

## INTRODUCCION

### 1. Descripción general.

El duelo es un proceso que requiere un gran trabajo que dificulta el trámite necesario para cualquier separación (Cruz, 1989). Dependiendo de las características individuales de la persona que sufrió la pérdida, se verá encaminada la elaboración del duelo, ya sea de forma normal o bien, patológica. En particular, en esta investigación se le da especial importancia a la historia de vida. Es muy probable que la persona que cuenta con un historial de pérdidas, tienda a desarrollar un trabajo de duelo más complicado al enfrentar nuevas pérdidas, que aquellas personas que no han tenido una historia de pérdidas (Buendía, 2001). Según Bowlby (1983) existen ciertas experiencias infantiles de las personas propensas al duelo patológico, como lo es el haber sido sometido a una separación temprana de los padres.

Una de las experiencias más dolorosas para el hombre –quizá la más dolorosa- es la separación definitiva de aquellos a quienes ama (Caruso, 1967). Ante el rompimiento de una relación amorosa, resurge el sufrimiento que se vivió ante ciertas experiencias anteriores de pérdida y abandono (Vivanco, 1997). Por lo general, un divorcio o una separación amorosa, conduce a la persona hacia un desequilibrio, a una desestabilidad emocional. Surgen entonces preguntas tales como: ¿Cuáles son los recursos con los que cuenta la persona para enfrentar esta situación? ¿Cuál es el valor que le otorga a la pérdida?

Teóricamente, en las relaciones de pareja se unifican sentimientos, emociones y tendencias tanto afectivas como físicas. Se desencadenan mecanismos de ayuda, de comprensión y comunicación en el contexto de “ser

para el otro” (Díaz-Loving, 1999). Luego entonces, el rompimiento sentimental y físico de una relación amorosa provoca que se derrumben perspectivas y aspiraciones, emergiendo un ambiente desalentador y frustrante. Es en este punto, donde surgen determinados estilos de afrontamientos para resolver la pérdida. Así pues, en esta investigación se explorarán las relaciones entre la pérdida por muerte parental en la infancia y el tipo de afrontamiento que un individuo adulto tiene ante una separación amorosa.

## **2. Duelo**

### **2.1. Concepto de Duelo**

Según el DSM-IV-TR (APA, 2005) el duelo es una reacción a la muerte de una persona querida acompañada por síntomas característicos de un episodio de depresión mayor (tristeza, insomnio, pérdida del apetito), pero el estado de ánimo depresivo es considerado como normal.

De la misma forma, son varios los autores que se han interesado en analizar el duelo para tratar de comprender sus causas, manifestaciones y su curso.

Freud (1917) se refirió a la experiencia de duelo como “la reacción frente a la pérdida de una persona amada o de una abstracción que haga sus veces, como la patria, la libertad, un ideal, etc”.

El duelo, según de la Fuente (2002, citado en Cruz, 1989) es un proceso emocional y conductual definido, sujeto a variaciones individuales que dependen del carácter del sujeto con el “objeto” perdido, del significado que tiene para él esa pérdida y del repertorio de recursos de que dispone para contender con ella.

Para Bucay (2004), el duelo es el proceso normal de elaboración de una pérdida, tendiente a la adaptación y armonización de nuestra situación interna y externa frente a una nueva realidad.

Reyes (1991 citado en Cruz, 1989) se refiere al duelo como una reacción extremadamente dolorosa, pero normal, que se desencadena a raíz del rompimiento de una relación personal, cuyo proceso cumple una función homeostática, pues su finalidad es lograr la adaptación del individuo a la pérdida.

Bowlby (1980) define al duelo como “una serie bastante amplia de procesos psicológicos que se ponen en marcha debido a la pérdida de una persona amada, cualquiera que sea su resultado”.

Montoya, J. (2003) indica que “el duelo se define como una reacción adaptativa normal ante la pérdida de un ser querido”.

Acorde con Steen (1988) el duelo puede ser una oportunidad para el crecimiento significativo de la persona doliente, y también puede ser una oportunidad para desarrollar comportamientos desadaptativos o desórdenes psíquicos.

Desde la perspectiva de los cognitivos conductuales el duelo es definido como “un síndrome específico, entendiéndolo como la emancipación de los lazos existentes con la persona fallecida, la readaptación al medio ambiente y la formación de nuevas relaciones” (Lindermann, 1944, citado en Ortiz, 2005). Así, el duelo es percibido como una crisis, como un estado temporal de trastorno y desorganización, caracterizado principalmente, por la incapacidad del individuo para abordar situaciones particulares, utilizando métodos acostumbrados para la solución de problemas, y por el potencial para obtener

un resultado radicalmente positivo o negativo. La resolución inadecuada de las crisis en la vida puede conducir a un deterioro psíquico a largo plazo, o limitar la posibilidad de una adaptación futura; mientras que por otro lado la crisis es también entendida como una oportunidad para el desarrollo, en un sentido positivo, es decir, que le sirva para quedar con un mejor nivel de bienestar (tener más estrategias de resolución, solucionar asuntos pendientes, nuevas perspectivas para la vida) (Caplan, citado en Karl, 1988).

## **2.2. El proceso del duelo**

Freud (1917) explica que ante la pérdida, el examen de realidad dice al individuo que su objeto amado ya no existe, exhortándolo a desligarse de él. La persona se muestra renuente, ya que es un proceso largo y doloroso desunirse de un objeto que continúa existiendo dentro de su mundo psíquico.

Por tanto, es normal que el sujeto trate de retener el vínculo afectivo que lo une al objeto perdido, y sólo le es posible retirar la libido del objeto muy lentamente hasta que el yo es libre de nuevo.

El proceso de duelo de acuerdo con Freud (1917), se caracteriza por un talante de dolor, la pérdida de interés en todo aquello del mundo exterior que no recuerde al objeto perdido, la incapacidad para escoger un nuevo objeto de amor y la imposibilidad para entregarse al trabajo productivo.

