

IV. DISCUSION

El punto central de la presente investigación, estuvo enfocado en conocer la relación existente entre la pérdida por muerte parental en la infancia y el tipo de afrontamiento que un individuo adulto tiene ante una separación amorosa. Las estrategias de afrontamiento que se utilizan para salir o no adelante, para superar de manera adecuada o inadecuada el proceso de pérdida, fue también uno de los ejes principales.

Al hacer la comparación entre sujetos que habían sufrido la pérdida parental en su infancia, con aquellos que no la tuvieron, no se encontraron los resultados esperados, es decir no se encontraron diferencias significativas. Sin embargo, se encontraron diferencias significativas en algunos reactivos, que van acorde con la hipótesis planteada en la presente investigación. Se encontró que las personas que tuvieron pérdida parental en la infancia, se les dificulta pensar en las cosas buenas de la vida, en seguir adelante con su destino y en aceptar su nueva realidad ante el divorcio. Es por ello que el proceso de elaboración y asimilación de la separación, es mucho más difícil y tormentoso, y por lo tanto, la superación de ésta, se ve coartada. Es decir, se les dificulta aceptar la situación que están experimentando, no se resignan fácilmente y les cuesta mucho rescatar lo positivo de la vivencia, por muy difícil y dolorosa que esté siendo.

Los sujetos que no sufrieron muerte parental en la infancia, muestran mayor capacidad de ajuste, el cual se refiere al periodo en el que se intenta restaurar el equilibrio con nuevos recursos, conductas de afrontamiento, reduciendo demandas y cambiando la visión de la situación (Morín, E., 1995). De igual forma, están de acuerdo con la búsqueda de apoyo externo, ya sea por parte

de familiares, amigos o profesionales que los ayuden a superar la situación de divorcio y los instruyan en formas de comportamiento en el momento de crisis. Mientras que, aquellos sujetos que sufrieron la muerte de alguno de sus padres en la infancia, prefieren mantener para sí mismos, la tensión que implica la ruptura, generando un estado de constricción que limita la reestructuración personal y la reorganización de la propia identidad. En la medida en que se supere y elabore el proceso de duelo, se favorece la adaptación gradual a la nueva realidad y el establecimiento de proyectos personales, que incluyen metas y objetivos a alcanzar a corto y largo plazo (Turtós, L. y Valdés, 1999).

Cabe resaltar, que las personas que sufrieron la muerte de alguno de sus padres en la infancia, ciertamente logran hacer una conexión entre la situación de pérdida que experimentaron en la edad adulta ante la separación amorosa y experiencias pasadas, en las que ya habían sufrido la pérdida de alguien significativo. Es decir, hay una conexión que muy probablemente los derive a la experiencia de la pérdida de alguno de sus padres en la infancia.

A grandes rasgos, se pudo ver cómo las personas que sufrieron pérdida parental en la infancia, reflejan una mayor y constante insatisfacción con su situación, niegan la realidad y se les dificulta pensar en las ganancias ante la separación amorosa. Por otro lado, las personas que no sufrieron pérdida parental, asimilan y elaboran mejor la ruptura, al considerar los bienes comunes e individuales que se obtienen ante la separación o divorcio.

Al llevar a cabo el estudio estadístico y realizar una serie de combinaciones entre los sujetos y sus resultados obtenidos, se encontraron algunas diferencias significativas, entre las que destacan aquellas que remarcan

diferencias de género en los estilos de afrontamiento ante la situación de divorcio o separación.

En primera instancia, se podría pensar que son los hombres los que presentarán formas más eficaces y funcionales de afrontar la situación de divorcio o separación amorosa, a diferencia de las mujeres, quienes son consideradas como el supuesto "sexo débil". Sin embargo, los rápidos cambios en la estructura de la sociedad, han propiciado que las mujeres incrementen su participación en esferas de importancia económica y social. Estos y otros acontecimientos, han influido notablemente en la subjetividad de la mujer, introduciendo modificaciones en los estilos y patrones de comportamiento.

