

EL DUELO POR AMOR

Cómo enfrentar un divorcio,
seguir adelante
y tener una buena vida

Abigaíl Arrevillaga

Índice

Introducción	7
1. DIVORCIARSE	11
¿Qué significa?	11
La ayuda psicoterapéutica	19
Los duelos pendientes	22
2. EL CAMINO DE LOS DUELOS Y LA TANATOLOGÍA	33
¿Qué significan las pérdidas?	34
El proceso psicoterapéutico	38
Duración de una terapia de duelo por divorcio o desvinculación amorosa	43
3. LA SEPARACIÓN AMOROSA Y SUS IMPLICACIONES EMOCIONALES	45
El divorcio como una pérdida	46
La etapa de la depresión en el duelo por divorcio	47
4. EL EFECTO QUE PRODUCE EL DIVORCIO EN LA AUTOESTIMA	55
La valía personal	56
La autoestima en el proceso de divorcio	58
5. UN MODELO DE INTERVENCIÓN GESTÁLTICA	63
La terapia Gestalt	63
Lecciones aprendidas desde este enfoque	64
Técnica de la silla vacía	66
Dos testimonios esperanzadores	67

6. OTROS SENDEROS PARA LA ELABORACIÓN DEL DUELO	69
Muchas técnicas, una meta	70
7. A PROPÓSITO DEL MAR DE LAS EMOCIONES	81
¿De quién fue la culpa?	84
ANEXO. Resultados de la aplicación del Programa de Intervención de Procesos Básicos de Psicoterapia Gestalt	87
Bibliografía	91
Acerca de la autora	95

1. Divorciarse

No soy lo que me ha pasado,
soy lo que decido ser.
Carl Gustav Jung

¿Qué significa?

El divorcio es un procedimiento *jurídico* que realizan aquellas personas que decidieron contraer el compromiso de unirse en matrimonio de manera legal y que, por razones diversas, perdieron el interés de seguir viviendo en pareja y desean anular el contrato que formalizaron ante la ley y la sociedad.

Una de las razones por las cuales las personas buscan contraer nupcias es el deseo de compartir una ruta y espacio en donde exista la coincidencia de valores e intereses en aspectos fundamentales de su vida, con el propósito de constituirse como pareja y acompañarse en la realización de objetivos personales y comunes.

En México, el divorcio quedó establecido como un procedimiento legal mediante las Leyes de Reforma, en 1868 y, años después, en 1914, en la Legislación Civil Mexicana. Venustiano Carranza fue quien promulgó la Ley del divorcio vincular (Juárez, 2002), que después quedó consolidada en la Constitución de 1917 (Ojeda y González, 2008).

La repercusión del divorcio en la sociedad

No obstante que nuestro país se encuentra entre las naciones que presentan una tasa baja de divorcio, las investigaciones estadísticas recientes indican un incremento progresivo en los últimos años y “quizá se deba a que, al igual que las personas, la familia no es un elemento estático sino una unidad en permanente evolución relacionada con factores políticos, sociales, económicos y culturales” (Valdez, 2009). Hoy día el divorcio, como procedimiento legal, se ha convertido en un proceso que tiene más

posibilidades de llevarse a cabo, ya sea de mutuo acuerdo o porque solo uno de los miembros de la pareja lo promueve. Sin embargo, aunque divorciarse tiene mayor aceptación, se debe tener presente que dar término a una relación se convierte en una experiencia desconcertante, penosa, difícil de sobrellevar y solucionar y, desde mi experiencia personal, puedo afirmar que así es.

Es de vital importancia mencionar que, una vez concluido el procedimiento legal, no está garantizado que las personas, como ya dije, estén en condiciones de cerrar bien ese círculo en su vida y se encuentren preparadas para reincorporarse a una nueva etapa de su existencia; por lo tanto, realizar el duelo es una tarea necesaria en el cuidado de la salud emocional de los que se divorcian, ya que no solo afecta a quienes se separan, sino también el bienestar familiar y el de la comunidad a la que pertenecen, debido a que cambiar de estatus social conlleva, en los que dan término a una relación, reorganizarse y funcionar de otra manera.

