

Ruptura y duelo en la pareja: un proceso no lineal

Arévalo Gonzalez Liss Maryly

Reina Mejía Angela

Universidad Cooperativa de Colombia

Facultad de Psicología

Arauca

2019

Ruptura y duelo en la pareja: un proceso no lineal

Arévalo Gonzalez Liss Maryly

Reina Mejía Angela

Asesor: Paola Andrea Ospina

Universidad Cooperativa de Colombia

Facultad de Psicología

Arauca



Ruptura y Duelo en la Pareja: Un proceso no lineal

Rupture and Duel in the Couple: A non-linear process

Resumen:

El duelo como consecuencia de una ruptura amorosa, afecta no solo el estado psicológico de la persona, sino su desenvolvimiento cotidiano y su interacción con los elementos que forman parte de su entorno. El presente escrito es producto de la revisión sistemática de literatura e investigaciones de algunos autores en torno a la ruptura y el duelo en la pareja como un proceso no lineal desde el enfoque sistémico. Se plantean definiciones generales que abarcan el fenómeno, la experiencia del duelo y las fases y etapas del proceso descrito desde múltiples referentes teóricos, llegando a concluir que en el proceso de duelo derivado de la ruptura de pareja, se evidencian consecuencias a nivel cognitivo, físico, emocional y conductual mediadas por las características particulares de cada individuo sumadas a las circunstancias de los hechos.

Palabras claves: Ruptura, Duelo, Fases, Pareja, Enfoque Sistémico.

Abstract:

The mourning as a result of a love break, affects not only the psychological state of the person, but their daily development and their interaction with the elements that are part of their environment. This paper is the product of the systematic review of literature and research by some authors on the breakup and grief in the couple as a non-linear process from the systemic approach. General definitions that cover the phenomenon, the experience of grief and the phases and stages of the process described from multiple theoretical referents are presented, concluding that in the mourning process derived from the rupture of the couple, consequences are evident at a cognitive,

physical level, emotional and behavioral mediated by the particular characteristics of each individual added to the circumstances of the events.

Keywords: Breakdown, duel, phases, couple, systemic approach.

Introducción

El presente escrito, tiene su punto de partida en el reconocimiento de las particulares del proceso de duelo luego de la ruptura de pareja; abarca de manera crítica algunos de los postulados de la literatura en torno la ruptura y el duelo de pareja, sus definiciones los pormenores que acarrea para la ruptura y el proceso de duelo para cada uno de los miembros de la pareja, haciendo énfasis en las diversas características y etapas de duelo que de acuerdo a diversos autores, varían en número y los elementos que le acompañan a cada una de ellas, lo cual permitirá una interpretación más holística de un proceso cuyas consecuencias no pueden ser reducidas al efecto individual.

Ciertamente, el duelo como consecuencia de una ruptura amorosa, es un tema de especial importancia, ya que afecta no solo el estado psicológico de la persona, sino su desenvolvimiento cotidiano y su interacción con los elementos que forman parte de su entorno y con los subsistemas a los que pertenece; desde luego, dicha importancia se reitera en el quehacer del psicólogo en formación, al realizar una revisión encaminada a la comprensión del fenómeno desde la óptica del enfoque sistémico, mismo que ofrece aportes significativos para la psicología en el desarrollo de futuras investigaciones.

Es así como se parte de una definición general que permite atender a las implicaciones de la ruptura y el duelo en cada uno de los miembros de la diada; posteriormente se aborda la experiencia del duelo como un hecho vivido a nivel cognitivo, físico, emocional y conductual, el cual es referida por diferentes autores; finalmente se describen las etapas del duelo y sus características, concluyendo que se trata de un proceso dinámico, sujeto a elementos tanto del individuo como del sistema en el que se encuentra inmerso y cuya superación no se presenta de manera lineal.