Como se pudo observar en los resultados obtenidos, los hombres expresan mayor puntuación en el factor "Pensamiento mágico", lo cual se remite a formas de racionalización y represión afectiva, a fantasías involuntarias y conscientes que realiza un sujeto para solucionar el problema sin tener una participación activa. Este fenómeno, se hizo evidente, sobre todo en los casos en los que los hombres no han establecido una nueva relación después de su separación o divorcio.

Estudios revelan que en particular, los hombres sufren más las consecuencias psicológicas y físicas del divorcio que las mujeres. Los hombres divorciados duplican el riesgo de suicidio (Wallerstein, J., 2001), aumentan seis veces la frecuencia de problemas psiquiátricos, aumentan el riesgo de alcoholismo y el abuso de sustancias químicas (Scala, J., 2000).

En general, se sabe que la actitud del hombre tiende a ser menos expresiva, dada su limitada capacidad para mostrar afectividad (Guevara, E.S. y Montero, M., 1999). Luego entonces, los hombres son menos afectos a buscar apoyo

para expresarse y hablar sobre sus emociones. Así pues, hay un par de explicaciones que pueden darle sentido a los resultados obtenidos con respecto a los hombres. Por un lado, los hombres experimentan mayor aislamiento social y soledad, mientras que la mujer tiende a recibir mayor apoyo por parte de familiares y amistades. (Cramer, D., 1993).

Cheney (2000) señala que ante el divorcio, en los casos en los que hay hijos, el hombre es ubicado la mayoría de las veces en un rol de espectador del funcionamiento familiar, de los hijos, sobre todo, si su ex pareja, ha formado un nuevo vínculo con otro hombre, que funge ahora como el padrastro. Esto limita claramente su función e interacción de su papel como figura paternal, lo cual puede afectar directamente su autoestima al disminuir su participación en la crianza de los hijos.

Estudios muestran que los hombres tardan mucho más en recuperarse de la pérdida de su pareja, en comparación con las mujeres. Los hombres tienden a evadir los recuerdos, y tratan de distraerse o mantenerse ocupados haciendo otras actividades (trabajo, deportes, etc) que no contribuyen a elaborar y afrontar la situación directamente (Umberson, D., 2000). Así también, los hombres divorciados que viven solos, reportan más desórdenes psicológicos que aquellos que viven acompañados o con una nueva pareja (Williams, D.R., 1992). Al examinar el rol del hombre que mantiene una relación de pareja, sobresalen los múltiples beneficios recibidos a diferencia de estar separado o divorciado. Ello, entre otras razones, tiene que ver con el hecho de que la mujer es la principal y, muchas veces, única confidente que tiene. Los hombres tienden a depositar sus necesidades emocionales y prácticas en su relación de pareja; de ahí su sufrimiento al terminar con una relación significativa (Belle, D.,

1997). Así pues, las vidas de los hombres puede cambiar dramáticamente después de la separación o divorcio.

Varios investigadores han encontrado que las mujeres están más concientes de los problemas que tiene la relación de pareja, a diferencia de los hombres que les puede tomar por sorpresa la separación (Baxter, 1994, Cupach & Metts, 1996, Hill, Rubin & Peplau, 1999, citado en Choo, P., Levine, T. & Hatfield, E., 2001). De esta manera, las mujeres podrían estar más preparadas para la inevitable ruptura, a diferencia de los hombres. Para las mujeres, la separación puede convertirse en un alivio más que en una gran impresión.

En lo que respecta a la mujer, hubo aspectos bastantes rescatables que se vieron reflejados en este estudio. Las mujeres con muerte parental en la infancia muestra un mayor "Afrontamiento dirigido al problema" ante la separación o divorcio, que los hombres con muerte parental. Este factor alude a asociaciones conductuales que van dirigidas a confrontar activamente al problema y tienen efectos positivos en el bienestar de la persona. Ello implica hablar, pensar y buscar apoyo social. Así pues, la mujer se torna más activa, se moviliza a buscar ayuda y apoyo. La mujer es quien propicia y busca los espacios para el diálogo, está pendiente de los problemas y está en continua búsqueda de soluciones (Guevara, E.S. y Montero, M., 1999).