El divorcio, un proceso emocional

La disolución legal del matrimonio, para quienes lo viven, implica llevar a cabo todos los pasos que requiere el procedimiento jurídico. En la mayoría de los casos, los promoventes, además de sentirse agotados, debido al ir y venir de los trámites ante el juez, también están afectados, dolidos o resentidos por lo que vivieron para llegar hasta ahí y porque, la mayoría de las veces, no les fue posible asimilar, del todo, lo sucedido. Por esta razón, quienes no logran salir adelante de este proceso se ven imposibilitados para resolver el conflicto producto de la separación y existe la posibilidad de que vuelvan a pasar por una situación similar en futuras relaciones.

En el tema de las pérdidas —en mi experiencia profesional, durante el acompañamiento que realizo—, más de una vez he escuchado preguntas relacionadas con la necesidad “urgente” de dejar de sentir el malestar y el agobio derivados de la desvinculación amorosa. Algunas personas expresan lo siguiente: “¿en cuánto tiempo saldré de esto?, ¿será rápido?, ¿en cuántas sesiones dejaré de sentir este dolor?, ¿me extrañará?, ¿se acordará de mí?, ¿me seguirá queriendo, aunque sea un poquito?, ¿cuándo se me quitará esta tristeza?, ¿será que se arrepienta y vea que yo no fui la culpable? ¿será que se dé cuenta que me quiere y vuelva?”.

Estos cuestionamientos reflejan que, incluso después de divorciarse, queda una parte que no se ha arreglado y es la que tiene que ver con los

6. Otros senderos para la elaboración del duelo

El tiempo no duerme los grandes dolores,
pero sí los adormece.
George Sand

Durante mi proceso de formación y ejercicio profesional he propuesto algunas actividades que, al desarrollarse, han permitido que el doliente interactúe en su proceso de duelo de manera dinámica y responsable en el manejo de sus emociones y creencias respecto al divorcio. Desde luego se respeta siempre la decisión de la persona, en el sentido de que algunas labores no le parecen placenteras o su realización tiene algún significado; la realización de determinado ejercicio nunca puede ir en detrimento o menoscabo de su salud. En la elección de las tareas que van a facilitar el proceso en el que está trabajando influye también la personalidad del individuo.

Entre los aspectos importantes que orientan las actividades que se realizan en un duelo están, según Caplan y Lang (2006), los siguientes:

1. Reconocer la importancia de nuestra pérdida.
2. Contar la historia de nuestra relación con quien se ha ido.
3. Expresar nuestros sentimientos.
4. Encontrar un lugar en el que nos sintamos seguros para contar nuestra historia y expresar nuestros sentimientos.
5. Tener algún conocimiento del proceso de duelo y del trabajo de duelo.

Toda persona que vive una relación amorosa, sea por noviazgo, amasiato, concubinato, unión libre, relaciones igualitarias o por contrato matrimonial, cuando se produce la desvinculación, como ya se dijo, este suceso requiere un proceso de adaptación para elaborar el duelo respectivo, independientemente de si se le da importancia o no.

Hay que resaltar que cada separación tiene características propias, relacionadas con la forma en que se desarrolló el desenlace, porque este se

vincula directamente con la personalidad de quien lo vive, así como con la edad, situación económica, tipo de creencias y el estatus del vínculo, entre otros aspectos. En todos los duelos prevalecen dos sentimientos: dolor y sufrimiento.

En el manejo de estas dos emociones es donde incide la atención oportuna del profesional o del acompañante especializado en los métodos para abordar el duelo. En el ámbito profesional he escuchado algunos comentarios que tienen que ver con esta decisión y se refieren a que, además de ser un acto consciente, existió mediación del alma para encaminarse con la persona idónea con el fin de atender su pena. En consulta, más de un paciente ha manifestado la siguiente expresión: “la vida te puso en mi camino” o “por algo llegué hasta aquí”.

