



Asociación Mexicana de Tanatología, A.C.

“Una aproximación al duelo por
separación de la pareja sentimental”

T E S I N A

Para obtener el Diplomado en

T A N A T O L O G Í A

P R E S E N T A N

Martha Duran Ibarra y LIC. Sara Jiménez Butrón

Asesora: T. Irma Beatriz Ania Pignol

México, D. F. Marzo 2015



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

México D.F., a 19 de Marzo de 2015.

Dr. Felipe Martínez Arronte.

Presidente de la ASOCIACIÓN MEXICANA DE TANATOLOGÍA, A.C.

PRESENTE:

Por medio de la presente, le informo que recibí y aprobé la tesina que presentan Martha Durán Ibarra y la Lic. Sara Jiménez Butrón, integrantes de la generación 2014-2015.

El nombre de la tesina es “UNA APROXIMACIÓN AL DUELO POR SEPARACIÓN DE LA PAREJA SENTIMENTAL”.

ATENTAMENTE

T. Irma Beatriz Anía Pignol

DEDICATORIA

EN AGRADECIMIENTO A mi madre que la llevo en el corazón, porque ella me enseñó a crecer, a que si caigo debo levantarme, por apoyarme y guiarme, por ser la base que me ayudó a llegar hasta donde me encuentro.

A mi esposo e hijos quienes han sido mi motivación para seguir estudiando y preparándome día a día y que están presentes en mi mente y corazón gracias.

De igual manera a mis amigas Elizabeth Issasi Castañeda y Sara Jiménez Butrón que con su apoyo académico, emocional y social me impulsaron para poder continuar en el aprendizaje.

Martha Durán Ibarra

EN AGRADECIMIENTO A todas las personas que de una u otra forma han formado parte de mi historia y a las vivencias porque de todo ello soy quien soy.

A mi hijo Edwin que es mi gran amor y orgullo.

A mis padres Bernardina y David (RIP) por haberme brindado principalmente la oportunidad de una vida, la cual nunca podré pagarles, por el ejemplo que me dieron, así como los valores y principios que me inculcaron.

A mis familiares hermana/os, tías/os, primas/os, sobrino/as por respetar mi forma de pensar y de actuar, sobre todo por amarme, al igual que a todos mis ancestros de los cuales descendimos.

A mis amigas Flor Arzate, Guillermina Morales, Leticia Arzate que son las hermanas que me hubiera gustado tener y siempre han estado cuando las necesito.

A mi amiga Martha Durán Ibarra por darme la oportunidad de ser parte de su historia y permitirme ser su amiga, así como brindarme su sapiencia y por estar.

A Marina por su entrega y dedicación en la Asociación y sobre todo por el apoyo y confianza que me brindó siempre.

A Dios por darme la bendición de tener a todos estos seres en mi historia y presentarme las suficientes oportunidades para dignificar la muerte y resignificar mi vida.

Lic. Sara Jiménez Butrón

ÍNDICE

Justificación.....	2
Objetivos.....	4
Introducción.....	6
¿Qué son las pérdidas?.....	9
Relación de pareja, ruptura o separación.....	9
¿Qué pérdidas hay en la separación de una pareja?.....	13
El duelo.....	15
La manera cómo influye el género en el proceso del duelo.....	17
Tipos de duelo.....	20
Etapas del duelo.....	25
El proceso del Duelo por la separación de pareja.....	28
¿Cuándo pedir apoyo?.....	32
¿Qué hacer ante un duelo?.....	32
Bibliografía.....	33

Justificación

Si bien, el mayor dolor en nuestras vidas es la pérdida de un ser querido por fallecimiento, la pérdida por separación con la pareja no es menos dolorosa.

En nuestro andar por la vida, tarde o temprano, nos encontramos con el dolor de una separación de pareja, lo que conlleva varias pérdidas. Por lo mismo es necesario comprender lo que estamos pasando, el duelo.

No todas las relaciones de pareja duran para siempre, como quisiéramos y hemos escuchado en tantas películas o cuentos de hadas, o en la religión católica, - por nombrar una- cuando se menciona en una boda la frase trillada de: “hasta que la muerte los separe”; creencias que vienen de generación en generación, reforzados por la cultura, religión, sociedad, medios de comunicación, etc. Al existir una finitud dentro de la relación de pareja, ya sea por separación o ruptura, se va viviendo un duelo anticipado, pues se tiene el miedo de que se termine la relación y se busca incansablemente hacer todo lo posible e increíble por mantenerla, desafortunadamente sin obtener buenos resultados “aparentemente”, porque al final, todo tiene un sentido.

Todo dolor que surge, puede desaparecer si se le acepta, enfrenta y se trabaja. Al final del duelo, si se llega a la aceptación, se dará un sentido tanto a la pérdida como a la vida misma, se entenderá el para qué se tuvo esa pérdida, a la vez que la persona se fortalece con sus propios recursos, que puso en práctica, para afrontar futuras pérdidas. Enfocándose adecuadamente, el/la doliente crecerá y madurará emocionalmente de alguna manera.

Hay diferentes motivos por los cuales una relación de pareja se termina, puede ser porque ninguno de los dos tenga la culpa de la ruptura de la relación (cuando interfieren eventos externos a ellos), o puede finalizar debido a que uno de los dos tomó la decisión o ambos lo hicieron (un acuerdo mutuo). Al terminar la relación, cuando no fue mutuo acuerdo y fue decisión sólo de uno de ellos, la otra parte siente culpa y fracaso de lo que sucedió, por lo general, quiere saber en qué falló para poder remediarlo y recuperar a su pareja, sin embargo, no siempre la pareja desea continuar la relación; se podría pensar que desde antes se inició el duelo anticipado.

Al final del proceso del duelo, el sentido de la pérdida y de la vida depende de una actitud sana y esperanzadora, la ferviente fe de que en algún momento algo bueno pasará. Se puede sufrir cuando no se acepta de ninguna manera la ruptura o separación, hay resistencia a sentir el dolor pero se sufre, sin tener presente que es inevitable adolecernos. De alguna manera decidimos seguir sufriendo, de ahí la frase de Buda, "el dolor es inevitable, el sufrimiento opcional". Aferrarnos a recuperar a la pareja puede complicar el duelo.