En la teoría propuesta por Caruso (1967) la elaboración del duelo consiste en una defensa contra la experiencia que el Yo vive como destructora al ser “vaciado” a causa de la separación y la aflicción característica del proceso es ocasionada por ese vacío y empobrecimiento del Yo.

Para Bucay (2004) elaborar el duelo significa ponerse en contacto con el vacío que ha dejado la pérdida de lo que no está, valorar su importancia y soportar el sufrimiento y la frustración que comporta su ausencia, por lo tanto de acuerdo con el autor, un duelo se ha completado cuando somos capaces de recordar lo perdido sintiendo poco o ningún dolor.

Según O'Connor (2004), si se permite que la elaboración del duelo siga su curso natural, es posible anticipar un marco característico de tiempo:

*Etapa I:* Ruptura de los antiguos hábitos. De un día hasta 8 semanas.

*Etapa II:* Inicio de reconstrucción de la vida. De la octava semana a un año.

*Etapa III:* Búsqueda de nuevos objetos de amor, o valorar los que se tienen. A partir del primer año y hasta los dos años.

*Etapa IV:* Terminación del reajuste. Después de los primeros dos años.

Janes Worden (1982) concibe al duelo como un proceso que se resolverá con cuatro tareas principales, y sostiene que de no completarse estas cuatro tareas, los sujetos presentarán un duelo patológico. Las cuatro tareas son:

*Primera tarea:* Aceptar la realidad de la pérdida. La persona que sufre la pérdida debe aceptar que ésta es irreversible.

*Segunda tarea:* Viviendo el dolor de la pérdida. Obliga al doliente a ponerse en contacto con sus emociones. Involucra sentimientos de ira y culpa.

*Tercera tarea:* Adaptación al medio ambiente sin la persona perdida. La readaptación es complicada porque el sujeto no se da cuenta del gran número de roles que jugaba la persona.

*Cuarta tarea:* Retiro de la energía emocional de la persona perdida y reinvertirla en una nueva relación.

Montoya, J. (2003), desarrolló una serie de fases que según él, son necesarias para elaborar el duelo:

*Primera fase:* la aflicción aguda. Sus características más importantes son: incredulidad, negación, inquietud, llanto, repetición mental de los eventos que condujeron a la pérdida, etc

*Segunda fase:* Conciencia de la pérdida. Los síntomas y reacciones iniciales gradualmente pierden intensidad, y la persona acepta intelectualmente la nueva situación.

*Tercera fase:* Conservación- Aislamiento. La aflicción se parece a una depresión.

*Cuarta fase:* Cicatrización. Aceptación intelectual y emocional de la pérdida que permite a la persona desarrollar nuevas actividades y madurar.

*Quinta fase:* la persona recupera su nivel normal de autoestima y logra encontrar sustitutos.

En el caso específico del duelo por separación de la pareja, Robinson (1996), señala diversas etapas de duelo. Estos diversos pasos empiezan por un *choque inicial*, ya que las personas quedan afectadas por sentimientos de irrealidad y aturdimiento. En una segunda etapa emerge la *negación del hecho*, la resistencia a aceptar la ruptura. La tercera etapa, se caracteriza por la aparición de un *sentimiento de culpa*, de fracaso y sensación de vacío. La *liberación del dolor* da inicio a una cuarta fase, en la que se alternarán la rabia con la depresión y el llanto con la confusión. La quinta etapa es la de *aprender a vivir* de nuevo.

Es importante dejar en claro que el proceso de duelo es subjetivo, cada persona lo vive indistintamente en cuanto a forma, contenido y duración, lo que

significa que no todas las personas pasan por las mismas etapas, ni en el mismo orden. La duración también es variable, pero se considera que un duelo agudo no debería durar más de un año (Ortiz, 2005).

### **2.3. Duelo normal y patológico**

Según el DSM-IV-TR (APA, 2005), la atención o la necesidad de tratamiento se centra en una reacción normal ante la muerte de un ser querido y son comunes reacciones típicas de un episodio de depresión mayor. La duración y la forma de expresar un duelo normal, puede variar dependiendo de la cultura. Sin embargo, hablamos de un episodio depresivo mayor (duelo patológico), si se mantienen por más de 2 meses –a partir de la pérdida-, síntomas tales como: 1) sentimientos de culpa, 2) pensamientos de muerte, 3) preocupación mórbida con sentimiento de inutilidad, 4) enlentecimiento psicomotor acusado, 5) deterioro funcional acusado y prolongado, y 6) experiencias alucinatorias distintas de las de escuchar la voz o ver la imagen fugaz de la persona perdida.

Aunque las fases del duelo son comunes, el duelo es un proceso individual, determinado por la historia y la personalidad de cada sujeto, en donde además influyen las características particulares en las que ocurrió la pérdida (Buendía, 2001).

Al sufrir una pérdida el individuo pone en marcha diferentes procesos defensivos que constituyen una parte del duelo “sano”. La patología en el duelo está determinada por las formas que pueden adoptar dichas defensas y por el grado en que resulten irreversibles. Es decir, el duelo patológico consiste en exageraciones o deformaciones del proceso normal (Bowlby, 1980).

El curso que pueda tomar el duelo en una persona depende de la forma en que el individuo se siente involucrado con la pérdida, las expectativas que tiene sobre cómo afrontar la situación y si podría ver a la pérdida como una oportunidad susceptible de revisión y cambio (Bowlby, 1983).

Para considerar lo normal o patológico del proceso de duelo es necesario considerar los diferentes factores que intervienen, sobre todo el hecho de que el proceso consiga o no su finalidad: que el doliente sea capaz de reorganizar su vida a partir de la experiencia de la pérdida y logre una nueva adaptación al mundo sin el objeto amado (Freud, 1917; Bowlby, 1980; Bucay, 2004).

