

Narrativas de la experiencia de mujeres mexicanas de la ciudad de Guadalajara, Jalisco en el proceso de duelo por divorcio

Narratives of Mexican women's experience of the city of Guadalajara, Jalisco in the grieving process of divorce

Montserrat González Fernández^a

^aInstituto Tzapopan, Guadalajara, México. gfmontserrat@hotmail.com

Historia editorial

Recibido: 03-11-2016

Primera revisión: 24-11-2016

Aceptado: 30-11-2016

Palabras clave

pareja, divorcio, pérdida, duelo, narrativas

Resumen

El presente estudio tuvo como objetivo explorar las narrativas de tres mujeres mexicanas, residentes de la ciudad de Guadalajara, que han vivido un divorcio y su experiencia de la pérdida y del proceso de duelo a partir de un enfoque sistémico. Se analizó con mitología cualitativa las narrativas de cada una de ellas por medio de una entrevista en profundidad. Se exploraron las fases del proceso de duelo (Kübler-Ross, 1975), los elementos cognitivos, emocionales y pragmáticos del duelo (Campo & Linares, 2002; Worden, 1997; Rando, 1993; Sánchez & Martínez, 2014) y las redes de apoyo social que identifican. Los resultados muestran una similitud entre las fases del proceso de duelo por muerte y por divorcio, con mayor intensidad en las fases de enojo y depresión, y una diferenciación de los elementos del proceso que corresponden a las causas del divorcio y a las redes de apoyo identificadas. A partir de sus narrativas, no se encuentra evidencia de que el proceso de duelo haya sido elaborado y cerrado, aun cuando algunas de las mitologías individuales han sido reestructuradas; lo cual permite apoyar nuevas líneas de investigación en este sentido.

Abstract

This study aimed to explore the narratives of three Mexican women, residents of the city of Guadalajara, who have experienced a divorce and their experience of loss and mourning process from a systemic approach. The narratives of each one was analyzed with qualitative methodology from an in-depth interview. It explored the stages of grief (Kübler-Ross, 1975), the cognitive, emotional and pragmatic mourning elements (Campo & Linares, 2002; Worden, 1997; Rando, 1993; Sánchez and Martínez, 2014), and the social support networks they identify. The results show a similarity between the stages of mourning for death and divorce, with greater intensity in the phases of anger and depression, and differentiation process elements corresponding to the grounds for divorce and to the social support networks identified. From their narratives, there is no evidence that the mourning process has been developed and closed, even if some of the individual mythologies have been restructured, thus supporting new lines of research in this regard.

Keywords

couple, divorce, lost, grieve, mourning, narratives

Toda pérdida, no sólo la muerte, genera un proceso natural denominado duelo, que se experimenta conductual, cognitiva, física y socialmente. Un divorcio es una pérdida simbólica y psicosocial que genera a su vez pérdidas secundarias; sin embargo, a diferencia de la viudez, la pérdida no es reconocida como tal, por lo que aunque genera dolor y sufrimiento en las personas que lo experimentan no necesariamente reciben apoyo social como suele ocurrir después de una muerte.

Además, diferentes autores (Ochoa, 2006; Sánchez & Martínez, 2014; Valdés, Basulto & Choza, 2009) mencionan que el afrontamiento de la pérdida durante la separación conyugal y el divorcio, se dificulta por la experiencia de la soledad. Las tensiones aumentan cuando hay hijos en el matrimonio al realizar las tareas de reorganización propias del duelo (Worden, 1991) ante la necesidad de resolver cuestiones como la pensión alimenticia y la custodia.

Por lo tanto, para las mujeres el divorcio genera más consecuencias, ya que en muchos casos, además de afrontar el proceso de duelo propio de cualquier pérdida, deben de hacerse cargo del hogar, de los hijos y de su trabajo. Así, según un estudio realizado en California (Valdés, Basulto & Choza, 2009), la mujeres con hijos menores de edad experimentan la disminución de hasta el 75% en su nivel de vida durante el primer año, mientras que los hombres percibieron un 45% de aumento en el mismo tiempo. En el 90% de los casos los hijos se quedan bajo la custodia de las madres, y en algunas situaciones, los padres no se hacen cargo de la crianza y manutención de los hijos, asumiendo la responsabilidad total las madres.

De ahí que el presente estudio tuvo como objetivo explorar las narrativas de tres mujeres mexicanas, residentes de la ciudad de Guadalajara, que han vivido un divorcio y su experiencia en cuanto a la pérdida, el proceso de duelo y las redes de apoyo social.

La investigación se fundamentó con metodología cualitativa, a partir de conocer sus narrativas por medio de la entrevista en profundidad. Posteriormente se analizaron las narrativas explorando las fases del proceso de duelo (Kübler-Ross, 1975), los elementos cognitivos, emocionales y pragmáticos del duelo (Campo & Linares, 2002; Worden, 1997; Rando, 1993; Sánchez & Martínez, 2014) y las redes de apoyo social que dichas mujeres identificaron.

El presente artículo se divide en dos apartados. El primero, fundamenta la investigación, por medio de la revisión del estado del arte redactada en el marco teórico con tres temas base: las parejas y las familias contemporáneas, la narrativa personal, y la pérdida, el duelo y el divorcio.

El segundo apartado contiene la metodología y la investigación, es ahí donde se presenta el diseño, los participantes, los instrumentos, el procedimiento, los resultados, la discusión y las conclusiones.

2. MARCO TEÓRICO Y CONCEPTUAL

LAS PAREJAS Y LAS FAMILIAS CONTEMPORÁNEAS

La familia, bajo la visión tradicional es un grupo social en el que sus miembros residen en el mismo sitio, y está formada por dos adultos de ambos sexos que comparten las funciones de sexualidad, economía, reproducción y socialización (Murdock, 1949, citado en Medina, 2011). El concepto de familia ha evolucionado a través del marco post moderno, reconociéndose diferentes tipos de familia con una gran variedad de miembros y diferentes características (Medina, 2011).

Medina (2011) señala que en Latinoamérica es particular la forma en que se concibe el concepto *familia*, ya que su conceptualización está matizada por la moral católica en donde se promueve a la familia nuclear constituida por una pareja heterosexual, donde los roles son distribuidos de forma tradicional con base en el género, y cuya función es transmitir a los hijos costumbres y valores aceptados por la sociedad y por la iglesia.

El matrimonio es una institución en la cual dos personas deciden fundar una familia reconocida legalmente por la sociedad. En México, y específicamente en el estado de Jalisco, el matrimonio como contrato civil y social sigue siendo una de las formas más arraigadas y aceptadas de la clase social media (Paredes, 2014).

La pareja en términos de relaciones humanas, ha sido definida por Campo y Linares (2002) como el vínculo afectivo en el que dos personas procedentes de familias distintas deciden compartir un proyecto común apoyándose mutuamente, en un espacio propio que excluye a otros pero que interactúa con el entorno social. El intercambio en el ámbito relacional entre la pareja implica el darse al otro, estar ahí para el otro, apoyarse. Otra característica que distingue a la relación de pareja es la exclusividad, la creación de un espacio propio al cual no tienen acceso otros salvo algunas variantes e interpretaciones.

Así, Campo y Linares (2002) dentro de esta definición incluyen parejas homosexuales, novios que aspiran a casarse, matrimonios tradicionales, o amantes. La condición que los hace pareja es que contemplen un futuro común y se nutran mutuamente.

Por otro lado, a través de los tiempos se han constituido diferentes modelos de pareja como la pareja patriarcal, la moderna y la postmoderna. Cada modelo contempla sus fundamentos, organización, estructura, vínculo, roles de género, parentalidad y fuentes de legitimidad. Así, los conflictos se pueden generar en las parejas a partir de la superposición de estos tres modelos y sus características (Campo & Linares, 2002).

Las parejas se consolidan en el amor a partir de componentes cognitivos, emocionales y pragmáticos. Los primeros incluyen el reconocimiento y la valoración del otro, los segundos, involucran el estado afectivo que varía entre ternura, aburrimiento e irritación y pasiones; y por último, los componentes pragmáticos se refieren al sexo, el deseo y la convivencia (Campo & Linares, 2002).

Cuando dos personas deciden vivir en pareja y/o contraer matrimonio, la expectativa casi siempre es de generar un bienestar común. Sin embargo, pueden surgir crisis y conflictos que en ocasiones no encuentran soluciones que permitan la continuidad de la relación conyugal. Campo y Linares (2002) afirman que el término de una relación de pareja puede traer bienestar físico y psicológico tanto a los exónyuges como a los hijos, aunque en muchas ocasiones no sea así. Además, tomar la decisión y separarse no es algo sencillo, ya que la separación genera una pérdida, y, por lo tanto, un proceso de duelo.

En el estado de Jalisco, México, aunque socialmente se valore y se acepte el matrimonio institucional, religioso y civil, y exista la creencia social de que los hijos tendrán un mejor desarrollo bajo este contrato, en los últimos 30 años, el número de matrimonios ha disminuido y el de divorcios ha aumentado. En 1980 se registraban cuatro divorcios de cada 100 matrimonios, mientras que en 2011 se registran 16 divorcios de cada 100 matrimonios (Paredes, 2014).

Así, en México, se puede observar que mientras los divorcios aumentan los matrimonios disminuyen en una sociedad cuyos constructos culturales validan significativamente la institución del matrimonio dentro de un contexto tradicional regido por los roles de género, la moral religiosa católica y la cultura machista (Medina, 2011).

LA PÉRDIDA Y EL DUELO

Después de la ruptura matrimonial se genera la pérdida de la persona y de la relación. Toda *pérdida*, no sólo la muerte, genera un proceso de duelo, el cual es definido por diferentes autores como una reacción normal, natural, esperada, y extremadamente dolorosa que se produce como consecuencia de una pérdida y cuya función es permitir la adaptación del individuo a su realidad (Pinette, 1990, Rando, 1993; Reyes 1991, citado en Sánchez & Retana 2012).

Si el duelo es un proceso que se genera a partir de una pérdida, es importante definir qué es *pérdida*. Una pérdida, de acuerdo con Rando (1993), se refiere al desprendimiento forzoso de algo muy valioso para el individuo que lo deja en una situación de aflicción y dolor. Por un lado se identi-

ficar las pérdidas físicas o tangibles, y por otro se encuentran las pérdidas secundarias, psicológicas, simbólicas o intangibles. En las primeras se pierde algo tangible, como es el caso de una muerte, un coche, una casa; mientras que en las segundas se refieren a la pérdida de algo intangible o psicosocial, a una pérdida simbólica.

LA PÉRDIDA Y EL DUELO POR MUERTE

En cuanto al periodo de duración del proceso de duelo por muerte, la experiencia más intensa es aproximadamente seis semanas después de la pérdida, sin embargo la intensidad con que se vive el proceso el duelo sigue siendo profunda durante el primer año, que es el período esperado para que un duelo se resuelva (DeSplender & Strickand, 1987; Rando, 1993; Jimenez, 1993).

Sin embargo, no se puede hablar de una medida de tiempo específica para la resolución del duelo y la aceptación de la pérdida, ya que varía de un individuo a otro. El desarrollo y resolución del proceso de duelo depende de diferentes factores como son las estrategias y recursos de cada individuo para afrontarlo, el apego o vínculo que se había generado con la persona ausente, el significado que se le atribuye a la pérdida, las circunstancias de la pérdida y del apoyo que obtenga de familiares y amigos (Sánchez & Retana, 2012; Sanders, 1988, Rando, 1993, Kübler-Ross, 1975).

Sánchez y Retana (2012) mencionan que para la resolución del proceso de duelo también son importantes las normas sociales que rodean a la persona, ya que influyen en la manera de expresar o no el dolor, y como menciona Rando (1984), la expresión del dolor es indispensable para la resolución del proceso de duelo. Además, cuando la pérdida es reconocida por la sociedad, como es el caso de la viudez, las redes de apoyo se incrementan facilitando el proceso de duelo, a diferencia de un divorcio (Sánchez & Retana, 2012).