La Tanatología juega un papel muy importante, en lo que respecta a una separación de pareja, contribuye en lograr un mejor trabajo del duelo, teniendo presente la dignidad y el respeto del doliente, subsanando el sinnúmero de pérdidas que conlleva la separación. Se busca hacer frente, de una manera sana, a las múltiples reacciones emocionales producto de la separación de pareja, como: miedo, soledad, culpa, tristeza, rabia, frustración, vergüenza, impotencia, depresión, ideación, planeación y actuación suicida, desesperanza, impotencia, etc.

Objetivos

General:

- Comprender como se manifiesta el dolor en la pareja codependiente cuando uno de los dos decide terminar la relación

Específicos:

- Explicar que los integrantes de una relación codependiente viven un duelo anticipado ante la separación.
- Analizar las fases del duelo por las que atraviesan las parejas con codependencia emocional frente a la ruptura de la relación, en la que tienen puestas todas sus expectativas de vida.
- Diferenciar las etapas del duelo, de acuerdo al género, en una separación de pareja cuando existe codependencia emocional.

“Ama la vida que vives y vive la vida que amas”.

BOB MARLEY

Introducción

En el transcurso de la vida, el ser humano experimenta diferentes tipos de pérdidas que no se limitan solamente a la muerte de un ser querido, también puede existir en los momentos que se da una separación con la pareja. En dicha separación se conlleva un proceso de duelo en el que la persona deberá adaptarse a la nueva realidad de una manera saludable, aunque no siempre es así, muchas personas se quedan atrapadas en alguna de las etapas del duelo, otras ni siquiera enfrentan el duelo; es como quedarse varados en el funeral eterno de lo perdido.

El duelo es el proceso por el cual atraviesa todo ser humano en los momentos de tener una pérdida, por lo regular nunca se da una sola, cuando se pierde a alguien o algo, vienen enlazadas varias pérdidas; este proceso conduce a la necesidad de adaptación a una nueva situación. Estas pueden ser parciales o totales, súbitas o esperadas. En las pérdidas parciales nos referimos a separaciones donde el sujeto se reencuentra en algún momento más adelante y se mantiene un vínculo o relación distante pero necesaria con la ex pareja, como en el caso de divorcio cuando existen hijos o hay bienes en común (empresa, negocio, etc). En la pérdida total se habla de la persona u objeto el cual pierde cualquier tipo de vínculo con el sujeto y no se vuelve a estar en contacto con la otra parte, puede ser por muerte, porque no vuelve a tener conocimiento o contacto con la ex pareja o ya no habrá ninguna relación con lo perdido.

Al existir una pérdida se manifiesta en diferentes formas, por el simple hecho de ser individuos, por lo mismo nadie reacciona de manera igual a otra aunque estén atravesando la misma pérdida, pues depende de varios factores. Lo anterior tiene que ver en la manera de cómo cruzarán por el sendero del duelo, habrá quien no lo pase, otras que se queden atoradas en alguna de sus etapas y unas más que lleguen a la última etapa del proceso, la aceptación, que no es otra cosa más que encontrarle un sentido a la pérdida; paradójicamente se sigue en contacto con el ser del cual se separa o pierde, quien sigue vivo en el interior pero con la aceptación de que ya no está al lado de uno.

Independientemente de que uno de los integrantes de la pareja haya decidido separarse, ambos atravesarán por un duelo, por lo mismo, los dos suelen sufrir, aunque uno haya tomado la decisión y el otro quizá no se esperaba la separación; podría pensarse que inconscientemente si temía que pudiera darse, sobre todo cuando la relación no va bien

y/o existía una fractura en ella (cuando es una relación de pareja de apariencia). Esto último es cuando existe una relación codependiente con la pareja, pues de alguna manera se teme la separación y se hace lo posible e increíble porque no finalice la relación, por lo mismo, creemos que estas personas sufren un duelo anticipado.

El duelo por separación de la pareja se vive de manera diferente de acuerdo al género y otros factores de los que se hará mención.

Por otro lado, las creencias limitadoras tienen un gran peso para no afrontar adecuadamente las pérdidas. Nuestras creencias son importantes porque de ellas depende la manera como se enfrenten las vivencias. Dichas creencias son aprendidas de nuestros seres significativos (padres, abuelos, maestros, etc.), pero no reflexionadas, porque la mayoría se aprendieron en la infancia, donde aún no se tenía la madurez intelectual que se requiere para llegar al razonamiento. Algunos ejemplos de dichas creencias son: no voy a soportar estar sin mi pareja, me moriré sin él/ella, no aguantaré el dolor, etc. Estas creencias lo que provocan es un sufrimiento innecesario, mayor al dolor que podrían sentir al estar en el proceso del duelo.

Existen herramientas para ayudarnos a reflexionar y analizar dichas creencias limitadoras de una manera diferente, y darnos cuenta, que si bien crecimos y creímos en éstas, podemos modificarlas e incluso eliminarlas para tener un crecimiento personal.

Cuando se lleva a cabo una buena y adecuada elaboración del duelo, vemos que la vida continúa, no se detiene por grande que haya sido nuestra pérdida, y que podemos continuar en la vida más fortalecidos, creciendo y madurando a través de nuestras vivencias.

Nos referiremos a ruptura vista como la culminación o rompimiento de una relación sentimental de pareja; la Real Academia Española menciona que viene del latín *ruptūra* que significa la “acción y efecto de romper o romperse” y “rompimiento de relaciones entre las personas”

Temí

Temía estar solo, hasta que aprendí a quererme a mí mismo.

Temía fracasar, hasta que me di cuenta que únicamente fracaso si no lo intento.

Temía lo que la gente opinara de mí, hasta que me di cuenta de que de todos modos opinarían de mí.

Temía me rechazaran, hasta que entendí que debía tener fe en mí mismo.

Temía al dolor, hasta que aprendí que éste es necesario para crecer.

Temía a la verdad, hasta que descubrí la fealdad de las mentiras.