Bucay (2004) menciona que el duelo patológico sucede cuando voluntario o involuntariamente se interrumpe el proceso de duelo normal, la herida nunca llega a cicatrizar. El duelo patológico se puede deber a alguno de los siguientes factores:

- Cuando el proceso de duelo nunca empieza.
- Se detienen en alguna de las etapas.
- Progresan hasta alguna de ellas y regresan recurrentemente hacia alguna anterior.
- Se estanca intentando evitar otra etapa.

Cabe mencionar que existen ciertos predictores para el duelo patológico, tales como (Cruz, 1989):

- Muertes repentinas.
- Circunstancias traumáticas de muerte.
- Historia de pérdidas múltiples.
- Muerte de un niño.
- El sujeto que sufre la pérdida se encuentra en etapa temprana o tardía.

- El sujeto sobreviviente es demasiado dependiente.
- Historias previas de duelos difíciles.
- Depresiones mayores.
- Poco apoyo sociofamiliar.

Para Lindermann (1944, citado en Martínez y cols, 1994) las reacciones del duelo patológico representan distorsiones del duelo normal y se caracterizan por demoras a la reacción del duelo. Algunas reacciones que suelen presentarse son: hiperactividad, alteración en la relación con amigos y parientes, hostilidad intensa hacia ciertas personas, pérdida prolongada de patrones de interacción social, actividades que van en detrimento de su propia existencia social y económica, depresión intensa.

Buendía (2001) establece que existen diversas manifestaciones del duelo sano que en la vida cotidiana se consideran anormales. Algunas de estas manifestaciones son:

❖ Síntomas emocionales

Incluyen sentimientos de tristeza, enojo, culpa, ansiedad, soledad, impotencia, shock, anhelo, alivio e insensibilidad o bloqueo.

❖ Síntomas Físicos

Malestares corporales tales como la opresión en el pecho, dolores de cabeza, dificultad para respirar, necesidad de suspirar, falta de energía y fatiga.

❖ Síntomas cognitivos

Comportamiento distraído, aislamiento, conducta de búsqueda caracterizado por la inquietud.

En el duelo normal, se espera que estas manifestaciones vayan cediendo paulatinamente al irse elaborando el duelo, pues si no ocurre y su duración se extiende, las mismas situaciones pueden considerarse anormales.

Del mismo modo Buendía (2001), establece manifestaciones de un proceso de duelo que ha tomado un curso patológico y estas se pueden agrupar de la siguiente manera:

- **Duelo crónico:** respuesta intensa y prolongada de duelo, caracterizada por un estancamiento en la depresión y la resistencia a aceptar la pérdida como un hecho definitivo. Este tipo de duelo está asociado con personas que son extremadamente dependientes en sus relaciones.
- **Ausencia o inhibición del duelo:** no se expresan sentimientos de aflicción, permanecen en un estado de negociación que se extiende a las esferas cognitiva y emocional.
- **Duelo aplazado:** se niega por largo tiempo la pérdida, pero tarde o temprano, se cae en una crisis de intensa depresión por algunos factores desencadenantes menores a la pérdida que no se elaboró.

Los factores predisponentes para que se tenga un duelo patológico pueden dividirse en tres tipos:

**Factores externos:** circunstancias específicas antes, durante y después de la pérdida, así como el contexto social y cultural.

**Factores relacionados al vínculo:** duelos patológicos pueden presentarse cuando se pierde a una persona con quien se tenía una relación familiar o íntima estrecha.

**Factores personales:** características individuales de la persona que sufrió la pérdida tales como sexo, edad, personalidad, historia de vida. Cada persona

cuenta con un historial de pérdidas que también constituye un determinante en el curso del duelo. Si en el pasado se han vivido ya duelos patológicos o episodios depresivos, es muy probable que aparezca la patología al enfrentar nuevas pérdidas.

Se pueden señalar como rasgos comunes a las diferentes manifestaciones de duelo patológico las siguientes (Martinez & Othon, 1994):

- 1) La creencia (conciente o inconciente) de que la pérdida no es definitiva.
- 2) La persistencia en el impulso de buscar y recuperar al ser amado.
- 3) El deterioro de la capacidad de establecer relaciones interpersonales estrechas.
- 4) Incapacidad para organizar el nuevo modo de vida.

Bolwby (1980), describió tres tipos de personalidades que son propensas al duelo patológico:

- a) Quienes establecen relaciones ansiosas y ambivalentes. Por lo general provienen de familias en donde se sintieron rechazados. Pudieron tener padres que los amenazaban con abandonarlos o dejarlos de amar.
- b) Quienes prodigan cuidados de manera compulsiva. Personas que desde la niñez o adolescencia se otorgan a sí mismos la tarea de cuidar al otro, ante una pérdida en la edad adulta, tienden a caer en duelo crónico.
- c) Quienes afirman independencia de los lazos afectivos. Al perder a alguno de los padres durante la niñez, tuvieron que ver por sí mismos o crecieron en un ambiente donde la conducta de apego y la expresión de los sentimientos fueron criticadas. Por lo tanto, se ven obligadas a contener sus sentimientos y mostrarse duros.

Según Caplan (citado en Ortiz, 2005), que la crisis del duelo desemboque positiva o negativamente depende de tres factores:

1. La severidad del suceso que la está precipitando.
2. Los recursos personales (de afrontamiento).
3. Los recursos sociales presentes en el momento de la crisis.