Planteamiento del problema

Maureira (2011 citado por García e Ilabaca, 2013), indica que las relaciones de pareja constituyen una de las relaciones más intensas y de mayor significación en los seres humanos. Las relaciones amorosas representan un elemento fundamental para el ser humano, reforzando el sentido de identidad y autovaloración (Blandón y López, 2016); no obstante cuando las relaciones terminan se experimenta un proceso de duelo que le sigue a la disipada, generando una serie de crisis por las cuales debe atravesar el individuo, principalmente relacionadas con la respuesta emotiva que aparece como consecuencia de dicha pérdida, lo que hace referencia al duelo propiamente dicho (García, 2014); ahora bien, la situación no siempre se presenta de manera lineal, es probable que pase un tiempo prolongado antes de transcurrir por cada una de las fases que tienen lugar en este.

Hacer referencia al duelo desde este marco, implica comprenderlo como una matriz que conjuga la respuesta a la separación con el ambiente, bienes materiales, roles sociales, vínculos afectivos, la salud y la separación de las personas queridas (Díaz, 2012), por ello se entiende como un proceso largo, doloroso y lento que depende de la magnitud de la pérdida y de la adaptación y armonización de las nuevas condiciones de vida. Ciertamente, sus efectos pueden llegar a impactar en diversa manera a los miembros de la pareja, experimentando sentimientos ambivalentes, con repercusiones en diversas áreas de sus vidas, buscando el acoplamiento y la adaptación a nuevas obligaciones y derechos y la reorganización (Valdez et al, 2016).

Revisión y situación actual del tema

Según Rodas (2018) a nivel psicológico, el impacto del duelo en la pareja, se encuentra fundado en un sobrecalentamiento de pensamientos y el interés de darle sentido a esta nueva situación,

revisando, evaluando y modificando estructuras cognitivas para dar oportunidad al crecimiento personal, reconociendo y estableciendo nuevos límites a la manera de relacionarse con el otro y con quienes forman parte del sistema familiar. El duelo ante la ruptura de pareja, no es un proceso estático (Sánchez y Retana, 2013), en él tienen cabida un sinnúmero de posibilidades, que remiten a la comprensión de vivencias y factores sociales y emocionales que intervienen en la experiencia de los miembros de la diada en disolución, las pérdidas se extiende a la separación de familiares y amigos y pueden llevar a la generación de conductas autodestructivas que se pueden presentar simultánea o sucesivamente durante las etapas del duelo (Arriagada y Ruiz, 2010). La relación entre la ruptura y el duelo, debe ser puntualizada, desde diversas ópticas que han intentado dar explicación al proceso en su dinámica.

La experiencia del duelo

La experiencia del duelo romántico, abarca una importante cantidad de sucesos que acontecen a nivel físico, emocional, cognitivo y conductual en el individuo. A nivel físico, es posible evidenciar ataques de pánico, fatiga, debilidad muscular, insomnio, llanto, hipersensibilidad, sequedad en la boca, entre otros; a nivel emocional se hacen presentes sensaciones de desamparo, culpa, angustia, impotencia, enojo, confusión, depresión, nostalgia entre otros (Muñiz Tinajero, 2010 citados por Sánchez y Martínez, 2014). Los pensamientos suelen tener contenido de incapacidad, incredulidad, desilusión, obsesión y preocupación.

Así mismo, Sánchez y Martínez (2013), habrían señalado un conjunto de reacciones que acompañan el proceso de duelo en estos casos, subrayadas principalmente por sentimientos de bloqueo, culpa, ansiedad anhelo, sensaciones físicas como opresión de pecho y garganta, falta de aire y palpitaciones, pensamientos rumiantes acompañados de la dificultad de concentrarse, atender

y memorizar y conductas consecuentes como suspirar, llorar, atesorar objetos de la persona y alteraciones del sueño y la alimentación.

Espinosa, Salinas y Santillán (2017), refieren además otras consecuencias experimentadas por quienes atraviesan por una ruptura amorosa como la disminución de la autoestima y el autoconcepto, altos niveles de estrés físico, conductas autodestructivas e inseguridad hacia sí mismos y hacia las futuras parejas. Estas manifestaciones se encuentran sujetas al tipo de duelo y desde luego, a los recursos personales de cada sujeto (Moreno y Esparza, 2014); tal como afirman Duran y Jiménez (2015), algunas de las reacciones son las esperadas, otras por su parte, tiene una duración excesiva y poco saludable, llevando a no concluir el duelo de manera satisfactoria.