Temía a la muerte, hasta que aprendí que no es el final, sino más bien el comienzo.

Temía al odio, hasta que me di cuenta que no es otra cosa más que ignorancia.

Temía al ridículo, hasta que aprendí a reírme de mi mismo.

Temía hacerme viejo, hasta que comprendí que ganaba sabiduría día a día.

Temía al pasado, hasta que comprendí que no podía herirme más.

Temía a la oscuridad, hasta que vi la belleza de la luz de una estrella.

Temía al cambio, hasta que vi que aún la mariposa más hermosa necesitaba pasar por una metamorfosis antes de volar.

Hagamos que nuestras vidas, cada día tengan más vida, y si nos sentimos desfallecer, no olvidemos que al final siempre hay algo más.

Ernest Hemingway

¿Qué son las pérdidas?

“Pérdida: Dicho de una persona: Dejar de tener, o no hallar, aquello que poseía, sea por culpa o descuido del poseedor, sea por contingencia o dolor” (Real academia Española).

Relación de pareja, ruptura o separación

Las relaciones de pareja corresponden a una de las relaciones más intensas que se pueden establecer entre seres humanos, corresponde al vínculo de mayor significado fuera de la familia de origen (Maureira, 2011). Sin embargo, su formación no resulta fácil pues los dos miembros que la componen deben construir una identidad particular para lograr la integración y acomodación de ambas individualidades. Pineda, en el 2005, señala que cuando se consolida una relación y se crea un proyecto de vida en común, ambos miembros de la pareja deben encarar cambios importantes en su estilo de vida y en el sistema de seguridad emocional de cada cual a fin de lograr un acoplamiento mutuo. De ese modo, en la pareja se abre un espacio de vinculación en el cual los demás quedan excluidos, por lo mismo, perder a una pareja es perder una fuente de seguridad. De modo similar, la amenaza de pérdida despierta ansiedad y la pérdida efectiva ocasiona pena, tristeza, mientras que cada una de éstas situaciones es posible que despierte rabia, (Bowlby, 1995).

De acuerdo a Barrios y Pinto, en el 2008, a pesar de la emocionalidad involucrada en la relación de pareja, las dificultades para lograr el acoplamiento lleva a que por una serie de razones, como los celos, la incomprensión, conflictos derivados de las diferencias de género, la falta de compromiso de una de las partes, la falta de metas conjuntas, entre otras, son las causales para que la pareja finalmente deshaga su relación. Consideramos que la ruptura o separación es multifactorial.

El rompimiento de este vínculo íntimo, sobre todo cuando se percibe como una relación estable, va a ser vivenciado por los individuos con altos niveles de estrés (González, 2001); incluso Holmes y Rahe (1967) lo ubican como uno de los hechos más estresantes de la vida de una persona tras la muerte de un hijo o un cónyuge. Peñafiel (2011) afirma que la ruptura de pareja se caracteriza por ser una de las experiencias más dolorosas que puede sufrir una persona a lo largo de su vida. Rojas (1994) menciona que la ruptura es una de las experiencias más traumáticas, amargas y penosas que pueden sufrir los

seres humanos; se quejan de no poder dormir, de haber perdido el apetito, de ser incapaces de concentrarse en el trabajo, o incluso de llorar a menudo sin razón aparente, y en algunos casos, recurren al alcohol, a las drogas o a los tranquilizantes para apaciguar el dolor y ausentarse emocionalmente. Peñafiel (2011) agrega que el nivel de estrés no sólo está dado por la ruptura en sí, sino también por toda la serie de modificaciones tanto personales, familiares, económicas y sociales que sobrevienen a ella.

De ese modo, la ruptura de la relación afecta la sensación de bienestar de la persona, sobre todo cuando uno de ellos se niega a aceptar el quiebre, no se desvincula totalmente de la pareja y trata de seguir formando parte de su vida, deteniendo el proceso de elaboración de la pérdida (Doménech, 1994). Pinto (2008) afirma que raras veces ocurre que ambos componentes estén de acuerdo con el fin de la relación; por lo general, uno de ellos sigue amando mientras el otro no, por lo que hay que considerar los procesos emocionales que siguen a una ruptura como un verdadero proceso de duelo.

Considerando entonces que la ruptura de pareja es un estresor relevante en la vida de un ser humano, podemos suponer que la persona percibe que dicha situación sobrepasa sus propios recursos y atenta contra su bienestar personal (Lazarus&Folkman, 1986). Frente al estrés, las personas desarrollan una serie de formas de afrontamiento, con el fin de manejar las demandas específicas externas y/o internas que son evaluadas como excedentes o desbordantes de sus recursos.

Cuando se da la ruptura de la relación de pareja, en los primeros días, el que asumió que su pareja terminara, experimenta varias emociones con sensaciones físicas como taquicardia, dolor en el pecho, gastritis, insomnio, una necesidad de recordar lo bueno de la relación o de la pareja, se enfrenta a una necesidad defensiva de quitarle valor a la relación para resaltar lo malo y encontrar una justificación o explicación y un beneficio a la ruptura, una sensación agobiante de abandono, de ingratitud e injusticia.

Por otro lado, entre los factores que influyen en la separación de la pareja están:

- Historia personal de cada uno
- Elección del compañero
- Expectativas que se tienen del otro

- Idealización de la pareja
- Carencias afectivas y heridas emocionales de la infancia
- Dependencia (drogas, alcohol, sexo, etc.)
- Comunicación (no escuchar, interpretar, dobles mensajes, etc.)
- Infidelidad
- Rutina
- Violencia (cualquiera de sus tipos)
- Inmadurez psicológica
- Incompatibilidad de caracteres
- Situación económica
- Homosexualidad
- Enfermedades (sida, vph, etc)
- Influencia de la manera de relacionarse de los padres de cada integrante.

Poema de la despedida

Te digo adiós, y acaso te quiero todavía.
Quizás no he de olvidarte, pero te digo adiós.¹
No sé si me quisiste... No sé si te quería...
O tal vez nos quisimos demasiado los dos.