Maturana (1996, citado en Campo & Linares, 2002) afirma que somos animales amorosos, que el amor es la experiencia relacional que define la condición humana y que enfermamos cuando el amor se ve interferido. Campo y Linares (2002) identifican tres motivos principales para la solicitud de terapia después de una separación, por dificultades relacionales sin patología, por síntomas patológicos presentados en los adultos separados, o bien por síntomas patológicos presentados en alguno de los hijos.

Kübler-Ross (1975) por su parte, afirma que el proceso de duelo se desarrolla en cinco fases, que no tienen un tiempo determinado, pudiendo reemplazarse unas a otras o incluso coexistir en algunas ocasiones.

Las fases del proceso de duelo son: negación y asilamiento, enojo, negociación, depresión y aceptación. La primera se entiende como un estado de shock que funciona como una barrera ante la dura realidad de la pérdida, y que eventualmente va permitiendo contactar con ésta. En segundo lugar se encuentra la fase del enojo, que comienza al no poder negar el dolor y la realidad de la pérdida, se genera un sentimiento fuerte de ira hacia diferentes situaciones y/o personas. En tercer lugar se encuentra la negociación, fase en la cual se intentan buscar alternativas para evitar la pérdida basada en una falsa esperanza. Continúa la fase de depresión ante la certeza y lo inevitable de la pérdida, con lo cual se experimenta tristeza, miedo e incertidumbre de lo que vendrá. Se generan profundos sentimientos de dolor y vacío, sufrimiento intenso y un agotamiento físico y mental. Por último, la fase de la aceptación, que, como su nombre lo indica, implica aceptar la pérdida y aprender a seguir adelante, asumir la ausencia y seguir viviendo canalizando la energía en establecer nuevos retos, nuevas relaciones y nuevos objetivos (Kübler-Ross, 1975).

Las fases expuestas por Kübler-Ross (1975) guardan estrecha relación con las propuestas por Rando (1988), las cuales son evitación, confrontación y acomodo. Worden (1991) a su vez propone que las tareas básicas para la resolución del duelo son comprender, conmemorar y continuar.

Así, el proceso de duelo involucra diversas reacciones esperadas, de tipo psicológico, emocional, físico, conductual y social que no deben confundirse con las fases del proceso de duelo, sino que se presentan durante éstas (Pinette, 1990; Rando, 1993; Sánchez & Retana 2012; Sánchez & Martínez, 2014; Sanders, 1988; Worden, 1997).

Aunque en los dos casos, muerte o divorcio, existe una pérdida y un proceso de duelo, la diferencia entre las reacciones que se presentan en ambos procesos es que en la muerte del cónyuge se tiene la seguridad del no retorno y en el divorcio se experimentan “*el tormento de la esperanza*”, la sensación de fracaso y el posible contacto con la expareja que revive emociones dolorosas y desequilibra el proceso de ajuste emocional (Ochoa, 2006; Sandoval, 1990; Zaragoza, 2007; mencionados en Sánchez & Retana 2012).

Según Campo y Linares (2002) los elementos del duelo por la separación de la pareja, se dividen en cognitivos, pragmáticos y emocionales. Los elementos cognitivos se refieren básicamente a la imagen del sí mismo, y las percepciones que se generan en torno a la separación; los pragmáticos involucran a todos los cambios conductuales, cambios en la organización, en los rituales, los cambios en la cotidianeidad que debe ser reorganizada, y por último, los emocionales, como sentimientos de sesgo depresivo, sentimientos agresivos y destructivos y los de confusión y angustia.

Como se menciona en párrafos anteriores, el proceso de duelo involucra diversas reacciones esperadas. Dichas reacciones han sido mencionadas y definidas por diferentes autores (García-Pelayo, 1993, citado en Sánchez & Retana 2012; Reynolds, 1995, citado en Sánchez & Martínez, 2014; Sanders, 1988; Worden, 1997, citado en Sánchez & Retana 2012), y para efectos del presente estudio, fueron esquematizadas en las Tablas 1, 2 y 3 en elementos cognitivos, emocionales y pragmáticos (Campo & Linares, 2002):

Tabla 1. Reacciones cognitivas del proceso de duelo

| Categoría: | Reacciones: |
|-------------------------------|--|
| Imagen de sí mismo | Imagen de sí mismo Pensamientos de incapacidad |
| Percepciones de la Separación | Auto reproches, inseguridad, negación, indiferencia ante la vida, incredulidad, obsesión con la expareja, anhelo de seguir con la relación, sueños con la expareja dificultades de atención concentración y memoria, y alucinaciones |

Tabla 2. Reacciones pragmáticas del proceso de duelo

| Categoría: | Reacciones: |
|---|---|
| Cambios en la organización de la casa, en los rituales, los cambios en la cotidianeidad | Cambios en la organización de la casa |
| | Cambios en la economía |
| | Aumento / Pérdida de trabajo |
| | Aumento / Disminución en las actividades sociales |
| | Cambios de amistades |
| | Aislamiento social |
| Cambios conductuales | Cambio de actividades sociales |
| | Actos violentos hacia la expareja Aumento en el consumo de tabaco / alcohol / otras drogas |

| | |
|------------------|--|
| Síntomas físicos | Alteración en el sueño / la alimentación |
| | Ataques de pánico, fatiga, cansancio, apatía, opresión en el pecho y garganta, falta de aire, sequedad de boca, vacío en el estómago, hipersensibilidad al ruido, debilidad muscular, etc. |
| | Cambios en la salud |

Tabla 3. Reacciones emocionales del proceso de duelo

| Categoría: | Reacciones: |
|--------------------------|--|
| Confusión y angustia | Desamparo, desesperanza, ansiedad, angustia, impotencia, miedo |
| Agresivos y destructivos | Resentimiento, enojo, ira, celos, culpa, frustración |
| Sesgo depresivo | Dolor, depresión, nostalgia, tristeza, soledad |
| Tranquilidad, alivio | Tranquilidad, alivio, felicidad, paz |

Según Pittman (1987) el proceso de divorcio es devastador para todos los miembros de la familia, y menciona que probablemente es más traumático que una muerte, “porque separa violentamente a sus miembros en lugar de unirlos” (p.174).

El divorcio no necesariamente aparta a los hijos de la disputa conyugal, y muchas veces la fantasía de reconciliación no solo paraliza a la familia sino que daña potencialmente a los hijos (Pittman, 1987). De hecho, es muy común que los miembros de una familia que se encuentra inmersa en la crisis de un divorcio, comiencen a presentar síntomas diversos, inclusive pueden aparecer dinámicas relacionales tan destructivas como las Prácticas Alienadoras Familiares (Linares, 2015).

Según Valdés, Basulto y Choza (2009), la adaptación y el afrontamiento de la pérdida se dificultan por la experiencia de la soledad y problemas económicos. Cuando hay hijos en el matrimonio, la tensión aumenta por la situación económica, la división de bienes, la pensión alimenticia, y la custodia de los hijos. Según Cuevas (1995, citado en Valdés, Basulto & Choza, 2009) generalmente para las mujeres, los problemas generados como consecuencia del divorcio pueden ser mayores.

LA NARRATIVA PERSONAL SOBRE LA PÉRDIDA

Se ha hablado durante estos párrafos de lo que diferentes autores mencionan con respecto a la pareja, la familia, el duelo, la pérdida y el divorcio, sin embargo, cada persona tiene su propia historia. Cada historia es contada por alguien dentro de un proceso en el cual se construyen, deconstruyen y reconstruyen narraciones de vida, de pareja o familia (Medina, 2011). Según Efran, Lukens y Lukens (1994), “los seres humanos son relatores empedernidos y habilidosos y tienen la costumbre de convertirse en las historias que cuentan” (p.111).

Anderson y Goolishhian (1996, citados en Medina, 2011) afirman que la realidad es una construcción sociodiscursiva, por lo que nuestras experiencias y realidad psicológica la construimos de forma social y a través del lenguaje, incluida la percepción de pérdida y el proceso de duelo derivados de la experiencia de un divorcio. Para Linares (2012), las narrativas individuales se refieren a las atribuciones de significado que cada individuo hace a sus experiencias.

Las narrativas individuales, mencionadas anteriormente, entendidas como atribuciones de significado que le damos a las experiencias, determinan la mitología individual, de pareja y familiar (Campo & Linares 2002, Linares, 2012). Una narración, es un relato significativo para la persona que lo cuenta, es una “experiencia participativa” (Ramos, 2001, p.20).

Así, la reestructuración de las mitologías personales y familiares forman parte de los cambios implícitos en un divorcio la cual, no necesariamente debe de ser traumática, ya que el trabajo con las

narrativas puede generar estrategias adaptativas (Derrida, 1989; White & Epston, 1993, Foucault, 1997).

Teniendo en cuenta la importancia del lenguaje y los significados en el proceso de construcción de la realidad, este trabajo pretendió conocer las narrativas de tres mujeres que han vivido un divorcio y su experiencia de la pérdida y del proceso de duelo dentro de una sociedad de corte tradicional y católico que matiza dicho proceso con características sociales, económicas y morales específicas; permitiendo a través de sus historias, conocer cómo han vivido las diferentes fases del proceso de duelo, los elementos cognitivos, emocionales y pragmáticos que se presentan durante éste y las redes de apoyo que identifican.

Las categorías de análisis utilizadas fueron las fases del proceso de duelo mencionadas por Kübler-Ross (1975), los elementos cognitivos, pragmáticos, y emocionales que se presentan durante el proceso de duelo mencionados por Campo y Linares (2002), en donde se incluyen otros elementos de dicho proceso revisados por diferentes autores (García-Pelayo, 1993; Worden, 1997; Rando, 1993, Sánchez & Martínez, 2014), y las redes de apoyo identificadas.

En investigación cualitativa no es frecuente el trabajo basado en hipótesis, ya que es más común que esté guiado con base a preguntas de investigación. Así, los resultados que se presentan en la esta investigación son resultado de las siguientes preguntas: ¿Cómo experimentan la pérdida y el proceso de duelo las mujeres con hijos de después de un divorcio? ¿Cómo se relaciona el proceso de duelo por muerte y el proceso de duelo por divorcio? ¿Qué elementos pragmáticos, cognitivos, y emocionales del proceso de duelo identifican las mujeres con hijos que han vivido un divorcio? ¿Qué redes de apoyo identifican dichas mujeres?

3. METODOLOGÍA

DISEÑO

Según Paradisse (1985), la metodología cualitativa concibe a la investigación como un medio de recolección de datos para analizar procesos, relaciones y resultados. Para esta investigación se utilizó metodología cualitativa, ya que éste método de investigación permite identificar las narraciones que construyen la realidad de cada individuo y los procesos individuales y sociales que acompañan a las experiencias de vida.

El presente estudio tuvo como objetivo conocer la experiencia de tres mujeres residentes de la ciudad de Guadalajara Jalisco que han vivido un divorcio a través de su narrativa, esto es, explorar el proceso de duelo y pérdida que se genera después de la ruptura marital.

Puesto que no se han encontrado estudios centrados en las narrativas de duelo por divorcio en mujeres mexicanas en la ciudad de Guadalajara Jalisco, el diseño metodológico del presente estudio es de carácter exploratorio (López, Blanco, Scandroglio & Rasskin, 2010); y pretendió examinar el proceso de duelo después de un divorcio en tres mujeres con base en las teorías desarrolladas del proceso de duelo, por muerte y por divorcio, sus fases y elementos (Rando, 1993; Kübler-Ross, 1975; Campo y Linares, 2002) bajo la lupa de un enfoque de terapia familiar narrativa y una visión socioconstructivista (Medina, 2011). Así, dicho problema tiene características que han sido poco estudiadas en cuanto a fenómeno, población, localidad y criterios específicos de la muestra.