#### **2.4. Elaboración del duelo en la infancia por muerte parental.**

Bowlby (1983) ha descrito las fases por las que un niño pasa cuando es separado de alguno de sus padres (basándose en que este niño mantenía una fuerte vinculación con estos):

- a) La protesta: el niño llora y trata continuamente de buscar a su madre manifestando tristeza.
- b) Desesperanza: poco a poco deja de llorar, deseando que regrese su madre (o padre), aunque su esperanza por reencontrarla disminuye.
- c) Desvinculación: si no regresa la madre (o padre), el niño dejará de reconocerla(o).

Por otro lado, la inhabilidad para poder expresar los reproches y el enojo al objeto que ha abandonado, así como el desear su retorno, será una de las características importantes para que el niño como adulto manifieste un duelo patológico. Así mismo, existen tres factores característicos de la etapa infantil que pueden ayudar a que se pase el duelo normalmente:

- 1.- La verbalización que se le haga al niño con respecto a la muerte de un ser cercano, explicándole la causa real y como sucedió.
- 2.- La relación familiar antes de la pérdida, la relaciones de los padres entre sí y la relación del niño con la persona fallecida.

3.- Cómo es la relación familiar después de la pérdida y como se recuerda al difunto, así como cuales han sido los patrones de conducta que cambiaron después de la muerte.

Las dos informaciones decisivas que tarde o temprano un niño necesita conocer son, primero, que el padre muerto no regresará y, segundo, que su cuerpo está sepultado en la tierra o reducido a cenizas después de la cremación.

Perder a un padre es considerado como uno de los eventos más estresantes y significativos para un niño y su familia. El modo en que el padre sobreviviente maneja la pérdida de su pareja, afecta la manera en que sus hijos elaborarán su duelo. En muchos casos, el padre sobreviviente se muestra sumamente ansioso por no revelar al hijo su propia aflicción. De manera que lejos de ayudar a los hijos a expresar sus sentimientos, muchos padres hacen casi lo imposible para que aquellos no los expresen. Cuando un padre teme expresar sus sentimientos, los hijos ocultarán los suyos. Según Bowlby (1980) este hecho no sólo explica la frecuencia con la que se incita a los niños a negar la realidad de la muerte de un progenitor, la no permanencia, sino que puede explicar también por qué está tan ampliamente aceptada la teoría de que el yo de un niño es demasiado débil y está poco desarrollado para soportar el dolor del duelo. Estos niños tendrán entonces que enfrentarse a problemas sociales y psiquiátricos -de mayor o menor magnitud- durante su infancia, y muy probablemente, durante su vida adulta (Kathellen y Vanya, 2005). La muerte de un padre, afecta su propio autoconcepto, su esfera social y su salud emocional.

Salter y Skoinick (1992) estudiaron los efectos en la vida de una persona, al haber perdido un padre. Los niños que no fueron capaces de superar y elaborar adecuadamente su duelo ante la pérdida de un padre, están en riesgo de desarrollar depresión y ansiedad como adultos.

## **2.5. Contribución de la teoría del apego.**

La teoría del apego permite conceptualizar al ser humano con la propensión a establecer intensos vínculos afectivos y a explicar múltiples formas de padecimiento emocional. Se ocupa de estos fenómenos en términos de “necesidad de dependencia o de relaciones de objeto” (Martínez, 2003).

La conducta de apego puede observarse a lo largo del ciclo de vida, sobre todo en situaciones de emergencia y se le considera parte integral de la naturaleza humana.

El modo en que la conducta de apego llega a originarse en el individuo depende en gran medida de los tipos de experiencia que tiene en su familia de origen o si se es desafortunado, fuera de ella (Bowlby, 1998).

Del mismo modo Bowlby sostiene que el patrón de los vínculos afectivos que un individuo establece durante su vida depende de la forma en que su conducta de apego se organiza en su personalidad. Luego entonces, los individuos cuya representación de figuras de apego no han sido accesibles o gratificantes, tenderán a elaborar duelos de forma complicada.

Según Zimberoff (2006) la separación o pérdida de una figura de apego significativa, lleva a una situación de angustia. La ausencia de una figura de apego, conlleva a una experiencia de duelo y a un sentido de invalidación y carencia de significado de la vida.

La teoría de apego conceptualiza la tendencia de los seres humanos a establecer fuertes vínculos afectivos con otros. Es también, una forma para entender la fuerte reacción emocional que ocurre cuando esos vínculos se ven amenazados o rotos (Worden, 1996).

Hazan y Shaver (1987 citado en Zimberoff, 2006) argumentan que los adultos que fueron criados bajo estilos de vínculos seguros, establecen vínculos cercanos con mayor facilidad y no se preocupan por ser abandonados. Por otro lado, aquellos adultos cuya crianza fue bajo estilos de vínculos inseguros, temerán a ser abandonados y vivirán las pérdidas con mayor dificultad.

Cassidy y Shaver (1999) consideran que el estilo de apego desarrollado en la infancia, afectará el estilo de adaptación al ambiente posteriormente. Así, parece plausible que un niño con apegos inseguros, provocados por la ausencia de una de las figuras parentales o significativas, responderá de manera obsesiva enfocándose en el decremento de sí mismo ante una separación en la edad adulta, con serias dificultades en su readaptación.

Para la investigación del duelo, es importante realizar una asociación entre el estilo de apego que una persona desarrolló en su infancia y el modo en que deja ir a aquellas personas significativas en su vida adulta. Entender esta conexión, puede ayudar a clarificar porque es que algunas personas se ajustan adecuadamente pasado el proceso normal del duelo, mientras otras sufren dificultades tremendas, así como detrimentos en su salud psicológica.

## **2.6. Evolución en la vida adulta de niños que sufrieron una pérdida parental.**

John Bowlby (1980) trata de establecer un vínculo causal entre las experiencias infantiles de pérdida y duelo y la psicopatología de la vida adulta. Este autor informa de testimonios relativos a quienes padecen un duelo patológico que comunican que los sujetos fueron hijos sometidos a una separación temprana de sus padres, entre otras posibles razones.