Así mismo, se pudo ver que tanto las mujeres con nueva pareja, como aquellas que no sufrieron la muerte parental en la infancia y tienen una nueva pareja, mostraron mayor "Revaloración positiva" ante la situación de divorcio o separación amorosa, que los hombres. Dicho factor describe los esfuerzos para crear resultados positivos, enfocándose al crecimiento personal, manifestando una sensación positiva de su propio valor, una vista positiva hacia los demás y

en general una sensación de optimismo. Nelly Rojas (1998) dice que el acceso de la mujer a lo profesional y al mercado laboral, modificó valores como la debilidad, vulnerabilidad e inferioridad, lo que la llevó a reconocerse mejor a sí misma como un sujeto que construye un proyecto de vida con metas propias. Del mismo modo, las mujeres con pareja muestran mayor "Flexibilidad de afrontamiento", que los hombres con nueva pareja, factor que se asocia con altos niveles del yo, con procesos maduros, con toma de decisiones de alta calidad y con adaptabilidad. Actualmente la mujer refleja una mayor y creciente capacidad de adaptación a situaciones de estrés, de pérdida o de divorcio (Valdéz, Y., 2003). La preparación para asumir la nueva organización familiar, exige de la mujer un alto nivel de flexibilidad dada la adopción de la jefatura del hogar que le demanda realizar continuos reajustes y acudir a mecanismos adaptativos. Al asimilar su nueva realidad, las metas de la mujer abarcan el desarrollo de una familia que se estructura con ausencia del padre y es por eso que se ve obligada a hacer modificaciones que tienen como fin común el garantizar la estabilidad y el bienestar del grupo familiar. Se movilizan, reflexionan y valoran la separación, lo cual garantiza una mayor apertura a los cambios que se generan como resultado del divorcio (Hernández, 1997).

Cabe mencionar un fenómeno que llama la atención y que quedó evidenciado ante el hecho de que la mujer responde de manera mas asertiva, activa y positiva, siempre y cuando, ésta haya establecido un nuevo vínculo con otra pareja. Ello se puede deber a que el rol de la mujer, está fundamentado en tanto su capacidad de comunicación e intercambio afectivo. En este sentido, la afectividad se convierte en criterio básico para establecer la elección de otra pareja. La mujer intenta buscar nuevos atractivos en otra relación en los que

pueda expresar su sensibilidad emocional. Es evidente que las mujeres, requieren de un compañero, de alguien que les garantice un nivel de vida determinado. Según Guevara, E.S. y Montero, M. (1999), la mujer busca la alternativa de reconstitución familiar, lo cual se convierte en un mecanismo que le permite alcanzar el reconocimiento social del que carecían en el estadio de la monoparentalidad. Es por ello que la búsqueda de un nuevo compañero, se apoya en el intento de suplir las carencias sentidas y específicamente la pérdida del sentido protector de la relación de pareja precedente. La nueva pareja ofrece a la mujer, la oportunidad de restaurar la familia nuclear desestructurada y así, cumplir con el modelo de completitud de la institución familiar (Burgos, B. et cols, 2004).