Este cariño triste, y apasionado, y loco,
me lo sembré en el alma para quererte a ti.
No sé si te amé mucho... no sé si te amé poco;
pero sí sé que nunca volveré a amar así.

Me queda tu sonrisa dormida en mi recuerdo,²
y el corazón me dice que no te olvidaré;
pero, al quedarme solo, sabiendo que te pierdo,
tal vez empiezo a amarte como jamás te amé.³

Te digo adiós, y acaso, con esta despedida,
mi más hermoso sueño muere dentro de mí...
Pero te digo adiós, para toda la vida,
aunque toda la vida siga pensando en ti.

José Ángel Buesa

¿Qué pérdida hay en la separación de una pareja?

Sentir el dolor que produce el desamor y descubrir que quien ama, deja de amar. Lleva a una destrucción de significados, ya que se construye con la unión de una familia conformada por una madre, un padre e hijos (ideal para muchas personas), que al separarse, se produce un gran dolor y se pierde el anhelo de vivir en pareja. Esto nos enfrenta a un fracaso ante nosotros mismos, la sociedad y miembros de la familia, se hace consciente la soledad y vulnerabilidad en que se queda al vivir la separación. Se dan cuenta que no solo se rompe el vínculo sino que hay una serie de pérdidas que conlleva la ruptura.

La pérdida no solo es en la muerte de un ser querido, sino también se puede tener una pérdida de una relación de pareja, con la que se comparten sueños, esperanzas, ilusiones, proyectos y un anhelo de tener un vida en común juntos hasta llegar a envejecer.

Por lo anterior, se perciben como pérdidas:

- Sueños
- Ilusiones
- Proyecto de vida en pareja (que en una relación codependiente no existen, por lo regular, proyectos de cada integrante)
- Economía
- Seguridad
- Autoestima
- Al ser amado
- Cotidianidad
- Familiares de la pareja
- Amistades en común
- Estabilidad
- Confort
- Expectativas
- Estatus social
- Proveedor
- Con quien se tenía intimidad (si es que la seguía habiendo)
- Entre otros.

Legado

Puedes llorar porque se ha ido o puedes sonreír porque ha vivido.

Puedes cerrar los ojos y rezar para que vuelva o puedes abrirlos y ver todo lo que ha legado.

Tu corazón puede estar vacío porque no lo puedes ver o puede estar lleno del amor que te dio.

Puedes llorar, cerrar tu mente, sentir el vacío, dar la espalda o puedes hacer lo que a él o ella le hubiera gustado que hicieras: sonreír, disfrutar, amar y seguir adelante.

Poema Popular Escocés

El Duelo

Nos basamos en el duelo y las etapas del mismo de acuerdo a Elisabeth Kúbler-Ross quien fue una psiquiatra y escritora suizo-estadounidense, renombrada pionera en la investigación sobre el tema de la muerte, los moribundos y los cuidados paliativos.

Sin embargo, de acuerdo a la Real Academia Española, el duelo viene del latín *dólus*, que significa dolor, lástima, aflicción o sentimiento. De igual forma se menciona que son las “demostraciones que se hacen para manifestar el sentimiento que se tiene”.

Por lo tanto, el duelo es la elaboración de una pérdida, es un proceso difícil, largo, lento y doloroso, cuya magnitud dependerá en gran parte de la dimensión de lo perdido y de las características peculiares de cada doliente. Este proceso es interno por el cual elaboramos todas las pérdidas de nuestra vida, finalmente, las pérdidas son una condición humana a lo largo de la vida, es algo inherente al ser humano desde que nacemos.

La única manera de superar una pérdida es reconocer que te duele porque sabiendo que te duele haces algo para superarla, si haces como que no te duele en realidad no haces nada. Según John Bowlby, el duelo nunca se supera lo que pasa es que cada vez irrumpe con menos frecuencia.

Es de suma importancia aclarar que el proceso del duelo es subjetivo, debido a que cada persona lo vive indistintamente en cuanto a la forma, intensidad, contenido y duración, esto significa que no todas las personas pasan por las mismas etapas ni en el mismo orden.

El hombre y la mujer

El hombre es la más elevada de las criaturas, la mujer el más sublime de los ideales.

El hombre es el cerebro, la mujer el corazón; el cerebro fabrica la luz, el corazón el amor; la luz fecunda, el amor resucita.

El hombre es fuerte por la razón, la mujer es invencible por las lágrimas;

la razón convence, las lágrimas conmueven.

El hombre es capaz de todos los heroísmos, la mujer de todos los martirios;

el heroísmo ennoblece, el martirio sublima.

El hombre es un código, la mujer es un sagrario;

el código corrige, el evangelio perfecciona.

El hombre es un templo, la mujer es un santuario;

ante el templo nos descubrimos, ante el santuario nos arrodillamos.

El hombre piensa, la mujer sueña;

pensar es tener en el cráneo una larva, soñar es tener en la frente una aureola.

El hombre es un océano, la mujer es un lago;

el océano tiene la perla que adorna, el lago la poesía que deslumbra.

El hombre es el águila que vuela, la mujer el ruiseñor que canta;

volar es dominar el espacio, cantar es conquistar el alma.

En fin, el hombre esta donde termina la tierra, la mujer donde comienza el cielo.

Víctor Hugo.

La manera cómo influye el género en el proceso del duelo

El género influye para el manejo del duelo, de ahí es que los hombres como las mujeres lo elaboren de manera diferente. El género se refiere al conjunto de características sociales y culturales asignadas a las personas en función de su sexo, de acuerdo al Instituto Nacional de las Mujeres (INMUJERES). En un sentido más amplio se puede definir como lo que significa ser hombre o mujer, y cómo define este hecho las oportunidades, responsabilidades y modos de conducirse.