PARTICIPANTES

A diferencia de otros métodos de investigación, dentro del enfoque cualitativo, el número de participantes que se seleccionen no es indicador de la validez o confiabilidad de la investigación, ya que, la validez y confiabilidad se determinan con base en la consistencia de los datos analizados y no por un número determinado de participantes (Woods, 1987).

Los participantes del presente estudio fueron tres mujeres que han vivido un proceso de divorcio. Por lo tanto, fue un muestreo intencional (Ruíz, 1996) en el que los criterios de inclusión para la

selección fueron los siguientes: a) vivir en la ciudad de Guadalajara Jalisco, b) haber experimentado un proceso de divorcio entre uno y cinco años antes de esta investigación, c) tener el proceso legal concluido, d) tener al menos un hijo producto del matrimonio, e) tener entre 30 a 45 años de edad, f) pertenecer a la clase social media, g) ser profesionistas y h) haber trabajado durante el matrimonio.

Los criterios de la selección de la muestra fueron la heterogeneidad y accesibilidad (Valles, 1999). La heterogeneidad de tres casos de causas de divorcio diferentes y accesibilidad a las personas participantes.

En cuanto al primer criterio de inclusión, según Rando (1993) la fase aguda del proceso de duelo dura aproximadamente un año, así, por un lado se buscó que hubiera pasado dicha fase, y por otro lado, después de cinco años algunas características del proceso podrían estar olvidadas. De ahí que se decidió que hubiera pasado entre uno y cinco años desde el divorcio.

Buscando la homogeneidad de la muestra, dentro de los criterios de inclusión se estableció que la edad de las participantes fuera de 30 a 45 años, tener las dos etapas del proceso de divorcio concluidas, la separación y el divorcio legal, tuvieran hijos menores de edad, fueran profesionistas y que trabajaran fuera del hogar durante el matrimonio.

Debido a que el estudio tiene un carácter exploratorio de la experiencia del proceso de duelo por divorcio, en la selección de la muestra se buscó obtener una variedad de experiencias de dicho proceso, así, en cuanto a la razón identificada de la ruptura matrimonial, se eligieron tres casos con diferentes motivos de ruptura, uno que identifique violencia física dentro de su relación, otro que mencione la infidelidad como causa de la separación y el último que reporte terminar la relación por cuestiones de disolución del vínculo amoroso y/o disminución del deseo sexual.

Debido a que el divorcio y el proceso de duelo presentan componentes no sólo de índole individual y familiar, sino también social (García-Pelayo, 1993, citado en Sánchez & Retana 2012); las mujeres entrevistadas debían vivir en la ciudad de Guadalajara, Jalisco México. Así el componente social queda delimitado a esta ciudad y a sus características sociales y culturales (Medina, 2011).

La participación en el estudio fue voluntaria, quedando asentado en un consentimiento escrito y firmado.

Así, el grupo de participantes quedó conformado por tres mujeres. A continuación se realizará una breve descripción de cada una de las participantes¹.

1. Laura. Un caso de Violencia.

Laura es una mujer de 39 años, separada de Rogelio de 47 desde hace nueve años. El proceso de divorcio ha concluido hace cuatro años y medio. Durante el matrimonio que duró año y medio, tuvieron un hijo, Rogelio de 11 años. Es comunicóloga.

2. Claudia. Un caso de Infidelidad

Claudia es una chica de 38 años, actualmente es docente, anteriormente trabajaba en Recursos Humanos. Se casó con Alberto de 39, se separaron hace casi seis años, y está divorciada desde hace tres años y medio. Tienen una hija, María de 7 años. Su matrimonio duró tres años.

3. Ana. Un caso de disolución del vínculo afectivo.

Ana es una chica de 41 años, que estaba casada con Pepe, de 43 años. Se separaron hace cuatro años y hace un año que están divorciados. Tienen dos hijas, Mariana de 8 y Lorenza de 5. Estuvieron casados por 10 años. Ana es psicóloga.

INSTRUMENTOS

En el presente estudio se utilizó como instrumento la entrevista semiestructurada (Valles, 1999) a tres mujeres que vivieron un divorcio. Se realizó un total de tres entrevistas, una por cada participante, con una duración de hora y media aproximadamente.

Para las entrevistas se utilizó una guía que fue diseñada para esta investigación y cuyos ejes de exploración son las fases del proceso de duelo, los elementos pragmáticos, cognitivos y emocionales

1. El nombre de todos los participantes han sido modificados con el fin de procurar la confidencialidad del estudio.

PROCEDIMIENTO

Como ya se ha mencionado, la selección de la muestra fue por aproximación y de manera voluntaria. Por lo tanto, primero se hizo el contacto con cada participante. Posteriormente se realizaron las entrevistas que se llevaron a cabo de manera individual, con una duración de una hora y media cada una, y se hicieron a través de Skype. Las entrevistas fueron grabadas en audio para hacer el análisis interpretativo.

Para el análisis de la información se utilizó el análisis de contenido (Álvarez-Gayou, 2003) en el cual el examen de los datos se realiza mediante la codificación, detectando y señalando los elementos relevantes del discurso verbal y a su vez éstos se agrupan en categorías de análisis, definidas con anterioridad. Previo a esto, se seleccionó el objeto de análisis y se realizó la revisión teórica (Mayring, 2000).

Una vez que se tuvo la información grabada y transcrita, se revisó si se localizaba algún patrón o constante, o bien como menciona Mayring (2000) el pre-análisis.

Las categorías de análisis utilizadas fueron las fases del proceso de duelo (Kübler-Ross, 1975), las reacciones o elementos cognitivos, emocionales y pragmáticos que se presentan durante este proceso (Campo & Linares, 2002; García-Pelayo, 1993; Worden, 1997; Rando, 1993; Sánchez & Martínez, 2014) que se encuentran esquematizadas en las Tablas 1, 2 y 3 dentro del apartado de Introducción, y las redes de apoyo que identifican, dentro de una sociedad de corte tradicional y católico (Medina, 2011).

Dentro del análisis de la información, con las categorías de análisis se localizaron y señalaron las evidencias, estas son, los trozos de información que se han identificado como constantes y a partir de éstas, se construyeron aseveraciones que describen el fenómeno observado para llegar a la interpretación de los datos y a las conclusiones presentadas bajo el marco teórico de referencia ya descrito (Paradise, 1985).

En cuanto al criterio de fiabilidad, en metodología cualitativa, y por lo tanto en el presente estudio, se garantiza bajo el concepto de *dependencia – audibilidad* para lo cual se harán explícitos los procedimientos de recolección, análisis e interpretación de datos. Para el criterio de validez interna, se recurre al concepto de *credibilidad – autenticidad* que comprende procedimientos que ayuden a garantizar la significación, coherencia teórica y contrastabilidad de los datos recogidos, mientras que la validez externa se relaciona con el concepto de *transferibilidad – adecuación* explicando los criterios de generalización de los datos (López, Blanco, Scandroglio & Rasskin, 2010).

Dentro del criterio de *credibilidad*, es importante que el análisis e interpretación de datos sean revisados por un “auditor o equipo de investigación” (Morrow, 2005; p. 257). El presente estudio fue revisado por un asesor.

4. RESULTADOS

Las tres mujeres que fueron entrevistadas, viven en la ciudad de Guadalajara Jalisco y cumplen con los criterios de inclusión especificados en el apartado anterior.

Los resultados encontrados serán presentados, a partir de las categorías de análisis preestablecidas, en el siguiente orden. Primero se muestran las narrativas representativas de las fases del proceso de duelo, después los elementos cognitivos, pragmáticos y emocionales que se presentan durante este proceso, posteriormente las redes de apoyo identificadas, relación con el excónyuge, y por último, de la conceptualización social de la pareja tradicional. En cada apartado se ha incluido una tabla con las citas representativas extraídas de las entrevistas a cada participante.

a) Fases del proceso de duelo.

1. Negación y aislamiento. En las narrativas de las tres mujeres, se encuentra que la fase de negación y aislamiento comienza antes de la separación de la pareja.

Tabla 4. Citas representativas de la fase de negación y aislamiento en las narrativas de las tres mujeres

| Participante | Cita representativa |
|--------------|---|
| Laura | “...llegó un punto en que mi mente se distraía tanto, que él se quejaba de que no lo escuchaba, me decía las cosas y en verdad ni siquiera le prestaba atención para evitar escuchar y enojarme...” |
| Claudia | “...yo encerrada con la niña toda la semana y los fines, porque él no me ayudaba” “el único día que salíamos cambió al sábado, pero ya para entonces estaba muy cansado y pues ya ni ese día... y ni ganas de salir...” “...ahí cuando pasó un mes de separados, aunque él seguía viviendo en mi casa pero en el cuarto de visitas me di cuenta que eso era más denigrante que ya no estuviera...” |
| Ana | “...separarnos pues no sé, fue difícil, pero cuando esos problemas pequeños no los podíamos resolver y se empezaron a acumular, eso se puso muy tenso y nos empezamos a distanciar, poca comunicación, poco sexo, pocos planes a futuro juntos, nuestra relación empezó a cambiar mucho, ya no era lo mismo...hablamos de separación, los dos pero no lo hicimos...” “...y si fue bien duro, y bien difícil y bueno creo que a los dos nos costó, de hecho al inicio de que Pepe se fue de la casa, ambos buscábamos pretextos para vernos al inicio él venía todas las mañanas a cuidar a las hijas... él las vestía y las peinaba y las llevaba al colegio, y entonces él venía en las mañanas pero ya no vivía en la casa, y entraba y las vestía y eso...” “...y también por cualquier cosa, nos hablábamos o nos veíamos y...así poco a poco fuimos tomando distancia... y comenzamos a tomar distancia y a hacernos cargo de la separación...” “...antes de separáramos empezamos a hablar del divorcio, y en cuanto nos separamos también pero en realidad no hicimos nada, a los meses yo decía que buscaría un abogado pero no lo hacía y así también lo hacía Pepe...” |

2. Enojo: La fase del enojo comienza cuando se asume el dolor y la realidad de la pérdida y comienza un sentimiento fuerte de ira y enojo hacia diferentes situaciones y/o personas. Dicha fase se encuentra presente en las narrativas de las tres mujeres entrevistadas.

Tabla 5. Citas representativas de la fase de enojo en las narrativas de las tres mujeres, antes de la separación conyugal

| Participante | Cita representativa |
|--------------|--|
| Laura | “...y bueno fue como locura total eh, de verdad creo que a veces si pensaba en matarlo porque era tanto mi miedo...” “...y así como etapas también de súper enojarme con todo lo que pasaba, con los abogados, con el sistema, con él conmigo, con la vida, yo que sé, me venían unas oleadas de enojo terrible...” |
| Claudia | “...yo no lo pude soportar y lo corrí de la casa, pensé que la decisión de ok nos separamos sería lo más difícil, pero no, ser tratada como un vil mueble fue lo peor...” |
| Ana | “...pues nos enojábamos y si hablamos mucho, creo que también nos empezó a frustrar y a cansar mucho, pero no llegábamos a nada, o sea ya sabíamos que haríamos acuerdos después de mucho hablar y al final se romperían entonces eso cansa sabes, llega un punto en que no puedes más...” |

En las historias de las tres mujeres, podemos encontrar narrativas que representan la fase del enojo, durante el proceso de separación y luego nuevamente durante el divorcio.