Por otro lado, la mujer ante la separación o divorcio, asume un rol protagónico, lo cual conlleva a ciertas repercusiones, sobre todo en los casos en los que hay hijos. Esto puede ser valorado como negativo, puesto que las responsabilidades, demandas y exigencias aumentan considerablemente para ella (jefa de hogar, proveedora, rol afectivo, etc). Ante el divorcio, la mujer asume la mayor parte de las pérdidas o costos que implica el desenlace de este proceso. Además, la mujer puede sentirse rechazada en una sociedad donde la costumbre social es la de contar con una pareja y este nuevo estado la puede llevar a ser marginada de sus grupos sociales habituales. De ahí, que la mujer busque el respaldo de una pareja, que la motive, y que le genere mayor impulso y estabilidad, o en el mejor de los casos, generar la posibilidad de crear un nuevo hogar que le brinde el equilibrio y contención necesario para educar a sus hijos, partiendo del supuesto de que la entrada de un nuevo miembro, integre a todos sus integrantes (Turtós, L. y Valdés, 1999).

Así pues, resulta necesario considerar el cúmulo multicausal que permitirá elaborar y afrontar de determinada manera esta situación de pérdida o separación amorosa.

La literatura muestra una fuerte asociación entre una historia de pérdida y privaciones sufridas durante la niñez, por un lado, y un lado patológico, por otro (Lord, Ritvo y Solnit, 1988, Cruz 1989). En el marco teórico de esta investigación también se menciona que un duelo patológico puede deberse a historias previas de pérdidas o historias previas de duelos difíciles. Sin embargo, debemos partir del hecho de que no se sabe a ciencia cierta, cómo fue que cada individuo, elaboró su duelo en la infancia ante la pérdida de uno de sus progenitores. No se sabe si contó con el apoyo necesario por parte del padre sobreviviente, las circunstancias sociales y psicológicas de la persona que sufrió la pérdida, el momento en que se produjo, los sucesos posteriores, la intensidad de la relación con el padre que murió, de qué manera murió, etc. Luego entonces, se recomienda para investigaciones posteriores, considerar dichos factores que son determinantes para la elaboración adecuada de esa pérdida en la infancia y que influirán de manera directa, en la manera en que se afronten y elaboren las pérdidas posteriores, ya como adultos.

Otra limitación detectada en el curso de la investigación, fue el mismo instrumento utilizado para medir los distintos modos de afrontamiento al estrés cuando se vive un problema de divorcio o separación amorosa. Cabe recordar que se utilizó la traducción al español y la adaptación a la población mexicana, que llevaron a cabo Sotelo y Maupome (2000) del inventario de Modos de Afrontamiento al Estrés de Richard Lazarus y Susan Folkman (1980) . Este instrumento puede considerarse ambiguo y poco claro en muchos de los ítems,

lo cual repercute directamente en la obtención de resultados que ofrezcan un panorama objetivo de la realidad de los sujetos analizados. Se sugiere, hacer una revisión detallada del mismo, de manera que las frases enunciadas sean mucho más específicas, precisas y detalladas, de manera que no se preste a malas interpretaciones que a su vez, arrojan respuestas falsas o distorsionadas. Es por ello, que los alcances de la presente investigación se vieron acotados, al no arrojar la información que se pretendía encontrar para comprobar la hipótesis planteada inicialmente.

Para finalizar se concluye entonces que, la separación afectiva es uno de los hechos más estresantes de la vida de una persona (González de Rivera, 1989), y por ende, implica un costo emocional.

Por un lado, el divorcio puede representar un espacio necesario para lograr autonomía, satisfacción, afirmación y crecimiento individual. Pero por el otro lado, implica la aceptación del fin de un proyecto, por incipiente que este pueda haber sido. Por ello, la ruptura puede ir acompañada de dolor, de sensación de fracaso, de baja en la autoestima, así como de dudas acerca de la capacidad de amar y de ser amado (De Sierra, 1997).

La separación, supone un proceso difícil para los implicados, dadas las pérdidas que supone, la incertidumbre del futuro, la simple vivencia del dolor, el sentimiento de culpa por la desestructuración familiar y el desgarramiento emocional de una relación significativa que no pudo conservarse (Robinson, 1996).