De acuerdo a la Dra. Edith Zúñiga Vega de la Asociación Tech Palewi, el género es la “Construcción de características socio-culturalmente esperadas y aceptadas a partir del sexo (hombre y mujer) que dan cuenta de los rasgos y funciones psicológicas sociales y culturales distintas y específicas para cada uno (para cada sexo)”¹, por otra parte comenta “Cuando hablamos de género nos referimos a comportamientos sociales que se exigen a hombres y mujeres y que no tienen que ver con “su naturaleza”, sino que son aprendidos, resultado de un proceso de educación en el cual cada uno “debe”, pueda o no, desarrollar ciertas habilidades que varían de acuerdo al país o región, la época y la cultura...”²

Por lo anterior, al ser aprendido socialmente se puede modificar. Hay una mutilación al prohibirles, en esta educación, expresar sus emociones, se les limita reprimiéndolos. Por tal, al existir un duelo, los integrantes de una relación de pareja lo viven de manera diferente, de acuerdo al género impuesto por la familia, sociedad, religión, medios de comunicación, etc.

Los estudios muestran que el género femenino se centra más en la emoción, y el masculino más en el problema (Casado, 2002). Según Hofstein (2009) esta diferencia de género podría estar influenciada por patrones de socialización. En las mujeres se hace una apertura social hacia la expresión de sentimientos y la comunicación. En los hombres, al contrario, se les incentiva la inhibición de sus emociones y el desarrollo de la autonomía.

Entonces, en el duelo masculino:

- Los sentimientos se ven involucrados en un nivel muy bajo de energía, se minimizan, evaden o niegan.

- Los mecanismos racionales-cognitivos preceden a los afectivos, actúan y no se permiten afrontar de manera consciente la pérdida.
- La orientación del proceso se dirige más a resolver problemas que a expresar sentimientos, se enfocan en cosas prácticas y en la cotidianidad.
- Al expresar sus sentimientos el hombre suele incluir en ellos enfado y/o culpa, porque así se le ha hecho creer que “debe” ser.
- Tiende más a la irritabilidad.
- Suele mostrar una aparente fortaleza.
- Se vuelve más activo regularmente, lo cual no le permite enfocarse en la pérdida. Esto es debido a que se les enseña a tener un sentido práctico y racional y no emotivo y expresivo.
- Tiende a privatizar los sentimientos intensos y no agrada de hablar de ellos.
- El dolor más intenso suele presentarse inmediatamente después de la pérdida, a menudo durante o después de los rituales.

Y en el duelo femenino:

- La mujer regularmente se encuentra abierta a expresar su dolor ante los demás, es más común que se acerque a su red de apoyo, sobre todo con sus amistades.
- Sus expresiones son más emocionales, tiende más al llanto, también aprendido y reforzado por todos.
- Tienden a reducir la actividad laboral o física.
- Se observa mayor sensibilidad, temor, angustia.
- Expresan el dolor en forma de tristeza, sumergiéndose en ella.
- Buscan su habitación o su cama ante su vulnerabilidad, aislándose.
- Disminuye su libido.

Si te atreves a implicarte, si te atreves a sentarte a su lado y ayudarlo así a atravesar los estadios de la agonía, él el moribundo te ayudara a sentirte no solamente cómodo a cuidarlo, sino también a aceptar, un día ineludible, tu propia muerte con dignidad, éste es quizá, su regalo de despedida para ti”

Kübler-Ross.

Tipos de duelo

De acuerdo a la Tesis del Mtro. Oscar Tovar Zambrano (2004), el duelo normal se origina ante el conocimiento de la existencia de una pérdida importante. El deudo toma tiempo para recuperarse de la pérdida, para expresar lo que siente y a aceptar el apoyo de la gente que le rodea. Comenta que Alfonso Reyes Zubiria (1996) refería que el sufrimiento del deudo era variable durante el proceso, que no es un dolor constante; que al iniciar el duelo, el doliente sentirá como si estuviera en las nubes, no creará lo que está pasando, tendrá la esperanza de que todo es una pesadilla de la cual desea despertar lo antes posible (lo que llegó a mencionar Elizabeth Kübler-Ross), y que el dolor con mayor intensidad se iniciará más o menos por el segundo mes de la pérdida. El Mtro. Tovar hace referencia de D'Angélico (1992) donde señala que aparte de los esperados sentimientos de dolor, depresión y tristeza, hay otras reacciones normales en el duelo, y que finalmente es un parte de un proceso natural que el cuerpo debe tener para curarse, los cuales son:

- Sentir indefensión, temor, vacío, desesperación, pesimismo, irritabilidad, enojo, culpa.
- Falta de concentración, de esperanza, de motivación y de energía.
- Desorden alimenticio, del sueño o cambios en el impulso sexual.
- Cansancio, aletargamiento verbal y motriz, cometer más errores de lo común.

Por otro lado en el Duelo Crónico, la duración es fundamental, pues ésta es excesiva y no llega a concluirse el duelo de manera satisfactoria. El doliente sabe que ha pasado mucho tiempo en el proceso. De acuerdo a Kübler-Ross (1997), el doliente en este tipo de duelo, no pasa de la segunda etapa del proceso, tiene un estado de dolor sentimental constante y de desconsuelo, muestra ira, agotamiento, tensión, pánico, conductas de apatía, angustia, depresión, resentimiento y culpa, entre otros. Las personas que lo padecen, enfocan sus fuerzas en querer vivir como antes de la pérdida, objetivo que no logran alcanzar.

Así mismo comenta que Fonnegra (2001), Roccatagliata (2000) y Worden (1997) llegan a describir varios factores que influyen en la existencia del Duelo Complicado:

- Se origina en los momentos que la pérdida se da por algunas situaciones traumáticas, suele complicarse porque el doliente aparte de enfrentar la pérdida,

tendrá que afrontar el estrés postraumático, como en los casos de homicidio, accidentes, etc.

- No estaba prevista la pérdida e influye el factor sorpresa.
- Violencia, mutilación del cuerpo o su destrucción.
- Cuando se da la muerte por azar y que de alguna manera se pudo evitar.
- Cuando hay muerte colectiva y que tenían alguna relación estrecha con el doliente.
- Pérdidas inesperadas donde no se tuvo la oportunidad de arreglar asuntos inconclusos y finalizar una relación.
- Cuando no se tiene la oportunidad de ver el cadáver o que los trámites legales son tan tardíos que no permiten que se dé lugar a las respuestas y reacciones iniciales ante la pérdida.