Todos los que hemos enfrentado una ruptura sabemos que elaborar un duelo significa revisar todo lo acontecido en la relación, no solo los recuerdos que dejaron sufrimiento y el alma dolida sino también los bellos momentos experimentados. La vida nos muestra en su devenir que cuando se enfrenta esta situación se pasa por alto que en nuestro interior radica la fuerza necesaria para elaborar el duelo y es precisamente del alma dolida de donde emerge la certeza y confianza para trascenderlo.

Ahora bien, cuando no es posible contar con la asesoría y el acompañamiento de un profesional especializado en el área de los duelos, se puede encontrar orientación que apoye el proceso por medio de libros, videos, películas o audios, o a través de diversos talleres, presenciales o virtuales, para obtener asesoría personalizada y ser escuchado por un interlocutor especializado en el área de las emociones y duelos por pérdidas.

Muchas técnicas, una meta

En el desarrollo de mi trabajo como terapeuta, he encontrado entre las herramientas o métodos que coadyuvan para alcanzar una más clara y consciente elaboración del duelo, las siguientes:

El diario de tus emociones

Respecto de la explicación del uso de este recurso en el ámbito de las pérdidas, he comprobado que aquellos pacientes que dicen haber expresado en cualquier etapa de su vida sus vivencias en un cuaderno o por

medio de un registro digital, ven con agrado la utilización del diario como un medio de expresión que facilita la exteriorización de las emociones o sentimientos en conflicto durante la elaboración de su duelo. No obstante, para aquellos que no habían realizado esta práctica, he observado en sus comentarios que al “echar mano” de este recurso les fue posible desahogar y ordenar sus sentimientos y pensamientos, al incorporar a su narrativa una visión más completa de todas aquellas particularidades que condujeron a la ruptura y, por lo tanto, les resultó menos complicado asumir lo propio. Al mismo tiempo, han dicho que al escribir pudieron trabajar con sus emociones y sentimientos de una manera positiva, sin juzgarse por aquello que estaban pensando o sintiendo, debido a que esta tarea representaba una manera inocua de canalizar y desahogar lo que estaba retenido y confuso y, en consecuencia, al llegar a consulta contaban con un material más preciso para trabajar.

En resumen, el diario como una estrategia para la elaboración del duelo es conveniente debido a que por ese medio se puede expresar libremente lo que se piensa y siente sin que intervenga el filtro del prejuicio, lo que permite darse cuenta de cuál es el verdadero estado emocional en el que se encuentra el doliente; en específico, cuando salen a flote emociones vividas en la infancia, que no fueron resueltas, y que se suman en algunos momentos a la elaboración del duelo por divorcio, llevan a expresiones como las siguientes: “yo no merecía esto”, “será que no valgo y por eso se fue”, “desde niña tuve mala suerte”, entre otras.

En ocasiones, al escribir surgen sentimientos de enojo, resultado de las emociones aunadas a los recuerdos que se plasman; es importante mencionar que, en ese caso, se pueden usar lápices de color o crayolas para expresar —ya sea al lado o encima de lo escrito— con color el reflejo de los sentimientos. Lo mismo se pueden hacer trazos con tonalidades del lápiz, para imprimir fuerza a las emociones.

También es posible realizar esta expresión de lo que se siente con materiales auxiliares, como recortes de periódico o revistas, hojas de plantas, fragmentos de papel, trozos de tela y otras texturas. Algunas veces, el hecho de interactuar con este tipo de recursos materiales favorece que la persona pueda expresar y fluir, de manera creativa, con las emociones contenidas que necesita trabajar, sobre todo en los momentos en que se siente muy afectada por la ausencia del otro.

Cuando se elabora el duelo por divorcio, tanto para el consultante como para el terapeuta, el trabajo de acompañamiento que se realiza en el consultorio es primordial y la elaboración del diario complementa la