Así mismo, un estudio llevado por Lord, Ritvo y Solnit (1988 citado en Bowlby, 1983) muestra una fuerte asociación entre una historia de pérdida y privaciones sufridas durante la niñez, por un lado, y un lado patológico, por otro. Estas personas habían estado expuestas a significativas privaciones emocionales que comprendían abandono real o abandono psicológico, o ambos a la vez.

Según Abraham (1974, citado en Bowlby, 1983) la pérdida de un progenitor da origen a la ansiedad de separación y aflicción y también a duelos con agresión.

Brown y Harris (1977, citado en Bowlby, 1980) realizaron un estudio en el que se estudió la relación entre la pérdida de la madre o padre durante la niñez y el trastorno depresivo en mujeres adultas. Las conclusiones a las que llegaron fueron que la experiencia de la pérdida parental antes de los 11 años, puede contribuir de manera causal a crear trastornos depresivos, ya sea como agente provocante, como factor de vulnerabilidad o como factor que influye en la gravedad o la forma de cualquier trastorno depresivo que pueda desarrollarse.

### **3. Separación amorosa o divorcio**

#### **3.1. Relaciones de pareja: matrimonio, noviazgo y unión libre**

Como seres sociales, los humanos desde su nacimiento tienen una gran necesidad de pertenencia y vinculación con otros por medio de relaciones duraderas y cercanas como las que se desarrollan en la familia, con los padres, hermanos, amigos, o la pareja. Para la mayoría de la gente, las relaciones que mantienen con las personas que aman constituyen un aspecto central de su vida, y a la vez representan una fuente de felicidad cuando todo marcha bien, pero también pueden ser causa de dolor y desilusión cuando la relación se resquebraja (Arnaldo, O., 2001).

Así pues, es evidente que las relaciones interpersonales y en particular las de pareja, dan sentido, significado y trascendencia a la vida del ser humano. Sin embargo, también se observa que es este tipo de relación la que trae consigo más conflictos, tensiones y desilusiones, que otro tipo de relaciones (Díaz Loving, 1999).

Se puede concebir como relaciones personales: *“cualquier asociación característica entre dos o más que involucre cierta interacción y que pueda tener diversos fines, ya sea sólo un encuentro casual, una amistad o una relación de pareja”* (Sánchez, A., 1995).

En cada cultura y en cada contexto la percepción e interpretación de los fenómenos sociales como en este caso pueden ser el matrimonio, noviazgo y unión libre, se ven delimitado por las normas sociales (Díaz-Loving y Sánchez, 2002). Así, los aspectos socioculturales no solo afectan a las conductas, sino que impactan también las expectativas y evaluaciones en torno a las relaciones humanas. Por lo tanto, la definición y establecimiento de fenómenos sociales

como el matrimonio, el noviazgo y la unión libre, parten de la conceptualización y premisas específicas de la cultura (Garduño, A., 2002).

Así pues, definamos en términos concretos lo que se entiende por noviazgo, matrimonio y unión libre.

Según Shega (1998) el noviazgo es un tipo de relación formal de pareja que simboliza un compromiso de fidelidad y que precede del matrimonio. De acuerdo con este punto de vista, el noviazgo es una relación que busca cimentarse en el amor para vivir y compartir una vida junta. Es una etapa en la cual la pareja voluntariamente convive para conocerse, madurar, superarse y crecer individualmente y como pareja, basándose en el respeto, la aceptación y la confianza. Ambos buscan conocerse para saber si armonizan y encajan en sus respectivos roles, si tienen los mismos objetivos y la capacidad de luchar juntos para alcanzarlos, superando los obstáculos que vengan para llegar a vivir una vida de pareja, dentro del vínculo del matrimonio.

El noviazgo es una etapa esencial de la vida, ya que implica una elección del compañero que esperamos sea para siempre (Jefrey, 1989, citado en Garduño, 2002).

Argyle y Hederson (1985) definieron el noviazgo como una etapa donde las personas comparten múltiples actividades: autodivulgación, expresión verbal y física del afecto, apoyo emocional y moral mutuo, conocimiento del otro, intimidad corporal, etc. El tiempo que se comparte es variable, pero entre más tiempo se va compartiendo, las citas casuales se van volviendo serias, monógamas y con cierto nivel de compromiso.

Así pues, en la etapa del noviazgo la pareja crea causas de unión o separación. El noviazgo es buscar realizar un ideal de vida, lo que lleva a

buscar a compartir una vida juntos, ya sea viviendo juntos como matrimonio, o en unión libre, para madurar y fortalecer el amor que se tiene (Schega, 1989).

El matrimonio se presenta como una manifestación libre de voluntades entre el hombre y la mujer que se eligen y se unen para construir un estado permanente de vida y perpetuar la especie (Garduño, 2002).

El matrimonio es la unión legítima entre el hombre y la mujer, unión conforme al derecho. Al iniciarse el matrimonio, ambos afrontan una serie de tareas cotidianas propias de la convivencia, cada uno de acuerdo a su educación y experiencia. Ante esta rutina, la pareja debe establecer transacciones que ayuden a mantener entre ellos cierto equilibrio (Clifford, 1980).

El matrimonio se caracteriza por una pertenencia del vínculo, en que se suman, vida afectiva, relaciones sexuales, intercambio económico, deseo de compartir un proyecto vital que les da sentido y que determinan el establecimiento de dependidas particulares y diferentes a las que pueden darse en cualquier otro vínculo (Feinstein, 1986, citado en Garduño, 2002).

Para Duball (1977) el matrimonio es donde se establece una vida mutuamente satisfactoria, que se ajusta a la posibilidad del embarazo y la paternidad, y se adapta a la nueva red social de parientes políticos.