Soler y Jordá definen el duelo como los pensamientos, sentimientos (incluyendo los síntomas físicos y emocionales) y acciones consecuentes a la anticipación o pérdida de una persona o cosa amada.

De acuerdo a la Tesis del Mtro. Oscar Tovar Zambrano, para Fonnegra (2001), O'Connor (1990) y Viorts (1990), el duelo anticipado se origina al instante de conocer o enterarse de la noticia de una próxima pérdida, la misma que puede darse por circunstancias como: conocer el diagnóstico de alguna enfermedad que provoque la muerte, recibir la petición de un divorcio o separación, cuando se sabe que uno está incluido en el próximo recorte de personal, etc.

Existen ventajas en este tipo de duelo, como:

- Tener la oportunidad para prepararse de los cambios que vienen
- Posibilidad de planear un futuro o llegar a imaginar cómo será la vida desde el momento de la pérdida.
- Darle un sentido a las causas de la separación.
- Tener la oportunidad de aclarar o expresar algunos pendientes que se tengan por alguna de las partes; sin embargo, cuando hay un divorcio o separación de una relación sentimental, puede no darse en muchas ocasiones.
- Se toma conciencia de que existe una pérdida recíproca, tanto los familiares como el moribundo se van preparando.

- Al tener la oportunidad de elaborar el duelo anticipadamente a la pérdida total, puede contribuir a disminuir la duración e intensidad del duelo.

Oscar Tovar, comenta que para Reyes (1996) a pesar de que el duelo anticipado llega a tener sus propios beneficios, no elimina el dolor y la angustia por la pérdida futura. Él comentaba que debemos tener presente que no importa si estamos preparados o no para la pérdida, siempre de alguna manera nos tomará desprevenidos.

En el Duelo Patológico, los dolientes pueden presentar sintomatología somática o conductual, por lo regular no son conscientes de que es lo que está causando todos los malestares. Este duelo se da principalmente, porque en el momento que fue la pérdida no se expresó de manera abierta el sentir del doliente, y tiempo después surgen las reacciones; es la expresión de manera exagerada de las manifestaciones propias del duelo, sobre todo las que corresponden a la depresión y a la ansiedad. También puede ocurrir cuando el proceso del duelo se deja a un lado como si no se hubiera tenido la pérdida, pero que al pasar el tiempo, estos bloqueos inconscientes cedan y el duelo se manifieste con mayor intensidad, pudiendo provocar algunos padecimientos físicos al deudo.

Por último en el Duelo Siliente, Secreto o Desautorizado, Fonnegra (2001) y O'Connors (1990) mencionan que se origina por situaciones de pérdidas que no pueden o deben ser ventiladas, porque no eran bien vistas por la familia, religión o sociedad; por lo mismo, el deudo vive en soledad su duelo. Es el que se experimenta por una pérdida que no puede ser reconocida o expresada abiertamente ante la sociedad.

Este tipo de duelo se genera por:

- Separación o pérdida de relaciones clandestinas (con amante, del mismo sexo, etc)
- Enfermedades como el VIH
- Trastornos mentales
- Nacimiento de un integrante con necesidades especiales
- Cuando la pareja cometió algún delito o está en prisión
- Pérdida o reducción de capacidades físicas,

- Pérdida de una o varias partes del cuerpo como consecuencia de la edad, enfermedad o accidente
- Término de la relación por situaciones no aceptadas socialmente (abortos, esterilidad, etc)
- Muertes censuradas, por ejemplo sida, suicidio, homicidio, sobredosis.

En los dolientes de este tipo de duelo, pueden aparecer síntomas físicos o cambios drásticos de actitud, que para las personas cercanas no tienen explicación, porque no se sabe de la pérdida.

En ninguna otra situación como en el duelo, el dolor producido es TOTAL: es un dolor biológico (duele el cuerpo), psicológico (duele la personalidad), social (duele la sociedad y su forma de ser), familiar (nos duele el dolor de otros) y espiritual (duele el alma). En la pérdida de un ser querido duele el pasado, el presente y especialmente el futuro. Toda la vida, en su conjunto, duele.

J. Montoya Carrasquilla.

Etapas del Duelo

De acuerdo a Elizabeth Kübler-Ross, las etapas o fases del duelo pueden vivenciarse todas o sólo algunas de ellas, dependiendo de la persona, aunque por lo general se transitan por todas invariablemente; sin embargo, puede existir la dificultad de quedarse estancado o varado en una de ellas, por lo cual no completa el ciclo, se menciona que de ahí viene la dureza de la experiencia.

Estas fases son:

1. Negación y aislamiento,
2. Rabia, ira, enojo o conciencia de la pérdida,
3. Negociación o regateo,
4. Depresión,
5. Aceptación.

1 Negación.- Desde el momento en que recibimos la noticia de que el ser amado ha muerto se entra en esta etapa, se niega lo ocurrido como una manera de defendernos de lo que nos causa tanto dolor; nuestro inconsciente hace uso de este mecanismo para protegernos y evitar un mayor daño, por lo menos por un tiempo. Nos cerramos a la noticia. Las características más importantes son: incredulidad de lo ocurrido, confusión, inquietud, oleadas de angustia aguda, sensación de ahogo, pena, soledad, crisis de fe, cerrazón, opresión, respiración suspirante, pensamientos obsesivos, trastorno del sueño y del apetito, sentirse que se está en un sueño, pensar que todo es una pesadilla y que quisiera despertar.

2 Rabia, ira, enojo o conciencia de la pérdida.- Al darnos cuenta de que si es verdad lo que nos está ocurriendo nos enojamos de sobre manera, dicha ira la volcamos en quien sea (Doctores, enfermeras, Dios, el mismo moribundo, uno mismo, etc.). A medida de que los síntomas y reacciones iniciales pierden gradualmente su intensidad, la persona acepta intelectualmente (en su pensamiento y realidad) la nueva situación. Cuando el funeral ha terminado y los amigos y conocidos reasumen sus vidas normales, el verdadero significado de la pérdida golpea con fuerza al deudo. Es un periodo caracterizado por una desorganización emocional, con una sensación constante de estar al borde de una crisis nerviosa o perder la cordura. Sus características más importantes son: ansiedad de

separación, estrés prolongado, culpa, agresividad, comportamiento de búsqueda y sintiendo la presencia del difunto, frustración, miedo a la muerte, llanto.