Fases del duelo en una ruptura de pareja

El Duelo trae consigo sentimiento de desesperación, dolor, enojo y decepción (Merino, 2014); este es un periodo en el cual la persona se encuentra envuelta en la esperanza del retorno y la constante reactivación de emociones dolorosas (Zaragoza y Toscano, 2007 citados por Sánchez y Martínez, 2013). La manera en que se presenta es disímil de acuerdo a los individuos y a los hechos, pese a ello, ha sido posible establecer una serie de fases o etapas. Ramos (2016) afirma que el duelo y sus manifestaciones son dependientes de factores como el papel que se tuvo en la ruptura, el motivo, la forma en que se dio, el impacto, el tipo de relación, entre otros. Se han llegado a establecer aproximadamente, de 4 a 7 fases, las cuales no necesariamente siguen un orden continuo y en cada una se hace prevalente una emoción en particular.

De esta manera Sánchez y Martínez (2013), identifican cuatro etapas en las cuales se desarrolla el duelo romántico: Negociación, Hostilidad, Desesperanza y Pseudoaceptación. La primera se encuentra ligada a emociones negativas como la desesperación, la frustración y la ansiedad; la

segunda se evidencia prevalencia de tristeza y autoflagelación emocional, en la tercera hay una ausencia de emociones positivas como bienestar y entusiasmo y a la cuarta la supedita una gran desilusión y decepción. Por su parte, Ramos (2016), establece un proceso de 7 fases las cuales incluyen: Incredulidad/negación, Insensibilidad, Tristeza, Miedo, angustia, culpa, Ira, Sensación de descontrol, Nostalgia, Serenidad, necesidad de estar mejor y Aceptación.

Conclusiones

Una vez realizada la revisión, ha sido posible llegar a algunas conclusiones que establecen la pertinencia de comprender la dinámica que suele evidenciarse en el proceso de duelo por ruptura de la pareja, destacando fundamentalmente, el malestar que se produce a nivel individual, con base en el conjunto de pérdidas que subyacen a la disoluta inicial de la pareja y abarcan desde el plano personal hasta el familiar y social. Ha sido claro, que la experiencia de duelo es disímil en los individuos y que los factores físicos, cognitivos, emocionales y conductuales se presentan de acuerdo a las características propias de la persona, los hechos que tuvieron lugar para la ruptura y las estrategias de afrontamiento empleadas por cada miembro de la pareja.

Finalmente, ha sido posible reconocer que en función de los autores que abordan el tema aquí citados, el duelo se describe a lo largo de diferentes fases o etapas, que no precisamente siguen un proceso secuencial y que no se presentan en el mismo orden en que han sido descritas, pero que seguramente serán detectables en el desarrollo del duelo y que a su vez, demandan una elaboración y superación adecuada para el mantenimiento de la salud física y mental y la adaptación a las nuevas condiciones de vida que refiere el hecho de continuar en ausencia de quien en un momento fuese su pareja. Dada la complejidad y amplitud del tema, se recomienda su abordaje para el desarrollo de futuras investigaciones y posteriores diseños de intervención.