Abate (1993) refiere que el matrimonio es concebido como una comunidad de vida de un hombre y una mujer que tiene como meta el desarrollo del amor que se tienen entre sí. Se presenta como una relación entre los esposos que implica una comunicación -comunidad, unión- y una dotación mutua, que gratifica a los integrantes de la pareja y enriquece su personalidad.

Ruiz (1994) sostiene que el matrimonio es un acuerdo basado en la naturaleza humana, por el que un hombre y una mujer se entregan totalmente

el uno al otro en forma exclusiva y perpetua con la intención de aceptar todas las condiciones de su unión. ´

Así, en los últimos años el matrimonio ha dejado de ser una institución rígida y jerárquica, a una de compañerismo entre individuos, la pareja ha incrementado la importancia emocional y psicológica, por lo que muchos matrimonios están basado en el amor, las expectativas han aumentado y por lo tanto cuando el matrimonio está basado en falsas expectativas es casi seguro que se desintegra; la creencia de que el matrimonio tiene que tener una alta gratificación emocional continua, conduce a una mayor posibilidad de desencanto. Luego entonces, si las atribuciones al matrimonio son más reales, los índices de divorcio disminuirán considerablemente (Díaz Living, 1999).

Por otra parte, a finales del siglo XX hasta la fecha, se ha presentado la tendencia a establecer relaciones con menos compromiso. Se inicia la costumbre de cohabitación juvenil, o la unión libre permanente y se pone de moda las uniones de “marido con cama afuera” y parejas que comparten “la cama pero no el armario”.

Un matrimonio consuetudinario es aquel en el que un hombre y una mujer libres hacen la vida común como esposos. En una unión de esta clase no existe ceremonia; por consiguiente no queda registro del mismo (Díaz Loving, 1999).

La unión libre, como el matrimonio, es una experiencia de duración variable, pero, a diferencia de éste, no tiene un comienzo formal. El instalarse juntos rara vez está orientado al futuro. Las parejas empiezan a vivir juntas porque eso es lo que quieren en ese momento, el tiempo requerido para disponerse a vivir

juntos es de manera característica menor que el necesario para comprometerse (Garduño, 2002).

El acuerdo de vivir juntos sin necesidad de casarse puede ser una temporada, algunos meses o años, sin tener un compromiso firme para el indefinido futuro o para contraer matrimonio.

La unión libre aparenta ser un escalón más en el proceso de noviazgo, pero es un nuevo tipo de relación. Algunas personas la ven como el paso natural en una relación emocional y física, que le da a ambos la posibilidad de probar y evaluar si su relación interpersonal puede soportar todas las presiones de la vida diaria (Duck, 1993).

La unión aparece como una etapa del proceso de cortejo, pero como todas las demás etapas, el que exista cierto grado de involucramiento no necesariamente dirige la relación al matrimonio. Muchas de estas parejas parecen ver en la unión libre una prueba para sus propios sentimientos acerca de conflictos entre libertad personal y el compromiso interpersonal (Cornell, 1993, citado en Garduño, 2002)

Almo (1993) refiere que la unión libre tienen muchos problemas al iniciarse, como los recién casados. Sin embargo, la pareja joven que vive en unión libre tiende a enfatizar inmediatamente sus beneficios, como lo son la seguridad emocional, independencia paterna, la comodidad de una vida doméstica y una pareja sexual.

Cole (1977) afirma que la mayoría de los cohabitantes considera su relación como fuerte y están comprometidos a estar juntos mientras la relación sea mutuamente satisfactoria.

### **3.2. Divorcio, separación y duelo**

Cuando se habla de separación, en la acepción que corresponde al tema que aquí se aborda, es indudable que se considere como reacción, una actitud de duelo ante la separación de un lazo conyugal, de noviazgo o el que haga sus veces.

Separar significa apartar a una persona o cosa del contacto o proximidad con otra. Distinguir unas cosas de otras, considerarlas aparte. Apartar a una persona del empleo o cargo que ejercía. Apartar a dos contendientes. Terminar las relaciones con una persona o grupo. Apartarse dos personas, animales o vínculos que marchaban juntos.

Separación, por otro lado, es la acción y efecto de separar o separarse. Espacio que media entre cosas que están separadas. Interrupción de la vida conyugal por decisión de los cónyuges o por fallo judicial, sin que se extinga el vínculo matrimonial (Alfonso Carlos Bolado, 1988).

Cuando una pareja decide separarse, quiere decir que han decidido no continuar con sus vidas juntos, que ya no existe motivo alguno para seguir compartiendo sus vidas y planes para el futuro. Sin embargo, toda separación conlleva a un duelo. Es posible que para que tenga lugar esta emoción de duelo, necesariamente tuvo que haber existido un fuerte lazo que para el sujeto fuera significativa, y que al sentir perdido ese vínculo se de lugar a la reacción del sujeto de duelo. La separación o divorcio es pues, una crisis emocional desencadenada por una pérdida súbita. Intelectualmente, una persona separada puede negar su crisis, pero ésta se descubre en todo cuanto esa persona hace (Arnaldo, 2001).

La separación es el alejamiento emocional y físico de la pareja o bien, el fracaso de la relación. Durante este lapso se presenta confusión entre el pensamiento y sentimiento. La tristeza y la depresión son el corazón de la separación de la pareja, seguidos del dolor, la soledad provocada por el extrañamiento de la persona, angustia, resentimiento, frustración y desesperación (Díaz Living, 1996).

La crisis de divorcio o separación amorosa saca a relucir sentimientos no superados del pasado, mismos que han constituido obstáculos para la felicidad. A tal ruptura, se une el dolor que se experimenta a vivencias anteriores de pérdida y abandono. Krantaler (1975, citado en Vivanco, 1997) afirma que la conciencia de que existen estos sentimientos pasados, pueden ayudar a explicar porqué se experimentan emociones de abandono, de hostilidad, de ira y de miedo, completamente desproporcionados en relación con el acontecimiento que las ha desencadenado.