3 Negociación o regateo.- Es querer negociar con quien sea sobre lo ocurrido, por ejemplo cuando se recibe la noticia de un diagnóstico, se busca negociar con el Dr., con Dios, etc. Es como querer llegar a pactar, ofreciendo algo a cambio de... posteriormente se ven agotadas nuestras suplicas al no recibir una respuesta esperada. En el caso de una pérdida por muerte, suplicamos por que no sea cierto lo que se está viviendo. Esta fase dura sólo poco tiempo.

4 Depresión. Este se puede considerar el peor periodo o fase de todas, sus características son: el aislamiento, fatiga y debilidad, repaso obsesivo de la pérdida, desesperación, desamparo, impotencia. Es muy similar al Trastorno depresivo pero por un evento externo, es una depresión exógena y no endógena.

5 Aceptación o cicatrización. En esta etapa se da la aceptación intelectual o racional y emocional de la pérdida, existe un cambio en la percepción del mundo, es cuando la persona madura y vuelve a tener nuevas actividades. Sus características son: reconstruir la forma de ser (volver a ser), retomar el control de la propia vida, encontrar un significado a la pérdida, cerrar ciclos (la herida), aumento de energía física y emocional y se restaura por completo el patrón del sueño normal.

Para llegar a la resolución del duelo se utilizarán las 6 R's:

1. Reconocer,
2. Reaccionar,
3. Recordar,
4. Readaptarse,
5. Repararse,
6. Restituirse.

Únicamente aquellos que evitan el amor, pueden evitar el dolor del duelo. Lo importante es crecer a través del duelo y seguir permaneciendo vulnerables al amor.

John Brantner

El proceso del Duelo por la separación de pareja

Cuando se está en una relación de pareja donde las cosas no van bien, se genera angustia como reacción, por la amenaza de una eventual pérdida de la relación, existe angustia ante la separación, por lo regular se da menos en quien toma la decisión de dar por terminada la relación.

Si bien el proceso de elaboración del duelo está relacionado por una gran cantidad de circunstancias, se pueden agrupar en cinco variables básicas, que son los factores que inciden en la elaboración del duelo por separación de pareja:

1. Los recursos internos de quien sufre la separación y sus experiencias de pérdidas previas,
2. La calidad y el tipo del vínculo perdido,
3. Las características de la ruptura en sí,
4. El momento de la vida en que la ruptura o separación ocurre para ambas personas de la relación,
5. La actitud de la familia y la disponibilidad de una red de apoyo.

La literatura menciona que es un duelo que requiere al menos de dos años, aproximadamente, para volver al equilibrio permitiéndonos recuperar nuestra vida en un nuevo contexto sentimental, a pesar de que se puede observar que se da más en las mujeres que en los hombres, ellos en muchas ocasiones buscan una nueva pareja, por el miedo a la soledad, no todos por supuesto. Una separación puede ser repentina o el resultado de un proceso más largo donde parte o la totalidad de las etapas del duelo son experimentadas antes del divorcio, sobre todo cuando se teme llegar a este resultado, por lo mismo consideramos que se atraviesa por un duelo anticipado.

Estas etapas no son lineales ni ocurren de una manera ordenada; ningún ser humano vive el duelo de igual forma que otro, cada quien lo vive a su manera, por lo mismo se menciona que las etapas no son lineales ni ocurren ordenadamente, hay quien puede ir de manera lineal, otras personas podrían omitir alguna etapa, otras van y vienen en ellas, hay quien llega a la última etapa y quienes pueden quedarse varados en alguna de ellas. Lo primordial es permitirse sentir y expresar los sentimientos, emociones y pensamientos para una sana recuperación.

Al darse una ruptura de un matrimonio, unión libre o relación de pareja, genera sentimientos de tristeza, culpa y de fracaso, posiblemente no en los dos integrantes. Hay un dolor por la pérdida de los sueños, ilusiones y proyectos compartidos, así como por otras pérdidas que hemos mencionado anteriormente. Es probable que, a pesar de tener que adaptarse a esta nueva realidad familiar y social, la persona se sienta aparentemente bien durante los primeros días de la separación, aunque hay personas que es todo lo contrario, debido a que trata de mantener su rutina diaria como si nada hubiera sucedido (posiblemente se encuentre en una de las etapas del duelo que es la negación), trayendo una falsa sensación de seguridad. Sin embargo, después de unos días o semanas, esta sensación de todo va bien, se transforma en soledad y puede haber una falta de rendimiento dentro de lo laboral debido a la pérdida de concentración y a las dificultades para dormir. Se trata de una sensación de abandono que sitúa al doliente frente a un futuro incierto, surge entonces la esperada ira hacia la ex pareja porque siente que le ha fallado al no cumplir con lo proyectado o con las promesas que se hicieron durante la relación.

En otras palabras, tras al haberse separado una pareja se dan las etapas del duelo de la siguiente manera:

- Se inicia por un shock, ya que las personas queda afectadas por sentimientos de irrealidad y aturdimiento.
- En una segunda etapa emerge la negación del hecho, hay resistencia a aceptar la ruptura.
- La tercera etapa se caracteriza por la aparición de sentimientos de culpa, de fracaso y sensación de vacío. Es la liberación del dolor. Cuando se piensa “tengo que dejarte ir”, “tengo que aprender a estar sin ti y me duele”.
- En la cuarta etapa se alternarán la rabia con la depresión y el llanto con la confusión.
- Por último, en la etapa cinco es donde se entiende el aprendizaje de la vivencia y vuelven a vivir de nuevo, metafóricamente hablando. Cuando se da la oportunidad de vivir cada una de las etapas anteriores y se ha tenido la paciencia y el amor a uno mismo es entonces que se llega a la aceptación, en la cual se sale enriquecido uno por la experiencia y listo para enfrentar la vida con sus retos que

impone esta, es cuando se puede decir que ya se ha superado el proceso del duelo.