Tabla 6. Citas representativas de la fase de enojo en las narrativas de Las tres mujeres durante el proceso de separación y divorcio

| Participante | Cita representativa |
|--------------|---|
| Laura | “...te juro, que muchas veces me arrepentí de no matarlo, y no quiero ser una mala persona con ello, ni soy Dios para decidir, pero en verdad me daño mucho más en el divorcio que casada con él y todo su maltrato físico y psicológico...” |
| Claudia | “...no sentía nada malo, bueno si pensaba en porqué a mí si yo era una buena persona, si me enojaba...” “...empezó a desaprobarme completamente como persona, pero en especial como mamá, no podía acercarse a mí ni a un metro, no me saludaba, empezó a hablarme golpeado, yo me enojaba, difícil...” |
| Ana | “...pero seguíamos peleando, después nos alejamos muchísimo y lo único era hablar de la niñas, y después muy callados y respetuosos pero sin salir así que otra vez alejados y callados...” “...y también mucho coraje ... cuestionar a dios y a la vida porque a mí me pasaba esto, sentía mucho coraje y luego se iba y otra vez coraje ...” |

3. Negociación: Dentro de la fase de negociación las personas intentan buscar alternativas para evitar la pérdida aun cuando este intento esté basado en una falsa esperanza. Encontramos narrativas que representan esta fase desde que aún casadas, ya se puede percibe la inminente separación, por lo que antes de tomar la decisión se hacen intentos de reconciliación, o bien, intentos por evitar la separación.

Tabla 7. Citas representativas de la fase de negociación en las narrativas de las tres mujeres

| Participante | Cita representativa |
|--------------|---|
| Laura | “...simplemente él decía qué hacer y yo lo hacía porque si se me ocurría opinar sabía que tendría un problema enorme con él, de gritos e insultos terribles... y pues por no aguantarlo, seguir tranquilos, por el niño...” |
| Claudia | “...empecé también a ir a terapia y bueno pues intentamos reconciliarnos con un viaje, pero en el mismo me di cuenta que ni acercarme a él por accidente o para tomar su brazo podía él soportar, por lo que en la última noche le pedí que nos separáramos...” |
| Ana | “...pues nos enojábamos y sí hablamos mucho, creo que también nos empezó a frustrar y a cansar mucho, pero no llegábamos a nada, o sea ya sabíamos que haríamos acuerdos después de mucho hablar y al final se romperían entonces eso cansa sabes...” |

Una vez que se han separado, durante el proceso de separación y del divorcio, sólo se encontraron narrativas que representen algún intento de negociación o reconciliación en el caso de Ana.

Tabla 8. Citas representativas de la fase de negociación en las narrativas de Ana durante el proceso de separación y divorcio

| Participante | Cita representativa |
|--------------|--|
| Ana | “... y eso de los papeleos y trámites que son pesados pero emocionalmente, bueno emocionalmente me vino a remover muchos sentimientos que tenía guardados o reprimidos, unos días volví a sentir muchísima tristeza y nostalgia y hasta en momentos dudé, si la verdad si dudaba de pronto y yo veía que él también no sé, hablábamos de eso, pero bueno al final pensé que era lo mejor...” “...al principio que nos separamos aunque terminamos muy peleados y heridos, nos veíamos con frecuencia, sobre todo el primer año, en ocasiones salíamos a comer o de día de campo con las hijas, también llegamos a salir solos como en cuatro ocasiones...” “...pues después también tuvimos un tiempo muy amables y un poco conquistadores ambos...” |

4. Depresión: En las narraciones de las tres mujeres se encuentran citas representativas de esta fase, desde antes de casarse, y durante el proceso de separación y divorcio.

Tabla 9. Citas representativas de la fase de depresión en las narrativas de las tres mujeres

| Participante | Cita representativa |
|--------------|---|
| Laura | “...pues como te decía antes, durante la separación mucho miedo, y mucha tristeza...” “...y bueno mi peque, lo veía y era una tristeza, horrible... él era y es mi alegría pero pensaba ay pobre de mí peque que vamos a hacer...” |

| | |
|---------|---|
| Claudia | “...y yo en lugar de enfrentarlo, me había ido guardando esos sentimientos como tristeza, lloraba por los rincones...” “...y un buen día después de llorar por casi el mes diariamente, le pedí que al día siguiente se fuera de casa o me iría yo con la bebe...” |
| Ana | “...para mí fue un proceso muy triste y doloroso, al principio me abandoné, mi único objetivo era sobrevivir a ese gran dolor y querer estar lo mejor posible y lo más fuerte para las niñas...” |

5. Aceptación: La fase de la aceptación implica aceptar la pérdida, asumir la ausencia y establecer nuevos retos, nuevas relaciones y nuevos objetivos. En las narrativas de las tres mujeres se encuentran frases representativas que nos indican estar en esta fase.

Tabla 10. Citas representativas de la fase de aceptación en las narrativas de las tres mujeres

| Participante | Cita representativa |
|--------------|---|
| Laura | ...divorciada, divorciada casi cinco años, puedo decirte que el día que firmé el divorcio, lloré y me reí y fui más feliz que el día que me casé....sabía que perderlo era lo mejor que me podía pasar en la vida, creo que no recordaba haber estado tan feliz en los últimos diez años...” “ya súper tranquila y segura, sobretodo recuperar la seguridad, eso para mí ha sido lo más difícil...” |
| Claudia | “...para el proceso legal yo le pedí tiempo para terminar con mi terapia de duelo, así que lo comenzamos una vez estaba yo física, espiritual y emocionalmente sana...” “...de sentir tristeza y dolor, yo comencé a sentir empatía por él...” “...felicidad de haber estado muerta en vida y haber despertado en busca de tener bienestar...” |
| Ana | “...pero después de un tiempo pues ya sentí más resignación, paz, tranquilidad, he llegado ahora a agradecer por lo aprendido a reencontrarme, a sentir felicidad, sentir plenitud y bueno ahora en ocasiones siento poquito de todo pero lo que más abunda en mi vida es felicidad, alegría, paz y muchos planes a futuro...” “...y otra cosa también que noto muchísimo es que cuando me separé dejé caer mi casa, literal, estaba limpia pero sin mucho orden ni pintura y otros arreglos, actualmente está llena de vida con plantas, más ordenada con cambios de decoración...” |

b) Reacciones esperadas o elementos del proceso de duelo: El duelo después del divorcio también genera reacciones similares a las del proceso de duelo por muerte y que se dividen en cognitivos, pragmáticos y emocionales.

En las siguientes tablas se encuentran ejemplos de las narrativas de cada una de las mujeres entrevistadas representativas de los elementos cognitivos.

Tabla 11. Citas representativas de los elementos cognitivos del proceso de duelo en las narrativas de Laura.

| Elementos cognitivos | | Cita representativa |
|--------------------------------------|---|--|
| Imagen del sí mismo | Imagen del sí mismo | <p>“...casarme uf, era mi sueño ideal en la vida, ser esposa y madre, así me educaron y claro una profesión por si acaso fallaba eso, o sea era así como que la profesión complementa lo demás, si trabajaba y eso, pero lo principal era ser esposa y madre, el trabajo pues como hobbies, y ahora me veo trabajando y siendo una mujer activa...el papel o rol de ama de casa ya no se me antoja para nada, ni siquiera el rol de madre... o sea si cambió mucho mi pensamiento en eso, si me gusta ser madre, pero también trabajar y ser yo, no sólo eso...”</p> <p>“...de ser una persona sumamente extrovertida me convertí en su sombra, una mujer callada, sobre todo cuando estaba él cerca de mí...”</p> |
| | Pensamientos de incapacidad | <p>“...insultos que llegaron un punto que me los creí, yo era una mierda, era una basura, una buena para nada y una puta, por eso no merecía nada mejor...”</p> |
| Percepciones de la Separación | Auto reproches | <p>“...mi hijo que es sólo mío y el cual por mi culpa tiene un padre que ni siquiera conoce en realidad...”</p> <p>“...pero no pensé en mí, pensé en mi hijo, ese pequeño no merecía una madre así, y mucho menos un padre como ese...”</p> |
| | Inseguridad | <p>“...ya súper tranquila y segura, sobretodo recuperar la seguridad, eso para mí ha sido lo más difícil...”</p> |
| | Sueños con la expareja | <p>“...no podía dormir porque estaba pensando todo el día en él o en cómo podía resolver la situación o que iba a pasar, en mi niño, y si me quedaba dormida pues tenía pesadillas y me despertaba...”</p> |
| | Dificultades de atención, concentración y memoria | <p>“...llegó un punto en que mi mente se distraía tanto, que él se quejaba de que no lo escuchaba, me decía las cosas y en verdad ni siquiera le prestaba atención para evitar escuchar y enojarme...”</p> |
| | Alucinaciones | <p>“... ¿puedes imaginarte siquiera el que se vaya la luz de tu casa y sientas que hay un asesino acechándote?, no lo creo, es muy difícil, o sea además de ser un loco, aún encima con poder, dinero, tiempo, no pues todo para aterrarme...”</p> |

Tabla 12. Citas representativas de los elementos cognitivos del proceso de duelo en las narrativas de Claudia

| Elementos cognitivos | | Cita representativa |
|--------------------------------------|-----------------------------|---|
| Imagen del sí mismo | Imagen del sí mismo | <p>“...era una esposa y madre que no tenía voz ni voto, sumisa completamente, y ahora me veo como una persona completamente en equilibrio y con bienestar en su vida, que vive día a día intentando ser mejor en todo lo que quiere ser: mujer, madre, amiga, hija, profesionista, hija de dios, soy yo nuevamente, mi esencia volvió de las cenizas, me rescaté y soy como el ave fénix...”</p> <p>“...pero ya para entonces yo sin darme cuenta, me había ido perdiendo...”</p> <p>“...más yo me había perdido en el afán de reencontrarlo a ese hombre del principio, éste nuevo no era el que yo quería y por lo tanto yo me había perdido en la búsqueda, tanto que sumado a mi afán de agradar siempre dejé simbólicamente de existir para evitar problemas...”</p> |
| | Pensamientos de incapacidad | <p>“... esa época fue súper dura, yo no era yo, o sea que mis gustos, mis decisiones, mi personalidad estaban lejos de ser lo que era cuando lo conocí, mi dignidad la había perdido por completo y me sentía literal, un tapete al que le pasaba por encima sin importarle...”</p> |
| Percepciones de la Separación | Inseguridad | <p>“...yo hacía lo que él decía, así me sentía tranquila, total, yo disfrutaba comer lo que el decidía, o ver la película que él escogía...”</p> <p>“... justicia que deje de estar usando el dinero como poder y que sea lo que el juez decida, o sea ya estaba decidido y fue por ello que interpuse la demanda, como una medida de ganar igualdad ante sus ojos, de que viera que no es lo que yo digo porque todo lo que viene de mi lo desapruueba, entonces ya no lo podría utilizar para amenazarme y entonces sería lo justo...”</p> |

Tabla 13. Citas representativas de los elementos cognitivos del proceso de duelo en las narrativas de Ana

| Elementos cognitivos | | Cita representativa |
|--------------------------------------|-------------------------------|--|
| Imagen del sí mismo | Imagen del sí mismo | “...al inicio de que me case me veía feliz, realizada, al paso del tiempo amargada, cansada en infeliz, llegó un momento que me sentía con la sensación de haberme perdido a mí misma, fea, gorda, fodonga, dejada complemente, ahora me veo contenta, con planes, feliz, me siento guapa, con pegue, arreglada y con muchos planes aunque con dificultad para llevarlos a cabo, un poco atorada aún en el proceso...” |
| Percepciones de la Separación | Inseguridad | “...y hasta en momentos dude, si la verdad si dudaba de pronto y yo veía que él también no sé, hablábamos de eso, pero bueno al final pensé que era lo mejor...” |
| | Negación | “...y también mucho coraje y negación así llegue a pensar que todo se iba a arreglar...” |
| | Obsesión con la expareja | “...al inicio de que Pepe se fue de la casa, ambos buscábamos pretextos para vernos...” “...y también por cualquier cosa, nos hablábamos o nos veíamos...” |
| | Anhelos de seguir la relación | “...sí llegue a pensar que todo se iba a arreglar...” |

Los elementos pragmáticos involucran a todos los cambios conductuales, cambios en la organización, en los rituales y los cambios en la cotidianidad que debe ser reorganizada.