Referencias Bibliográficas

- Arriagada, F y Ruiz, P. (2010). La ruptura matrimonial, un proceso de duelo. (*Tesis de pregrado*). Universidad del Bio – Bio. Recuperado en http://cybertesis.ubiobio.cl/tesis/2010/arriagada_f/doc/arriagada_f.pdf
- Blandón, A. y López, L. (2016). Comprensiones sobre pareja en la actualidad: Jóvenes en busca de estabilidad *Revista Latinoamericana de Ciencias Sociales, Niñez y Juventud*, 14 (1): 505-517 Centro de Estudios Avanzados en Niñez y Juventud Manizales, Colombia. Disponible en: <http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=77344439034>
- Díaz, E. (2012). El duelo y su proceso para superarlo. (*Tesis de posgrado*) Asociación Mexicana de Educación Continua y a Distancia. Disponible en <http://www.tanatologia-amtac.com/descargas/tesinas/64%20El%20duelo%20y%20su%20proceso.pdf>
- Duran y Jiménez (2015). Una aproximación al duelo por separación de la pareja sentimental. (*Tesina*). Diplomado en Tanatología. Asociación Mexicana de Educación Continua y a Distancia, A.C. Disponible en <http://www.tanatologia-amtac.com/descargas/tesinas/278%20una%20aproximacion.pdf>
- Espinosa, V.; Salinas, J. y Santillán, C. (2017). Incidencia del duelo en la ruptura amorosa en estudiantes universitarios en un Centro de Crisis, Emergencias y Atención al Suicidio (CREAS). *Journal of Behavior, Health & Social Issues*, 9 (2017)27–35 Disponible en: <https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S2007078018300026>
- García, F. & Ilabaca, D. (2013). Ruptura de pareja, afrontamiento y bienestar psicológico en adultos jóvenes. *Ajayu*, 11(2): 2077-2161. Disponible en <http://www.ucb.edu.bo/Publicaciones/Ajayu/v11n2/v11n2a03.pdf>

- García, D. (2014). Narración del duelo en la ruptura amorosa. *Ajayu*, 12(2): 288-307. Disponible en <http://www.ucb.edu.bo/Publicaciones/Ajayu/v12n2/v12n2a07.pdf>
- Merino, R. (2014). DUELO POR ABANDONO DE PAREJA. (Tesina) Diplomado en Tanatología. Asociación Mexicana de Educación Continua y a Distancia, A.C. Disponible en <http://www.tanatologia-amtac.com/descargas/tesinas/236%20duelo.pdf>
- Moreno, J. y Esparza, E. (2014). Estrategias de afrontamiento en la ruptura de pareja. *Revista Integración Académica en Psicología*, 2(5). Disponible en <http://integracion-academica.org/14-volumen-2-numero-5-2014/63-estrategias-de-afrontamiento-en-la-ruptura-de-pareja>
- Rodas, M. (2018). Adaptación emocional y divorcio. (*Tesis de pregrado*). Universidad Rafael Landívar. Disponible en <http://recursosbiblio.url.edu.gt/tesiseortiz/2018/05/22/Rodas-Marta.pdf>
- Ramos, B. (2016). *El duelo por ruptura de pareja*. Una propuesta para comprender y tratar este tipo de duelo. Disponible en <http://psicopedia.org/wp-content/uploads/2016/02/Duelo-por-ruptura.pdf>
- Sánchez, R. & Martínez, R. (2013). Evaluación Tridimensional del Duelo Amoroso en México *Revista Iberoamericana de Diagnóstico y Evaluación - e Avaliação Psicológica*, 2 (36): 49-69. Associação Iberoamericana de Diagnóstico e Avaliação Psicológica Disponible en: <http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=459645436004>
- Sánchez, R. & Martínez, R. (2014). Causas y caracterización de las etapas del duelo romántico. *Acta de investigación psicológica*, 4(1), 1329-1343. Disponible en http://www.scielo.org.mx/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S2007-48322014000100002&lng=es&tlng=es

Sánchez, R y Retana, B (2013). Evaluación Tridimensional del Duelo Amoroso en México. Revista Iberoamericana de Diagnóstico y Evaluación - e Avaliação Psicológica, 2 (36): 49-69.

Associação Iberoamericana de Diagnóstico e Avaliação Psicológica Disponible en:

<http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=459645436004>

Valdez, J.; Aguilar, Y.; Torres, M.; Castro, B; García, E; Sámano, A; Vélez, B; Vázquez, Y;

González, N. (2016). Nostalgia por la pareja. *Acta de Investigación Psicológica -*

Psychological Research Records, 6 (2):2422-2429. Disponible en:

<http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=358948300005>

Correos institucionales:

Liss.arevalog@campus.ucc.edu.co

Angela.reinam@campus.ucc.edu.co