Kraus (citado en Arnaldo, 2001) señala como etapas esperables en un divorcio: negación de la situación; sentimientos de cólera y culpa; remordimiento y depresión; reorientación de actividades y aceptación de la situación. Es importante considerar que tanto más larga y complicada haya sido la relación amorosa, mayor será la gravedad de los síntomas del duelo (Vivanco, 1997).

En resumen, se puede decir que una separación amorosa significativa, como lo es el divorcio, la separación de una pareja en unión libre o de noviazgo, es en realidad la muerte de una relación; así como la muerte de alguien cercano significativo trae consigo un periodo de duelo, también la ruptura marital o aquellas que hagan sus veces, va seguida de una etapa de duelo (Chadwick,

1988). Esta experiencia de pérdida, al ser considerada como negativa, evoca sentimientos de dolor, ansiedad y tristeza. Por lo tanto, el individuo emplea una serie de pautas de comportamiento para defenderse o protegerse, ya sea por medio de la evitación, o bien enfrentándolo para ser integrado, aliviado e incluso obtener de la experiencia de pérdida, algo productivo.

### **3.3. Afrontamiento**

Afrontamiento se define como: *“aquellos esfuerzos cognitivos y conductuales constantemente cambiantes que se desarrollan para manejar las demandas específicas externas y/o internas que son evaluadas como excedentes o desbordantes de los recursos del individuo”* (Lazarus y Folkman, 1991).

Como se observa, el afrontamiento es un proceso enfocado a manejar una situación estresante; lo que implica un cambio en los pensamientos y actos a medida en que el sujeto se va involucrando.

Al darse la separación de dos personas vivas, se presentan los mecanismos del morir, que Caruso (1967) describe de la siguiente manera:

- **Catástrofe del yo:** el objeto de amor es al mismo tiempo objeto de identificación para el Yo; al romperse el vínculo con dicho objeto el Yo se siente mutilado y lo vive como la pérdida de identidad. Surge la desesperación, lo cual puede conducir a manifestaciones psicosomáticas o al suicidio.
- **Agresión:** el ser amado era para el Yo parte importante del Ideal del Yo, el cual se ve decepcionado tras la separación; la agresividad surge para lograr la desidentificación con el amante por medio de su

desvalorización, aunque al mismo tiempo le permite a la persona continuar unida a su objeto transformando el amor en odio.

- *Búsqueda de indiferencia*: se trata de restar importancia a la separación por medio de una disminución del ideal del Yo e inflación del narcisismo. Conlleva a una fuerte inhibición depresiva y no exitoso contra la desesperación.
- *Huida hacia delante*: su objetivo es lograr la conservación del Yo al dirigir la libido flotante hacia un nuevo objeto. Puede estar dirigida hacia la actividad al buscar ocupaciones laborales, sociales, de juego, o bien dirigida hacia la búsqueda de placeres (vicios).
- *Ideologización*: por medio de la racionalización y la ayuda de creencias, religiosidad e ideologías le es posible legitimar la muerte e incluso lograr un enriquecimiento psíquico.

De acuerdo con Montoya (1986, citado en Buela, 1991) existen 8 modos de afrontamiento en una situación de pérdida:

- *Confrontación*: intentos de solucionar directamente la situación mediante acciones directas, agresivas o potencialmente arriesgadas.
- *Distanciamiento*: intentos de apartarse del problema, no pensar en él, o evitar que le afecte.
- *Autocontrol emocional*: esfuerzos para controlar los propios sentimientos y respuestas emocionales.
- *Búsqueda de apoyo social*: acudir a otras personas (amigos, familiares, etc) para buscar ayuda, información o también comprensión y apoyo emocional.

- Aceptación de la responsabilidad: reconocer el papel que uno haya tenido en el origen o mantenimiento del problema.
- Huida-evitación: implementar acciones orientadas a evadir la situación de estrés, con conductas tales como dormir, ingerir drogas o tomar alcohol y fumar más de lo común.
- Planificación: pensar y desarrollar estrategias analíticas para solucionar el problema.
- Reevaluación positiva: percibir los posibles aspectos positivos que tenga o haya tenido la situación presente.

Los estilos de afrontamiento tienen como objetivo desarrollar recursos adaptativos (Lazarus, 1991). El concepto de afrontamiento se encuentra en dos clases de literatura: una es la que se deriva de la experimentación tradicional con animales y la otra es la teoría psiconanalítica del ego.

El primer planteamiento se haya influenciado por la teoría de Darwin, según la cual, la supervivencia de los animales depende de sus habilidades para descubrir lo que es predecible y controlable en el entorno, y así poder evitar, escapar o vencer a la fuente amenazadora.

El modelo psiconalítico de la psicología del ego define al afrontamiento como al conjunto de pensamiento y actos realistas y flexibles que solucionan los problemas, y por tanto, reducen el estrés.

La diferencia principal entre la forma de tratar el afrontamiento en este modelo y en el modelo animal, radica en el modo de percibir y considerar la relación entre el individuo y el entorno (Lazarus y Lazarus, 2000).

“Los recursos que los seres humanos necesitamos para sobrevivir pueden aprenderse a través de la experiencia. Una observación útil sobre la adaptación

humana es que cuanto más rápidamente pueda el individuo aplicar estos recursos de forma automática, más eficazmente podrá manejar sus relaciones con el entorno. Vemos una importante diferencia entre las primeras fases de la adquisición de recursos, que requieren un enorme esfuerzo y concentración y las fases últimas, en las que tales recursos se han vuelto ya automáticos”.

El afrontamiento son actividades adaptativas que implican esfuerzo y que no incluyen todo aquello que hacemos con relación al entorno (Sánchez, 2001).