Tabla 14. Citas representativas de los elementos pragmáticos del proceso de duelo en las narrativas de Laura

| Elementos Pragmáticos | | Cita representativa |
|---|---------------------------------------|--|
| Cambios en la organización de la casa, en los rituales, los cambios en la cotidianidad | Cambios en la organización de la casa | “...pues yo decidí que no podía soportar un día más así, y bueno pues me echó de la casa a golpes, me quito mi bolsa con dinero tarjetas de crédito y todo esperando que pasara la noche en la calle, golpeada y despreciada por él...” “...así que pues con todo y la vergüenza, pues llegue a casa de mis padres con mi niño, sin dinero sin nada, y en el fondo sabía que me iban a apoyar, así que me regresé a vivir con mis papas...” |
| | Cambios en la economía | “...te digo me moría de la vergüenza, cómo les decía a mis padres, me sentía sin apoyo y como dejé de trabajar cuando estaba embarazada pues me sentía desprotegida...” |

| | | |
|-----------------------------|---|--|
| | Disminución en las actividades sociales | “...pero eso si me costó mucho trabajo, te ves divorciada, con un hijo, una pila de problemas y encima la gente no solo no te apoya, sino que te ve mal, te aparta, te aísla y hasta habla mal de ti, no terrible...” |
| | Cambios de amistades | “...aquí es muy cerrada, la sociedad en Guadalajara, no inventes es cerradísima, me excluyeron, dejé de ir a fiestas porque hasta los que eran mis amigos o familiares se sentaban en parejas y no había lugar para la divorciada sabes, la que va sola, a menos de que fuera una de mis hermanas o mis papás me sentaba con ellos y la verdad eso me hacía sentir fatal, porque pues como que no encajas, o sea, no cabes con las casadas y tampoco con las solteras, no hay lugar pues o qué?...” “...totalmente no tengo un solo amigo de aquellos tiempos, bueno perdí la amistad hasta de familiares, te cuento una experiencia con una amiga, su novio le prohibió acercarse a mi o venirme a visitar porque era peligrosa...” |
| | Aislamiento social | “...para mi ir al colegio de mi hijo o a cualquier sitio donde sé que saben mi historia, pues es terrible porque me prejuizan, me explico, en Guadalajara la historia del cónsul que golpeaba a su mujer, pues me dejaron marcada en mal plan...” “...y no me gusta que se hable del tema o que sepan que soy yo, porque siento que a la larga esa mancha va a alcanzar a mi hijo y yo no quiero que a él lo señalen como me han señalado a mí, de por sí ya siendo divorciada eres rechazada, y luego con una historia como la mía peor, o sea yo digo que en lugar de que la gente te apoye, todavía te aparte te aísla y habla mal de ti...” “...así o más rechazada, de amigas de toda la vida, pues como están ellas ya casadas pues salen en parejas y yo no quepo, o sea salgo con mis hermanas porque una soltera y la otra divorciada...” “...un día estaba en una primera comunión y se sienta una conocida de toda la vida y estábamos mi hermana mayor y yo, las dos ya divorciadas pues nos sentamos juntas, y empieza la señora a hablar de que la gente se divorcia, que qué pasa, que ahora las mujeres ya no aguantamos nada, que eso de divorciarse no está bien y bla bla bla, mi hermana y yo viéndonos así como ¿qué le pasa? Bueno es de la vela perpetua ya sabes súper católica...” |
| Cambios conductuales | Aumento en el consumo de tabaco, alcohol y otras drogas | “...y tomo rivotril... pero beber alcohol y esas cosas, no, no me dio por ahí...” |

| | | |
|-------------------------|-------------------------------|--|
| Síntomas físicos | Alteración en el sueño | “...cambios en el sueño y la alimentación...muchos dejé de dormir, a la fecha sin ayuda de pastillas no duermo tranquila sin pesadillas...” o sea no duermo bien, desde entonces tengo que tomar rivotril para dormir, si no, no duermo...” |
| | Alteración en la alimentación | “...y al principio también de alimentación porque no comía o comía mucho...era una alimentación muy irregular, o sea igual no comía en varios días que me la pasaba comiendo como loca, y luego con lo mal que estaba del estómago pues peor...” |
| | Cambios en la salud | “...mi salud era como un roble, cuando me casé con el comencé a tener cambios exagerados de salud, me enfermaba y ahora después de todos estos años vivo enferma, del estómago, de la garganta, todo se me descompone...del estómago me operaron porque claro empecé con gastritis cuando aún estaba casada, pero después durante el divorcio, la gastritis era terrible y pues acabe con úlceras y me operaron del esófago que me cortaron un pedazo, o sea pues si mal, mal y así de todo mal, gripes y gripes y que te digo, ni siquiera el sueño se me compuso...” |

Tabla 15. Citas representativas de los elementos pragmáticos del proceso de duelo en las narrativas de Claudia

| Elementos Pragmáticos | | Cita representativa |
|---|---------------------------------------|---|
| Cambios en la organización de la casa, en los rituales, los cambios en la cotidianidad | Cambios en la organización de la casa | “...salir a trabajar y dejar a mi hija con la muchacha si alguna clase era de noche, ya que su papá me hablaba y me reclamaba que porque la dejaba sola, que para eso él me mantenía, porque él piensa a la fecha, que con dar para los alimentos y pagar la renta ya era ser papá y que eso le da el derecho a cuestionar y desaprobando mis decisiones...” |
| | Cambios en la economía | “...finalmente llegamos a un acuerdo económico del 100% de los gastos del menor, y de los míos para que yo estuviera al 100% para ella él pagaría renta, gasolina y comida, que no trabajara y que la cuidara, y lo firmamos en el juzgado...entonces a eso de los siete meses empezó a incumplir lo que le tocaba con reducciones de la nada, hasta que hace 2 años dejó de darme manutención y tuve que interponer una demanda legal que todavía no termina, aunque ya salió a mi favor...” “...mi padre me ha apoyado económicamente y mi madre físicamente...” |

| | | |
|-----------------------------|-------------------------------------|--|
| | Aumento en las actividades sociales | “...me di permisos de retomar amistades y hacerme nuevas, ahora hay ocasiones que en una semana tengo hasta cinco salidas y nunca con las mismas personas, voy a cafés o restaurantes, sí, pues me gusta convivir con las amigas cuando se puede...” |
| | Cambios de amistades | “...sí, pero solo un grupo, el de las esposas de sus amigos que eran mis excompañeras de universidad y es que era un martirio verlas porque era motivo de desaprobación de parte de él y lo agarraba de pretexto para justificar una reducción en la pensión, por lo que opté por salirme de los chats y de quitarlas de amigas en Facebook...” “...y deje ese grupo, a bueno si además comencé a tener más amigos, grupos de amigas solteras, grupo de amigas divorciadas, etc...” |
| | Aumento / Pérdida en el trabajo | “...mis actividades obviamente cambiaron porque había que trabajar para pagar mis gastos, así que empecé a buscar un trabajo que no requiriera de disponibilidad de tiempo, sino que yo pudiera adaptarlo a mis tiempos y fue así como decidí trabajar como docente...” |
| Cambios conductuales | Alteración en el sueño | “...insomnio, en lo demás para bien, comencé a bajar de peso con una sana alimentación y ejercicio, y para el insomnio empecé una terapia de flores de Bach que me ayudó con el tema, aunque sigo siendo muy nocturna...” |
| | Cambios en la salud | “...cañón, si claro que cambió, me daban muchas migrañas y de hecho hasta la fecha cada que tengo un encontronazo con él por algo, me daban bajones de presión y desmayos...” |

Tabla 16. Citas representativas de los elementos pragmáticos del proceso de duelo en las narrativas de Ana

| Elementos Pragmáticos | Cita representativa |
|---|--|
| Cambios en la organización de la casa, en los rituales, los cambios en la cotidianidad | <p>Cambios en la organización de la casa</p> <p>“...al inicio el venía todas las mañanas a cuidar a las hijas... él las vestía y las peinaba y las llevaba al colegio...pero ya no vivía en la casa, y entraba y las vestía y eso...”</p> <p>“...bueno además yo le pedí que ya no entrara a la casa, pues fue difícil pero es que como que me cayó el veinte de que pues si él ya no vivía ahí, pues teníamos que cambiar las dinámicas y así hicimos cambios...”</p> <p>y a mí se me complicaba hasta que contrate un transporte escolar para las niñas y así poco a poco fuimos tomando distancia...”</p> <p>“...pues empecé yo a hacerme cargo de cosas que nunca había hecho, entonces desde aprender a peinarlas, apurarme para vestirlas y llegar a tiempo al trabajo, entonces eso de entrada fue de las cosas difíciles...”</p> |
| Aumento en las actividades sociales | <p>“...mis actividades sociales siguen igual, bueno ahora estoy saliendo con algún galán, pero me costó mucho, no había salido con nadie en estos cuatro años, y empecé pues hace súper poquito, como dos meses, me costó mucho, aún no hay nada pero al menos ya empecé a salir con alguien...”</p> <p>“...salgo con amigas, me he dado la oportunidad de salir con otros chavos, bueno eso tiene poquito ya te dije pero al menos ya lo hago...”</p> |
| Cambios de amistades | <p>“...en cuanto a la sociedad, he encontrado de todo, gente que me ha juzgado, gente cercana que se ha alejado, gente alejada que se ha vuelto mi gran apoyo, amigos que ya no están, señalada y juzgada también, te digo de todo...”</p> |
| Aislamiento social | <p>“...al principio dejé de salir con algunas amigas porque pues ya él a veces no las podía cuidar en la noche (a las niñas), entonces también de pronto tenía que dejar de salir...”</p> <p>“...con mis amigas, amigas como siempre y a grupos de parejas ya no me invitan, eso si ya no porque como que no encajas o no sé, pero sí me han dejado de invitar, las otras igual, como también hay de todo, casadas, divorciadas, en fin, me ha pasado de todo...”</p> |

| | | |
|-----------------------------|---|--|
| Cambios conductuales | Aumento en el consumo de tabaco, alcohol y otras drogas | <p>“...empecé a fumar muchísimo... muchísimo cigarro, mucho, mucho”</p> <p>“...cuando me separé, mi hija menor, Lorenza no dormía, lloraba mucho y yo estaba en la noche con ella, así que mi sueño se vio afectado los primeros meses...”</p> <p>“...sí, lo que te comentaba del sueño, el sueño alterado, entonces estaba muuuuy cansada, sin ganas de hacer nada...”</p> |
| | Fatiga, cansancio | <p>“...deje de hacer ejercicio, no tenía fuerza para hacerlo... y bueno me sentía muy triste y desgana-da...”</p> <p>“...pues porque acababa cansadísima en la noche...”</p> |
| | Cambios en la salud | <p>“...se me cayó muchísimo el cabello...”</p> <p>“...actualmente más orden, medito, hago ejercicio, como sano, descanso... me cuido mucho más...”</p> <p>“...ya después también tuve una temporada al inicio de poco ejercicio, y unos cambios de humor fuertes... y lo del pelo era exagerado...”</p> <p>“...pues si he hecho muchas cosas para estar bien, además de mi terapia, he ido a cursos, a talleres de superación personal, no sé pues todo lo que pienso que me ayude no, curso y práctica de meditación, dos ceremonias de ayahuasca...”</p> |

Los elementos emocionales, generalmente se refieren a sentimientos de sesgo depresivo, sentimientos agresivos y destructivos, y los de confusión y angustia.