Por otro lado, dentro de las pérdidas también se encuentran las amistades en común, pues algunas toman partido y crean alianza con uno de los integrantes solamente. Por tal, hay alejamiento con la otra parte; también puede ocurrir que se alejen de los amigos que compartieron durante la relación por el dolor que les causa relacionarlos con la pareja. Posteriormente llega la depresión, llevando al doliente a una profunda introspección y reflexión que lo obliga a confrontar con la realidad de esta ruptura. Al estar en esa pasividad, su pensamiento gira alrededor de las pérdidas que se hicieron a la principal, que fue el término de la relación. Luego de un tiempo, siempre variable, se puede llegar a ese aprendizaje o sabiduría. Aquí es cuando el doliente comenzará a enfocar su energía en proyectos y relaciones sociales nuevas que vienen a ayudar al reforzamiento de la autoestima, generalmente las rutinas familiares y sociales se van ajustando, es la adaptación a una nueva etapa de la vida, hay un equilibrio que permite reconocer su responsabilidad en la ruptura y surge la posibilidad de considerar darse una nueva oportunidad para iniciar una relación de pareja.

Sueños

Y si después de esperar tanto, un día como cualquier otro decidí triunfar...
Decidí no esperar las oportunidades sino de yo mismo buscarlas
Decidí ver cada problema como la oportunidad de encontrar un oasis
Decidí ver cada noche como un misterio a resolver
Decidí ver cada día como una nueva oportunidad de ser feliz
Aquel día descubrí que mi único rival no eran más que mis propias debilidades
Y que en estas, esta la única forma de superarnos.
Aquel día deje de temer a perder, y empecé a temer a no ganar,
Descubrí que no era yo el mejor y que quizás nunca lo fui.
Me dejo de importar quien ganara o perdiera;
Ahora me importa simplemente saberme mejor que ayer.
Aprendí que lo difícil no es llegar a la cima sino jamás dejar de subir.
Aprendí que el mejor triunfo que puedo tener
Es tener el derecho de llamar a alguien mi "amigo"
Descubrí que el amor es más que un simple estado de enamoramiento.
"el amor es una filosofía de vida"
Aquel día deje de ser un reflejo de mis escasos triunfos pasados
Y empecé a hacer mi propia tenue luz de este presente.
Aprendí que de nada sirve ser luz sino vas a iluminar el camino de los demás.
Aquel día decidí cambiar tantas cosas....
Aquel día aprendí que los sueños son solamente para hacerlos realidad.
Desde aquel día ya no duermo para descansar
Ahora simplemente duermo para soñar

Anónimo

¿Cuándo pedir apoyo?

- Sentimiento de culpa
- Pensamientos de suicidio
- Desesperación extrema
- Depresión
- Síntomas físicos
- Ira incontrolada
- Dificultades para seguir funcionando
- Abuso de sustancias
- Simplemente sentirse mal

¿Qué hacer ante un duelo?

- Reconocer y validar lo que se siente
- Apoyarse en personas cercanas (hablarles, contactarlos)
- Tener presente que no todos sienten lo mismo que Usted
- Identificar los pensamientos, emociones y sensaciones que se presentan
- No cerrarse a la comunicación
- Decirle al otro como debe sentir
- Permitir recibir ayuda de su red familiar y social
- Ser paciente
- Prestar atención a sus reacciones y necesidades
- Buscar ayuda profesional

Bibliografía

- Barrios A. y Pinto B. (2008). El concepto de amor en la pareja. Bolivia, Ed. Ajayu.
- Bowlby, J. (1995). Vínculos afectivos: Formación, desarrollo y pérdida. Madrid, Ed. Morata
- Casado, F. (2002). Modelo de afrontamiento de Lazarus como heurístico de las intervenciones psicoterapéuticas. Apuntes de Psicología. México.
- Castro González, María del Carmen. (2013). Tanatología Inteligencia Emocional y el Proceso del Duelo. México, Ed.Trillas.
- Doménech, A. (1994). Mujer y divorcio: de la crisis a la independencia. Valencia, Ed. Promolibro.
- Gonzalez, B. (2001). La mediación familiar: una intervención para abordar la ruptura de pareja. Madrid, Medifam.
- Hofstein, Y. (2009). Coping in Court-Involved adolescents and the relationship with stressors, delinquency, and psychopathology. Doctoral dissertation, University of Massachusetts, USA.
- Holmes, T. & Rahe, R. (1967). The social adjustment rating scale. Journal of Psychosomatic Research.
- Lazarus, R., & Folkman, S. (1986). Estrés y Procesos Cognitivos. Barcelona. Ed. Martínez Roca.
- Maureira, F. (2011). Los cuatro componentes de la relación de pareja. México, Revista Electrónica de Psicología Iztacala.
- Pineda, R. (2005). Vivencia de la esterilidad en parejas que no tienen hijos. Tesis de Licenciatura, UNAM, México.
- Peñafiel, O. (2011). Ruptura amorosa y terapia narrativa. Bolivia, Ed. Ajayu.
- Pinto, B. (2013). Terapia de la ruptura amorosa. Terapia Sistémica Breve. Fundamentos y Aplicaciones. Chile, Ed. García
- Rojas, M. (1994). La pareja rota. Familia, crisis y superación. Madrid, Ed. Espasa Calpe

Soler MC, Jordá E. (1996). El duelo: manejo y prevención de complicaciones. Medicina Paliativa. España, Revista electrónica.

Tovar Zambrano, Oscar (2004). El duelo Silente. Tesis de Maestría. Universidad Iberoamericana, México.

Diccionario de la lengua española (DRAE) 2014. Edición digital
<http://www.rae.es/recursos/diccionarios/drae>

http://www.inmujer.df.gob.mx/wb/inmujeres/que_es_eso_de_genero

<http://es.slideshare.net/citur2010/verbos-que-se-utilizan-en-la-redaccin-de-objetivos-4358050>

<http://www.rae.es/recursos/diccionarios/drae#sthash.QjUeNPBI.dpuf>