Ante la amenaza o pérdida de algo significativo, se presentan ciertas etapas en el proceso de afrontamiento. En primer lugar, surge en el individuo un aumento de esfuerzo y de nivel de concentración. Si la amenaza continúa, la frustración y el enfado también aumentan la probabilidad inmediata de responder primitivamente con protestas y actos estereotipados. Finalmente, de no conseguir el objetivo o no lograr acercarse a él, la depresión se presenta.

El afrontamiento incluye mucho más que la mera resolución de un problema. Las funciones del afrontamiento, no son lo mismo que el resultado. Hay formas de afrontamiento dirigidos a la emoción, por lo general aparecen cuando ha habido una evaluación de que no se puede hacer nada para modificar las condiciones lesivas, amenazantes o desafiantes (Lazarus, 1991, citado en Salmones, 2002).

En el trabajo de Lazarus y Folkman (1991), se dice que existen dos funciones principales del afrontamiento: a) dirigido a la emoción y b) dirigido al problema.

Entre las funciones del afrontamiento dirigido a la emoción están:

- Reducir el estrés emocional manteniendo un estado emocional satisfactorio.
- Cambiar el estado emocional que acompaña al estresor.

- Cambiar la relación emoción-estresor, dar soluciones emocionales, estrategias de afrontamiento como escape, evitación y/o distanciamiento.

Dentro de las funciones del afrontamiento dirigido al problema están:

- Tratar de disminuir el estrés haciendo cambios conductuales.
- Cambiar o modificar las fuentes de estrés.
- Cambiar la relación persona-ambiente.
- Cambiar las estrategias emocionales como afrontamiento confrontativo o planteamiento de solución de problema.

La forma en que una persona enfrenta o afronta una situación estresante, depende principalmente de los recursos de que dispone, y de las limitaciones que dificulten el uso de dichos recurso dentro del contexto de una interacción determinada (Burgos, Camarillo y Chavez, 2004).

Los recursos para el afrontamiento pueden ser personales, sociales o ambientales. Dentro de los recursos personales de afrontamiento encontramos la subdivisión entre físicos, como la salud y la energía, y los recursos psicológicos tales como las creencias positivas y condiciones personales. Los recursos sociales de afrontamiento, incluyen las habilidades sociales, apoyo social, recursos materiales. Y los recursos para el afrontamiento de tipo ambientales son el grado de amenaza, estrés e importancia.

#### **4. Planteamiento del problema**

El duelo constituye una reacción psicológica normal frente a una situación de pérdida. La mayoría de los sujetos afectados muestran una serie de síntomas característicos y le siguen un conjunto de etapas para la elaboración del

mismo. Sin embargo, en ocasiones este proceso se altera y se presentan complicaciones en su resolución (Ortiz, 2005).

El duelo significa desconsuelo y tristeza. Es por ello que, implícitamente queda entendido que el duelo es un proceso que requiere un gran trabajo que dificulta el trámite necesario para cualquier separación.

Toda separación va acompañada de un duelo. Pero en el caso de las separaciones amorosas, cabe cuestionarse: ¿Qué significa para cada uno de los involucrados tal separación? ¿Desde qué momento y de qué manera se vive el duelo? ¿Es un acuerdo sin dificultad alguna?

Ante una separación amorosa resurgen sentimientos no superados. Luego entonces, al presentarse el rompimiento de una relación amorosa, renace el dolor que se experimentó ante ciertas vivencias anteriores de pérdida y abandono (Vivanco, 1997). Desde este punto de vista, existen aspectos en el desarrollo del individuo que provocan dificultades para enfrentarse a la pérdida. Surge entonces la pregunta: ¿en qué etapa del desarrollo y por medio de qué procesos llega un individuo a un estado que le permite responder a la pérdida de un modo favorable o desfavorable?

Se presume que existen ciertas experiencias infantiles de las personas propensas al duelo patológico. Informes relativos a quienes padecen un duelo patológico reportan que los sujetos fueron hijos sometidos a una separación temprana de sus padres (Bowlby, 1983). Un estudio llevado a cabo por Lord, Ritvo y Solnit (1978) describe una fuerte asociación entre una historia de pérdida sufrida durante la niñez y un duelo patológico. Según Abraham (1924, citado en Bowlby, 1983) la pérdida de un progenitor da origen a la ansiedad de separación y aflicción y también a duelos con agresión.

El objetivo general de esta investigación es estudiar las relaciones entre la pérdida por muerte parental en la infancia y el tipo de afrontamiento que un individuo adulto tiene ante una separación amorosa.

Las hipótesis de esta investigación son las siguientes:

a) Los sujetos que sufrieron una pérdida parental durante su infancia, tendrán un puntaje mayor en el estilo de afrontamiento del tipo “pensamiento mágico” ante una separación amorosa que los que no tuvieron pérdida parental.

b) Los sujetos que sufrieron una pérdida parental durante su infancia, tendrán un puntaje mayor en el estilo de afrontamiento del tipo “distanciamiento” ante una separación amorosa en su vida adulta.

c) Los sujetos que sufrieron una pérdida parental durante su infancia, tendrán un puntaje menor en el estilo de afrontamiento del tipo “flexibilidad de afrontamiento” ante una separación amorosa en su vida adulta.

d) Los sujetos que sufrieron una pérdida parental durante su infancia, tendrán un puntaje menor en el estilo de afrontamiento del tipo “afrontamiento dirigido a lo positivo” ante una separación amorosa en su vida adulta.

e) Los sujetos que sufrieron una pérdida parental durante su infancia, tendrán un puntaje menor en el estilo de afrontamiento del tipo “afrontamiento dirigido al problema” ante una separación amorosa en su vida adulta.

f) Los sujetos que sufrieron una pérdida parental durante su infancia, tendrán un puntaje menor en el estilo de afrontamiento del tipo “revaloración positiva” ante una separación amorosa en su vida adulta.