Tabla 17. Citas representativas de los elementos emocionales del proceso de duelo en las narrativas de Laura

| Elementos emocionales | | Cita representativa |
|------------------------|--------------------------|---|
| Sesgo depresivo | Dolor | “...y es difícil, vergonzoso, duro, doloroso, es un dolor súper grande no sé ni cómo describirlo...” |
| | Depresión | “...sentí que me fallaba el mundo completo y no sabía para donde correr...” |
| | Tristeza | “...ya no te digo que la tristeza, o el dolor...” |
| | Soledad | “...en muchos sentidos si me he sentido apoyada sí, pero por muy poca gente, me caben en los dedos las personas que se quedaron a mi lado, creo que dos sí, que me apoyaron mucho, mucho, pero dos...” |
| | Desamparo / Desesperanza | “...pues sentía mucho miedo, pensé que todo era un pleito y se terminaría pronto... pero créeme que cuando escuchas a tu exmarido o bueno tu aún marido planeando como va a matarte, y sabes que en este país es posible, pues moría de miedo...” |

| | | |
|---------------------------------|-----------------------|--|
| Agresivos y destructivos | Resentimiento | “...y otro día... dos señoras que ni siquiera conocía y estaban diciendo pestes mías y mentiras.....ese día estaba tan harta que me levanté y les dije yo soy la arpía de la que hablaban y no es así, están equivocadas no me quedé con dinero sino con deudas y no lo mande golpear, él me pegaba cada que no le parecía algo y es él, el que no quiere ver a su hijo, cogí el periódico y me fui...” |
| | Enojo, ira | “...y así como etapas también de súper enojarme con todo lo que pasaba, con los abogados, con el sistema, con él, conmigo, con la vida, yo que sé, me venían unas oleadas de enojo terrible...” |
| | Culpa | “...cada día que veo a mi papá a la cara pienso que fue mi culpa, que yo traje a nuestras vidas a ese ser que le arrancó el ojo...” “...es triste decirlo pero la desesperación solo te deja un sentimiento horrible, de desearle la muerte a alguien...y eso siempre lo cargaré en mi conciencia...” “...mi hijo que es sólo mío y el cual por mi culpa tiene un padre que ni siquiera conoce en realidad...” |
| | Frustración | “...fue un infierno, no podría describirte el desgaste y la desesperación que sufrí, me sentía como si estuviera dentro de una película y que esa no era mi vida...” |
| Confusión y angustia | Confusión | “...o sea es bien raro ahora pienso pues estaba bien loca porque o sea si lo quería y estaba triste de perderlo, pero al mismo tiempo no quería verlo...” “...no quería seguir casada, me daba miedo estar con él, pero, es una situación donde no quieres nada, ni quedarme ni irme ni nada...” |
| | Ansiedad/ Angustia | “...y bueno luego era mucho miedo, que miedo, terror, por lo que ya te conté,... y luego miedo, yo creo que fue mucho miedo, lo que más sentí, seguro, ya no sabía ni para dónde meterme...” “...pues yo comencé a hacer labores, como viejita, bordar, pintar tejer, así sacaba todos mis pensamientos y mi estrés...” |
| | Impotencia | “...desesperación, impotencia, porque además sé y me consta que en este país las leyes son una mierda y no sirven para nada...” |

| | | |
|------------------------------|--------------|---|
| | Miedo | <p>“...miedo por mí pero más por mi niño...miedo de que me fuera a hacer algo...”</p> <p>“...vivía con pavor total a que me matara o le hiciera algo a mi familia y más a mi hijo...”</p> <p>“...tomar la decisión de separarme y empezar el divorcio y todo eso, uf no pues también me daba miedo...”</p> <p>“... ¿te puedes imaginar el miedo que viví por años?...”</p> <p>“...de verdad creo que a veces si pensaba en matarlo porque era tanto mi miedo por mí y por mi hijo, no sé de verdad terror... lo que más recuerdo de verdad eran esos pensamientos de terror, de pensar en que me hiciera algo, si de casada me daba miedo, en el divorcio sentía terror...”</p> |
| Alivio y Tranquilidad | Alivio | “...sabía que perderlo era lo mejor que me podía pasar en la vida, creo que no recordaba haber estado tan feliz en los últimos diez años...” |
| | Tranquilidad | <p>“...no me sentí segura hasta que no tuve una sentencia de divorcio en la mano donde decía que mi hijo era sólo mío y que él no se podía acercar a mi o a los míos...”</p> <p>“...sólo quiero que deje a mi familia y a mi vivir en paz, es todo lo que pido, yo no quiero dinero lo que quiero es tranquilidad...”</p> |
| | Otros | “...me moría de la vergüenza...” |

Tabla 18. Citas representativas de los elementos emocionales del proceso de duelo en las narrativas de Claudia

| Elementos emocionales | | Cita representativa |
|------------------------|-----------|--|
| Sesgo depresivo | Dolor | “...al principio fue un dolor seco, de asombro, de decepción...” |
| | Depresión | “...primero me deprimí un poco, aunque lo que sí, es que emocionalmente sentí un alivio, pues dejé de llorar diario y de sentirme agotada y triste...” |
| | Tristeza | <p>“...pues mucha, mucha tristeza, era una tristeza profunda, incertidumbre, celos, dolor, miedo...”</p> <p>“...por eso me aguantaba hasta que ya no podía, era bien triste eso, si lloré por ello muchas veces...”</p> <p>“... siento tristeza de que no podamos ni saludarnos...”</p> <p>“...lloraba por los rincones, hasta que en terapia decidí poner un alto...”</p> |

| | | |
|---------------------------------|---------------|---|
| Agresivos y destructivos | Resentimiento | “...se había burlado de mis atuendos de noche y yo en lugar de enfrentarlo, me había ido guardando esos sentimientos como tristeza...” |
| | Enojo, ira | “...no sentía nada malo, bueno si pensaba en porqué a mí si yo era una buena persona, si me enojaba...” “...de falta de respeto total que se convirtió en veme como igual, respeta mi dignidad porque ya la recuperé...” |
| | Culpa | “...fue un poco difícil al principio, porque me sentía culpable de tener que salir a trabajar y dejar a mi hija con la muchacha...” |
| | Celos | “...y yo no era yo, a ver, ufl!, mira cuando vi las fotos, sentí que moría y lo enfrenté...” |
| Confusión y angustia | Confusión | “...dejó de tocarme hasta sexualmente hablando, yo leía que era normal, y pensaba que era normal por eso no sentía tanto el rechazo...” “...todo lo resolvía diciéndome a mí misma así es él, no le gusta discutir, no le gusta convivir, no es muy comunicativo, solo quiere trabajar y yo veía la manera de adaptarme para no pelear, trataba de buscarle explicaciones y justificarlo...” |
| | Miedo | “...miedo porque de todo me amenaza, que si porque las esposas de sus amigos no saludan a su esposa es porque yo se los pedí y entonces ya no va a pagar 5000 pesos, y como ahora faltó 2 días a la escuela, entonces que ya no va a pagarla, así amenaza de todo...” |
| Alivio y Tranquilidad | Alivio | “...es que emocionalmente sentí un alivio, pues dejé de llorar diario y de sentirme agotada y triste...” “... he aprendido que el poder se lo he dado yo, así que ahora cuando me ataca lo freno con unas técnicas que aprendí de mis terapias...” |
| | Tranquilidad | “...felicidad de haber estado muerta en vida y haber despertado en busca de tener bienestar...” |

Tabla 19. Citas representativas de los elementos emocionales del proceso de duelo en las narrativas de Ana

| Elementos emocionales | | Cita representativa |
|------------------------|-----------|---|
| Sesgo depresivo | Dolor | “...para mí fue un proceso muy triste y doloroso, al principio me abandoné, mi único objetivo era sobrevivir a ese gran dolor y querer estar lo mejor posible y lo más fuerte para las niñas...” “...me dejaron vivir mi dolor, era necesario, me dieron el espacio para vivirlo...” |
| | Depresión | “...mucho tristeza, lloraba todo el día, depresión...” |

| | | |
|------------------------------|--------------|--|
| | Nostalgia | <p>“eso se puso muy tenso y nos empezamos a distanciarse, poca comunicación, poco sexo, pocos planes a futuro juntos, nuestra relación empezó a cambiar mucho, ya no era lo mismo...”</p> <p>“...los pensamientos más recurrentes de la separación a la fecha, mmm muchos, varios, principalmente son de nostalgia, pensar porque no funciona, pensar en todo lo positivo y bueno que tenía nuestro matrimonio...”</p> |
| | Tristeza | <p>“... y eso de los papeleos y trámites que son pesados pero emocionalmente, bueno emocionalmente me vino a remover muchos sentimientos que tenía guardados o reprimidos, unos días volví a sentir muchísima tristeza y nostalgia...”</p> <p>“... mucha tristeza, lloraba todo el día, depresión...”</p> |
| | Enojo, ira | <p>“...y también mucho coraje ... cuestionar a dios y a la vida porque a mí me pasaba esto, sentía mucho coraje, coraje y luego se iba y otra vez coraje ...”</p> <p>“...mucho coraje y luego se iba y otra vez dolor y tristeza, otra vez coraje...”</p> |
| Confusión y angustia | Confusión | <p>“...y en ocasiones pensar si con otro hombre me iría mejor que con Pepe o no, en ocasiones dudar respecto al divorcio, si fue lo mejor, si no, no sé, o sea si fue lo mejor pero hay momentos de duda...”</p> <p>“...la verdad hablando contigo se me ha removido mil cosas, no creas eh, según yo ya bien y mira...”</p> |
| Alivio y Tranquilidad | Alivio | <p>“...he llegado ahora a agradecer por lo aprendido a reencontrarme, a sentir felicidad, sentir plenitud...”</p> <p>“...pero lo que más abunda en mi vida es felicidad, alegría, paz y muchos planes a futuro...”</p> |
| | Tranquilidad | <p>“...pero después de un tiempo pues ya sentí más resignación, paz, tranquilidad...”</p> |

Es común que varios miembros de una familia dentro de la crisis de un divorcio, comiencen a presentar síntomas diversos. Se encontró dentro de las entrevistas que los hijos también presentaron algún síntoma durante la separación y el divorcio.

Tabla 20. Citas representativas de los síntomas presentados en los hijos

| Participante | Cita representativa |
|--------------|---|
| Laura | <p>“...Roge no quería comer, estaba bien pequeñito y tenía cientos de episodios de gastritis y pues yo solo veía que el pequeño se venía para abajo, y yo súper desesperada, lo internaron y tenía seis meses, o sea ¡imagínate! ¡Súper peque!... tenían que alimentarlo por sonda, no bien triste de verdad...”</p> <p>“...pues estuvo Roge súper malito y sin comer como los primeros tres años, ya no sabía cómo hacerle, desde ponerle la televisión para que no se diera cuenta de que estaba comiendo, uf! Complicadísimo...”</p> |

| | |
|---------|---|
| Claudia | “...María no recuerdo que haya sufrido de enfermedades fuera de serie, pero ella siempre fue enfermiza de las vías respiratorias, de hecho es de lo que más sufre, y pues, mucho tiempo noté que cada que regresaba de con su papá el fin, llegaba mocosa...” |
| Ana | “... cuando me separé, mi hija menor, Lorenza no dormía, lloraba mucho y yo estaba en la noche con ella...” |

c) Redes de apoyo identificadas, familia de origen, familia política y relación con el excónyuge: En las narrativas de las mujeres entrevistadas, todas hacen referencia a redes de apoyo y a la importancia que han tenido en su proceso. Las tres mujeres identifican a la familia de origen como la red de apoyo más importante, Ana y Claudia además a la familia política y amistades; y sólo en el caso de Ana, del excónyuge.

