para renovarse, para hacernos mejores, para poder crecer en otras etapas, es como cuando cae un fruto del árbol y nadie lo toma, ¿Qué pasará con él? Fertilizará la tierra, para que nuevos y mejores frutos salgan del mismo árbol

Así que, deberíamos hacer del amor mismo el objetivo de vivir, tener y llevar cada día una esperanza, hacer que el "eros" lleve esperanza a "tanatos".

El amor es hermoso, pero debe ser libre para siga siendo hermoso, en medida que aprendamos a respetar la libertad, libertad de amar, de seguir, de aceptar el no, como un derecho, no, como un rechazo, entonces habremos crecido y sabremos que la felicidad no depende de otra persona que no sea yo.

(BEATY.M, el lenguaje del adiós,1996)

(BEATY,M, Libérate de la codependencia pág. 78). .

(CASAJARIN,R,PERDONAR una decisión valiente que nos traerá paz,1994)

(CASTELLÓN FUENTES,N,.et.al”Prevención de la Violencia Familiar”,México,Procuraduría General de Justicia del Estado de, primera edición 2007.)

(CARUSO,I,A,Narcisismo y socialización,fundamentos psicogenéticos de la conducta social,p,50-53,1998)

(CHAPMAN,G, los cinco lenguajes del amor1996)

(*CHAPMAN,G,SOLUCIONES DE AMOR,Editorial Unilit2000*)

(DOMÍNGUEZ,CAMARGO,P,R(2008) duelo por divorcio)ASOCIACIÓN MEXICANA DE TANATOLOGÍA)

(FORWARD,SUSAN. “Cuando el amor es odio”. Editorial de bolsillo, 2006, págs. 380.)

(FREUD,S, Duelo y Melancolía,p,4 y 7 ,1917 (1915) (1) LIBROdot.com)

(GONZALEZ,M, “DIVORCIO”EDIMAT2000,p,85)

(KUBLER,R,E,LA MUERTE: DE UN AMANECER, editorial luciérnaga,1989,)

(LOZANO,C,UNA BUENA FORMA PARA DECIR ADIÓS,SANTILLA EDICIONES,2010,p,71-72) (<http://nancyalvarez.wordpress.com/2008/07/26/la-monotonia-en-la-pareja/> Publicado el julio 26, 2008 por Nancy Alvarez)

(O’CONNOR,N,DÉJALOS IR CON AMOR,2007,)

(POLO, SCOTT, M.A. (2006). Los duelos en la familia. México: mc).

(RUIZ,M,la maestría del amor, p, <http://www.miguelruiz.com>)

(SALINAS ,S,BUCAY,J,Seguir sin ti,2009)

(TESTIMONIO ANONIMO “A”)

(TESTIMONIO ANONIMO “B”)

(VIRGINIA SATIR,NUEVAS RELACIONES HUMANAS EN EL NUCLEO FAMILIAR, editorial Pax México, 2005,p,25)

(WRIGHT H.M." Un vacío llamado papá" GRUPO NELSON Nashville Tennessee, EUA 2006.)