Aunque de manera parcial, hubieron indicios en la presente investigación, que señalan diferencias en la manera de afrontar una separación amorosa, entre aquellos sujetos que sufrieron la pérdida parental en la infancia, y

aquellos que no la sufrieron. Por un lado, las personas que no sufrieron la pérdida parental en la infancia, consiguen dominar y obtener un mayor enriquecimiento de la experiencia de separación y logran establecer una red social de apoyo. Ello nos habla de medidas dirigidas a la readaptación de la nueva realidad, de la reorganización del mundo interno y externo, y por lo tanto, de una adecuada resolución del duelo (Worden, 1982). Específicamente, los sujetos que sufrieron muerte parental en su infancia son menos flexibles en su estilo de afrontamiento. Es decir, no emplean procesos maduros, ni de alta calidad al dificultárseles la adaptación a su nueva realidad, se paralizan. En cambio, las personas que no sufrieron muerte parental en su infancia, se muestran más flexibles ante la situación de separación y pueden seguir adelante con su destino. Asimismo, las personas que si tuvieron muerte parental en la infancia, muestran una menor revaloración positiva ante la situación de divorcio o separación, pues se les dificulta pensar en las cosas buenas de la vida. En cambio, las personas que no sufrieron muerte parental en la infancia, muestran un mayor esfuerzo para crear un significado positivo, centrándose en el desarrollo personal. En este mismo sentido, se pudo constatar que las personas que si tuvieron muerte parental en la infancia, muestran una mayor dificultad para aceptar su nueva realidad, pues tratan de evadir el contacto con la asimilación de lo que conlleva su situación. En cambio, las personas que no tuvieron muerte parental en su infancia, muestran una mayor capacidad de reconocer y aceptar la responsabilidad de su situación ante la separación.

Además, los sujetos que sufrieron muerte parental en su infancia, presentan menor esfuerzo para responder positivamente ante la situación de divorcio o

separación, al constreñir la expresión de sus emociones y evitar que los demás se enteren de lo mal que están las cosas ante la ruptura (reduciendo o evitando por lo tanto, la posibilidad de encontrar mayor ayuda o apoyo social). Por otro lado, las personas que no tuvieron muerte parental, mostraron mayor fluidez y regulación de los propios sentimientos y acciones.

Fue interesante encontrar que las personas que si tuvieron muerte parental en la infancia, piensan en experiencias pasadas, en las que ya habían sufrido la pérdida de alguien significativo -muy probablemente, se trate de la muerte de alguno de sus padres-. En contraste, las personas que no tuvieron muerte parental en la infancia, muestran una dificultad para hacer la conexión y recordar alguna experiencia pasada en la que hubiesen vivido algo parecido.

Por otro lado, se hizo evidente que existen factores asociados al género, mismos que influyen en la manera en que se vive y valora el proceso de separación y duelo ante la pérdida de la pareja. Así pues, las problemáticas que se generan a partir de la disolución del vínculo, van a ser elaboradas y afrontadas de acuerdo a ciertos patrones socio-culturales y parámetros diferentes para cada género. La intensidad de las emociones, el grado de apego y las estrategias de afrontamiento son diferentes en hombres y mujeres, producto de la identidad de género y marco social en el que se establecen las relaciones entre varones y mujeres (Guevara, E.S. y Montero, M., 1999).

Al analizar los resultados obtenidos, se observó que las estrategias de afrontamiento que despliegan los hombres y mujeres, son diferentes. De ahí la relevancia de detenerse a considerar los conceptos de "feminidad" y "masculinidad", como atributos que los hacen responder de manera distinta ante una separación amorosa. Así pues, las mujeres emplean, a diferencia de

los hombres, estilos de afrontamientos más activos y de expresión afectiva, tales como luchar y hacer esfuerzos para resolver el problema o la situación de crisis, desarrollan planes de acción, se concentra en el problema y habla para buscar ayuda, sobre todo en los casos en los que la mujer cuenta con una nueva pareja. Los hombres por su parte, presentan mayor dificultad para movilizar estrategias de acciones efectivas y propositivas. Se muestran pasivos, y prefieren evitar la situación de estrés o crisis, lo cual impide que se logre avanzar o superar la experiencia de pérdida. Así pues, tanto hombres como mujeres son vulnerables a sufrir un duelo complicado, o bien a emplear estrategias de afrontamiento poco adaptativas después de la separación o ruptura amorosa. Sin embargo, los hombres son relativamente más vulnerables a evadir la confrontación de la crisis, y por lo tanto, no aplican planes de acción dirigidos hacia la superación de la pérdida.