Tabla 21. Citas representativas de las redes de apoyo identificadas por Laura

| Participante | Cita representativa |
|--------------|---|
| Laura | “...pero si supieras que a mi pequeño tratamos de darle todo el amor, hablo en plural porque mi familia lo adora y ellos son y fueron nuestro pilar y refugio todos estos años...” “...mi gente me apoyo en todo momento, socialmente, económicamente y sobretodo anímicamente...” |

Tabla 22. Citas representativas de las redes de apoyo identificadas por Claudia

| Participante | Cita representativa |
|--------------|--|
| Claudia | “...fue muy diferente a como me imaginaba, yo pensaba que iba a ser el frijol en el arroz y no... toda la gente que aprecio jamás me hizo sentir diferente, por el contrario, siempre han estado cuando los he necesitado...” “...no, ni en la iglesia, hasta los padres me sorprendieron en su acogida...” “... apoyo de mis padres, de mis amigas y de mi arrendador, ellos me apoyaron económica y moralmente, mis padres aunque viven lejos, se hacían sentir cerca con llamadas y visitas, mis amigas cuidando y regresando a mi hija de las fiestas infantiles...” “...de hecho creo que lo que me ayudó mucho a salir adelante, fue esta parte de sentirte apoyada y rodeada de gente que te quiere...” “...siempre hemos llevado una excelente relación, así que me sentí apachada y acogida, sobretodo de su mamá...” |

| Participante | Cita representativa |
|--------------|---|
| Ana | <p>“...en cuanto a la sociedad, he encontrado de todo, gente que me ha juzgado, gente cercana que se ha alejado, gente alejada que se ha vuelto mi gran apoyo, amigos que ya no están, señalada y juzgada también, te digo de todo...”</p> <p>“...tuve apoyo de muchas personas, amigas cercanas, de Camila mi amiga muchísimo, ah y también o bueno en especial de una de mis primas hermanas, también de mi hermana, de mi compañero de trabajo que es un gran amigo, de mi terapeuta, ah! y de una señora que conocí un día que yo estaba muy mal, y que nos conocimos de manera casual y bueno así hablando con ella, y hablando con estas personas que estaban al pendiente de mi...”</p> <p>“...si la verdad que todos se portaron amables, tristes por la separación, pero me apoyaron, en especial su mamá con el cuidado de mis hijas, o sea si yo no tenía con quien dejarlas para yo hacer algún pendiente, para hacer algo, pues ella de quedaba con mis hijas, y las cuidaba, si me apoyaron, pues todos...”</p> |

Tabla 24. Citas representativas de la relación con el excónyuge

| Participante | Cita representativa |
|--------------|---|
| Laura | <p>“...pero en realidad me peleó puras cosas materiales, que el dinero, que la casa, que la pensión, o sea que no le costara nada, ¡bueno inclusive durante el proceso hubo un momento que me pedía él pensión a mí!...”</p> <p>“...pues pasamos de estar como perros y gatos de denuncia en denuncia al terminar con la del divorcio pues él por su lado y yo por el mío, o sea el cambio es que ya no tenemos ninguna relación, y mejor prefiero eh!, o sea la relación es nula, no sé nada de él ni siquiera si sigue vivo...”</p> |
| Claudia | <p>“...y ahorita lo que siento es tristeza de que no podamos siquiera tener una conversación sencilla y sin su desaprobación hacia la educación que le he dado a nuestra hija, lo que me da coraje, pues ni se involucra en nada y nomás juzga, además que perdió la noción de que la manutención es para el bien de la niña, pues cuando puede me dice que ya se cansó de ser mi papá, que ya rehaga mi vida y lo deje de exprimir...”</p> <p>“...muy mala, no tenemos ni la más mínima comunicación...él desaprueba completa y abiertamente la educación que le he dado a mi hija, la ve como un saco de defectos y cada que puede me pide que se la dé porque ella ya no me necesita, desde que se casó piensa que yo sobro en la ecuación...”</p> |

| | |
|-----|--|
| Ana | “...actualmente y más desde que hicimos el trámite legal, ya más serios, respetuosos y amables y más viendo cosas solo de las niñas y en ocasiones compartiendo cosas personales, en especial él a mí, pero bueno ahora ya como equilibrado, de respeto, cordialidad, bien nos llevamos bien...” |
| | “...la relación de mis hijas con su papá, es excelente él es como él fue desde que nacieron, un papá responsable, cercano, trabajador, pendiente de ellas en todos los aspectos, cumplidor con lo económico, nunca hemos tenido problemas con eso, y también va a cuestiones de sus escuelas, que si a las juntas, festivales, todo eso, todo lo que haga falta para las niñas, yo si digo es un súper buen papá...” |
| | “...y ahora las ve cada dos semanas de viernes a domingo, se las lleva a dormir los dos días, las cuida, ellas lo pasan muy bien con él ah bueno y además y de manera ocasional otros, días, que viene o un cumple o así, cuando quiere no tenemos problema en eso...” |

d) Pareja tradicional: Como se menciona en el apartado de introducción, en Latinoamérica, en México y en la ciudad de Guadalajara, los conceptos de *familia* y *pareja* están matizadas por la moral católica.

Tabla 25. Citas representativas de la concepción de las mitologías de la familia tradicional en las narrativas de las tres mujeres

| Caso | Cita representativa |
|---------|--|
| Laura | “...nunca hablamos de quién pagaba que cosa, se suponía que por tradición o por lo que nuestra sociedad, o sea en la que nos desenvolvíamos los dos pues él correría con todos los gastos, bueno aquí es así, aunque yo trabajara, pues el gasto fuerte y la responsabilidad económica es del hombre, así como la casa de la mujer...” |
| Claudia | “...Si la cargaba un poco y lloraba inmediatamente me la regresaba y se salía del cuarto... cero interacción... y si él económicamente pagaba todo...” “...nadie decidió, él era el hombre de la casa y yo la mujer, así eran los roles que teníamos que tener...” “...él pagaba todos los gastos de la casa, menos la chica del servicio y mis gastos igual yo me hacía cargo...” “...Si te digo él lo económico y yo la casa ...” |
| Ana | “...Pepe siempre fue el sostén económico de la casa, embarazada y no embarazada, él se hacía cargo de casi todo lo económico...” “...él se hacía cargo de la mayoría de los gastos, mi sueldo era para mí y ponía algo para la casa pero no siempre...” |

5. DISCUSIÓN

Después del análisis realizado a partir de las narrativas de las tres mujeres entrevistadas, se encontró que el proceso de duelo comienza desde la ideación de la separación, cuando aún viven juntos, pero ya se visualiza una inminente ruptura. Continúa durante la separación y posteriormente cuando se realiza el proceso legal de divorcio.

La discusión de los resultados se presentará a partir de las categorías de análisis, en el siguiente orden: a) fases del proceso de duelo, b) elementos del proceso de duelo, c) redes de apoyo identificadas y d) familia tradicional.

a) Fases del proceso de duelo: En el presente estudio se revisaron las fases propuestas por Kübler-Ross (1975). En los tres casos, el proceso de duelo comienza con la primera fase, la negación, cuando se presentan las ideas de separación a partir de una convivencia conyugal que les resulta insostenible, sin embargo, evitan contactar con la realidad de la pérdida (categoría: negación y aislamiento, véase Tabla 4).

Una vez es asumida la realidad, comienza la fase de enojo. Así, los sentimientos de ira y enojo están presentes en las narrativas de las tres mujeres; sin embargo el enojo se matiza en cada caso con sentimientos diferentes. Laura en su discurso, menciona el miedo, la ansiedad, la angustia y la inseguridad además de enojo, teniendo sentimientos violentos hacia la expareja, mientras que Ana, comparte el enojo con sentimientos de cansancio y frustración, y Claudia, únicamente menciona el enojo hacia la situación en sí misma (categoría: enojo, véase Tabla 5).

Esta diferenciación podría tener relación con el motivo de ruptura, ya que la violencia física y psicológica, y la infidelidad, generan en sí mismas mayores sentimientos de enojo (Garcés, Pruneda y Venegas, 2010), que pueden llegar a ser violentos y/o autodestructivos. Por último, cabe mencionar que en las tres narrativas se encuentran citas representativas de la fase de enojo que nos remiten al antes y después de la separación y durante el proceso de divorcio (categoría: enojo, véase Tabla 5).

En la fase de negociación, en las narrativas de las tres mujeres, se presentan intentos de negociar, de encontrar alternativas de reconciliación, de hacer acuerdos que eviten la ruptura antes de la separación (categoría: negociación, véase Tabla 7). Sin embargo, una vez separados los excónyuges, únicamente en las narrativas de Ana, se encuentran discursos que refieren a los intentos por llegar a un acuerdo y evitar la ruptura (categoría: negociación, véase Tabla 8).

En cuanto a la fase de depresión, los elementos cognitivos, emocionales y pragmáticos que le corresponden se presentan constantemente en las narrativas de las tres mujeres y hacen referencia a momentos específicos desde que vivían juntos como pareja, durante la separación y el divorcio, e incluso en la actualidad (categoría: depresión, véase Tabla 9).

La última fase que menciona Kübler-Ross (1975), es la fase de aceptación, la cual también está presente en las narrativas de las tres mujeres expresando cambios que sugieren reestructuración de las mitologías individuales promoviendo estrategias de adaptación a la pérdida (Derrida, 1989; White & Epston, 1993, Foucault, 1997). Sin embargo, aun cuando se encontraron citas representativas de esta fase, en los tres casos, no se puede considerar que el proceso de duelo haya sido elaborado y cerrado, ya que las fases de aceptación o acomodo implica cerrar, aprender, continuar con nuevos retos y nuevas relaciones (Kübler-Ross, 1975; Rando, 1994). Por lo tanto, aunque en las narrativas analizadas se encuentran citas representativas de una reestructuración del significado de la pérdida, aún se encuentran narrativas que corresponden a la fase de depresión en los tres casos, y en el caso de Laura y de Claudia, también de enojo (categorías: enojo, véase Tabla 8; depresión, véase Tabla 9; aceptación, véase Tabla 10).

Así, el proceso de duelo por divorcio podría involucrar una fase de pseudo-aceptación como sugieren Sánchez y Retana (2012), pero con una posibilidad de aceptación o acomodo, cuando los significados personales que se le atribuyen a la pérdida y al proceso sean completamente reestructurados, y sentimientos como enojo, tristeza y nostalgia sean elaborados.

En cuanto al tiempo del proceso de duelo, el tiempo esperado para su resolución en la muerte es de un año aproximadamente (Rando, 1987). En el caso de duelo por divorcio, al menos en las tres narrativas analizadas en este estudio, el proceso de duelo no se ha resuelto en éste tiempo ya que en el caso de Laura el proceso ha durado nueve años, en el de Claudia ha durado seis años y el de Ana ha durado cuatro años.

Este hecho podría tener relación con que mencionan Sánchez y Retana (2012), que en la muerte del cónyuge se tiene la seguridad del no retorno, y en el divorcio se experimenta la sensación de

fracaso, el posible contacto con la expareja y la posibilidad de retorno, con lo cual, la aceptación de la pérdida se complica.

Así, el duelo por divorcio, podría implicar las mismas fases que el proceso de duelo por muerte, sin embargo, al menos en los tres casos analizados, el periodo de tiempo para la resolución y aceptación es mayor que el propuesto por Rando (1987), y las fases de depresión y enojo se presentan con mayor intensidad que las de negación y negociación. Cabe mencionar que podría suponerse que la fase de aceptación es posible después de reestructurar las mitologías personales y el significado de la pérdida.

b) Elementos del proceso de duelo: Según Campo y Linares (2002) los elementos o reacciones del duelo por la separación de la pareja, se dividen en cognitivos, pragmáticos y emocionales. En los tres casos analizados, en lo que se refiere a los elementos cognitivos, se encuentran narraciones que representan una reestructuración del concepto del sí mismo, en donde durante el matrimonio se describen como ausentes, con la sensación de haberse perdido, de no ser uno mismo, y en el momento actual se narran como fuertes, seguras, proactivas (categoría: elementos cognitivos, véanse Tablas 11, 12 y 13). Así, la reestructuración de las mitologías individuales genera estrategias adaptativas (Derrida, 1989; White & Epston, 1993, Foucault, 1997) que facilitan la resolución del proceso de duelo, ya que como menciona Linares (2012) las mitologías individuales se refieren a la forma en que le damos significado al mundo, en estos casos a la pérdida y al divorcio.