La actitud de las mujeres hacia el divorcio se ha modificado, pues recurren a él como alternativa de cambio, es decir, en el momento en el que deja de cumplir sus expectativas, pueden tomar la iniciativa para disolver la relación.

Aunque hoy la representación de la mujer separada/divorciada deja de ser un estigma social, continúa siendo limitado su margen de aceptación. Además, su situación económica se encuentra expuesta con mayor frecuencia a dificultades que apuntan a su fragilidad, lo que se acentúa cuando tienen hijos. Es por ello, que la mujer busca formar una nueva pareja, lo cual la sitúa una vez más, en los parámetros sociales establecidos y le permite además, sentirse respaldada y expresar su capacidad de intercambio afectivo. Así pues, la mujer conserva un ideal de familia fundado en la unión y la afectividad (Turtós, L. y Valdés, 1999). Es así como la experiencia que implica la ruptura amorosa,

puede convertirse en fuente generadora de crecimiento para ella, en tanto deben superarla ampliando sus capacidades de recuperación, reestructuración y reelaboración de un proyecto de vida, que muchas veces implica, el tener una nueva pareja.

Los hombres y las mujeres cuentan con herramientas diferentes para afrontar la pérdida de su pareja, y ello se debe, en gran medida, al que el contexto social y emocional en el que cada uno de ellos, experimenta y afronta la pérdida, es muy diferente. La diferencia de género al afrontar la separación o divorcio, se puede resumir en términos de expresión de emociones y la capacidad de intercambiar afectividad. Así pues, ante la separación amorosa, las mujeres se enfocan más en el acceso y expresión de sus emociones, se hacen llegar de mayor apoyo social, y buscan establecer un nuevo vínculo con otra pareja para compensar las desventajas de la separación. Mientras que los hombres son más evasivos en la confrontación de sus emociones, enfocándose más en actividades que los distraigan, pero que no necesariamente contribuyen con la superación y afrontamiento adecuado de la situación, lo cual a su vez, se cataliza al carecer de una nueva pareja.

En lo personal, considero que la diversidad que acompaña a la separación amorosa en tanto realidad subjetiva y el nivel tan diferente y variado de elaboración y afrontamiento, nos muestra que estamos ante un fenómeno complejo y con múltiples sustentos, que alcanza una amplia gama de significados según la experiencia concreta de cada individuo. Como bien menciona Bowlby (1983), el curso que puede 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.

Esta investigación deja abierta la puerta para adentrarnos hacia un conocimiento de los efectos profundos que potencialmente puede provocar la pérdida de alguno de los padres en la infancia, en la personalidad del sujeto doliente, lo cual influirá en su estilo de afrontamiento ante posteriores pérdidas o separaciones de personas significativas en su vida adulta.

Las investigaciones en este sentido, deberán tomar una vertiente dirigida hacia una integración teórica que permita entender las múltiples reacciones del duelo que se producen ante una pérdida.

Como psicólogos, me parece importante, hacer énfasis en la importancia de conocer detalladamente el proceso de duelo ante la pérdida amorosa, ya que, en la medida en que estemos más al tanto de los factores que facilitan o complican su adecuada elaboración y superación, seremos más capaces de ayudar a aquellos que necesitan de nuestro apoyo.

La información vertida en esta investigación, puede contribuir inmensamente para entender de manera más clara, las emociones causadas por los eventos más dolorosos de la vida: la pérdida de alguien significativo.