Cada narración, según Ramos (2001) es un relato significativo para la persona que lo cuenta, por lo tanto refleja los elementos cognitivos a través de los cuales se relaciona con su experiencia. Así, dentro de los procesos de duelo y pérdida, las citas representativas de los elementos cognitivos de cada una de las mujeres entrevistadas varían de acuerdo a su historia. Mientras que Laura refiere pensamientos de inseguridad, preocupación y autorreproches, Claudia, pensamientos de confusión y preocupación económica y Ana pensamientos de confusión y duda en cuanto a la decisión de terminar la relación (categoría: elementos cognitivos, véanse Tablas 11, 12 y 13).

Como mencionan Campo y Linares (2002), tomar la decisión de separarse es difícil, por todas las reacciones que conlleva. En cuanto a los elementos pragmáticos, hacerse cargo de los cambios físicos, económicos, organización familiar, salud, es difícil. Como menciona Ojeda (1986) las mujeres generalmente después de un divorcio experimentan una disminución en su calidad de vida y el duelo se intensifica con el estrés de las responsabilidades de la casa, el trabajo y la crianza de los hijos. En los tres casos se identifica esta preocupación por lo económico y la crianza de los hijos, en el caso de Ana que sigue compartiendo esa responsabilidad con el excónyuge, esta reorganización familiar ha sido más fácil que en los casos de Laura y Claudia (categoría: elementos pragmáticos, véanse Tablas 14, 15 y 16).

En cuanto a la salud, Steen (1998, citado en Sánchez & Retana, 2012) menciona que cuando se produce cualquier pérdida, el proceso de duelo puede ser una oportunidad de crecimiento o se pueden generar conductas inadaptadas o desórdenes psíquicos. Maturana (1996, citado en Campo & Linares, 2002) afirma que somos animales amorosos y que enfermamos cuando el amor se ve interferido. Así, como mencionan Sánchez y Martínez (2014), los cambios en la salud son un elemento muy generalizado en el duelo por divorcio y dichos cambios se presentaron en los tres casos entrevistados. Laura mencionó tener gastritis llegando a cirugía de esófago, cambios en la alimentación e insomnio, para lo cual actualmente aún toma pastillas; Claudia menciona migrañas, insomnio, desmayos y bajadas de tensión arterial, y Ana caída de cabello, aumento en el consumo de tabaco y alteración en el sueño (categoría: elementos pragmáticos, véanse Tablas 14, 15 y 16).

Y por último, en cuanto a los elementos emocionales del proceso de duelo mencionados por Campo y Linares (2002), se presentan emociones de sesgo depresivo, de enojo e ira y de confusión, durante todo el proceso y en los tres casos analizados, aunque en intensidad y duración diferente. Cabe mencionar que en el caso de Laura se presentaron sentimientos de vergüenza, la cual no había sido considerada en los elementos emocionales propios del duelo por divorcio (categoría: elementos emocionales, véanse Tablas 17, 18 y 19).

Dentro de un proceso de duelo por divorcio se pueden presentar síntomas en los hijos (Campo & Linares, 2002, Linares, 2015), como en el caso de Laura, que Roge tuvo anorexia infantil y gastritis a los seis meses de edad, y el caso de Ana, que Lorenza no podía dormir y lloraba por las noches; sin embargo Claudia menciona que no hubo ningún cambio significativo en María (categoría: síntomas presentados en los hijos, véase Tabla 20).

c) Redes de apoyo identificadas: Como menciona Rando (1984), un elemento indispensable para la resolución del duelo es que la persona doliente pueda expresarlo, para lo cual es necesario contar con una red de apoyo que lo permita. Así, además de factores como estrategias y recursos que desarrolla cada individuo, el apego a la persona ausente, reestructuración de mitologías individuales en cuanto a la pérdida y las circunstancias de la separación, es de suma importancia el apoyo que se obtenga de familiares y amigos (Sánchez & Retana, 2012; Sanders, 1988, Rando, 1993, Kübler-Ross, 1975).

En cuanto a las redes de apoyo identificadas por las tres mujeres, mencionan como principal apoyo emocional a su familia de origen, padres, hermanos, y en los casos de Laura y Claudia también económico. Ana por su parte cuenta con el apoyo de su excónyuge en lo económico y en la crianza de las hijas (categoría: redes de apoyo identificadas, véanse Tablas 22, 23 y 24).

Además del apoyo familiar, el apoyo de amigos es importante para la resolución del proceso de duelo ya que permite la expresión del dolor por la pérdida (Sánchez & Retana, 2012) y sólo en el caso de Laura, no identifica ningún apoyo social, incluso en sus citas representativas menciona rechazo, siendo de los tres casos, posiblemente por las características de la pérdida y la falta de apoyo social, el que más tiempo ha tardado en resolverse (categoría: elementos pragmáticos, véase Tabla 14). Lo anterior está estrechamente relacionado a la siguiente categoría analizada.

d) Familia tradicional: En cuanto a organización, fundamentos, organización, estructura, vínculo, roles de género, parentalidad y fuentes de legitimidad de la pareja las tres mujeres mencionan haber tenido una relación de pareja tradicional (Campo & Linares, 2002), complementaria, en la las mujeres adoptan la posición *down* y los hombres la posición *up*. Sin embargo, en los casos de Laura y Claudia, la complementariedad era rígida, mientras que en el caso de Ana, flexible (Minuchin, 1974).

Lo anterior también se relaciona con lo que Medina (2011) señala que es común en Latinoamérica en cuanto a los roles y funciones tradicionales de las familias. En los tres casos revisados, las narrativas contienen citas representativas de la distribución de roles por género y de la importancia del matrimonio civil y eclesiástico (categoría: familia tradicional, véase Tabla 25).

Ochoa, (2008) comenta que para la sociedad tradicional es difícil aceptar un divorcio, ya que involucra un cuestionamiento a sus creencias y valores establecidos. Así, la reacción común de la sociedad según esta autora es de rechazo al divorcio. De ahí que, se encontró en el discurso de Laura diversas citas representativas que refieren un rechazo de la sociedad hacia su situación de mujer divorciada, en contraste con Claudia, que experimentó apoyo social y al contrario de lo esperado, menciona haberse sentido apoyada por la iglesia durante su divorcio. Ana menciona haber experimentado tanto apoyo como rechazo de familiares, amigos y conocidos (categorías: elementos pragmáticos, véanse Tablas 14, 15 y 16; y redes de apoyo identificadas, véase Tabla 22).

Por lo tanto, el apoyo social es una herramienta que facilita el proceso de duelo, como mencionan Sánchez y Retana (2012), ya que las normas sociales permiten o no expresar el dolor que genera la pérdida, y en los tres casos analizados las narrativas hacen mención de dicha importancia en la resolución del duelo, especialmente por parte de la familia de origen, ya que ayuda a resolver cambios en elementos pragmáticos como es el cuidado de los niños, el apoyo económico, apoyo en la nueva organización familiar; y son una fuente de desahogo emocional para las tres mujeres.

Por último, en cuanto a las limitaciones encontradas en el presente estudio, se analizaron solo tres casos de mujeres que han vivido un divorcio, por lo que sería importante estudiar más casos con las mismas características, bajo las mismas categorías de análisis para poder hacer aseveraciones basadas en más narrativas, especialmente abrir líneas de investigación que sugieran procesos de duelo en fase de acomodo o alivio después de un divorcio.

También como mencionan varios autores, el expresar el dolor y hablar de la pérdida facilita la resolución de cualquier proceso de duelo (Jimenez, 1993, Kübler-Ross, 1975, Pinette, 1990, Rando, 1984, Rando, 1993, Sánchez & Retana, 2012; Sanders, 1988); por lo que sería importante hacer más estudios del impacto de la construcción, deconstrucción y reconstrucción de las narrativas y las mitologías individuales en el proceso de duelo por divorcio con una visión sistémica, focalizada en la narraciones, ya que al menos en el presente estudio, la reestructuración de las mitologías individuales parece ser la base de la resolución del proceso de duelo y la aceptación de la pérdida ya que se generan estrategias adaptativas (Derrida, 1989; White & Epston, 1993, Foucault, 1997).

Por último, cabe mencionar que la investigación de las narrativas en el proceso de duelo por divorcio abre la posibilidad de incorporar al trabajo terapéutico en tanatología una visión socio-discursiva, que tome en cuenta que las características sociales y su impacto en las mitologías individuales y familiares y su reestructuración (Medina, 2011).

6. CONCLUSIONES

1. En el divorcio existe una pérdida y, por lo tanto, un duelo que genera reacciones cognitivas, emocionales y pragmáticas que requieren una reestructuración de las mitologías personales que ayuden a la adaptación a la pérdida y a la resignificación de la experiencia.
2. El proceso de duelo generado por un divorcio parece presentar características similares al proceso de duelo por muerte, como lo sugiere la teoría revisada (Sánchez & Retana, 2012) ya que en los tres casos analizados, se presentan las fases descritas por Kübler-Ross (1975), y los elementos del proceso de duelo mencionados por Campo y Linares (2002) y por otros autores (Jimenez, 1993, Kübler-Ross, 1975, Pinette, 1990, Rando, 1987, Rando, 1993, Sánchez & Retana, 2012; Sanders, 1988). Además en el duelo por divorcio se presentan elementos de tensión como la situación económica, la crianza de los hijos y el contacto con el excónyuge.
3. En cuanto a los elementos cognitivos del proceso de duelo, lo más significativo de los resultados encontrados fue la reestructuración significativa en las mitologías de identidad. Es importante que los terapeutas consideren que el cambio en las mitologías individuales ayuda a generar estrategias adaptativas, como la reconstrucción de las narrativas del sí mismo y de la percepción de la separación, con lo cual, la aceptación y adaptación a la pérdida se facilita.
4. En los elementos pragmáticos, se encontraron cambios importantes, por un lado en la organización familiar y por otro lado, en la salud y en las conductas, ya que durante el divorcio se reporta en los tres casos deterioro en la salud, cambios en la alimentación e insomnio, que mejoran cuando el proceso va avanzando hacia la fase de alivio. En cuanto a síntomas significativos en los hijos durante la separación y el divorcio, en un caso se presentó en la hija menor, siendo pasajero, y en otro no hubo ningún síntoma mencionado, sólo en uno de casos se presentó un síntoma importante en el hijo y parece tener más relación con la situación de inseguridad física que con el proceso de duelo en sí mismo.
5. En cuanto a los elementos emocionales, se presentan los mencionados por Campo y Linares (2002) de sesgos depresivos, agresivos y destructivos, y de confusión, siendo los dos primeros los más intensos en los tres casos analizados. También se encontraron elementos emocionales que corresponden a la fase de alivio como sugiere Kübler –Ross (1975).

6. En cuanto a las redes de apoyo, en los tres discursos la familia de origen es identificada como red de apoyo emocional básica y en dos casos incluso económica. En cuanto a la sociedad, en un caso la narrativa refiere a rechazo, en otra a aceptación y apoyo, y en la tercera, se menciona tanto apoyo como rechazo social. Para la resolución del duelo por muerte o por divorcio la expresión del dolor y el apoyo social son fundamentales, con lo cual, la sociedad y sus características son elemento clave en el desarrollo y resignificación de la experiencia. Es importante que los terapeutas tengan en cuenta las redes de apoyo identificadas y las características y mitologías sociales para el trabajo con el duelo por divorcio.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Álvarez-Gayou J, J. L. (2003). *Cómo hacer investigación cualitativa. Fundamentos y metodología*. México: Paidós Educador.
- Campo, C. y Linares, J.L. (2000). *Tras la honorable fachada*. Barcelona: Paidós.
- Campo, C. y Linares, J.L. (2002). *Sobrevivir a la pareja*. Problemas y soluciones. Barcelona: Editorial Planeta.
- Derrida, J. (1989). *La deconstrucción de las fronteras de la filosofía*. Barcelona: Paidós.
- DeSplender, L. y Strickand, A. (1987). *The last dance*. Palo Alto California: May Field Publishing Company.
- Efran, J., Lukens, M., y Lukens, R. (1994). *Lenguaje, estructura y cambio. La estructuración del sentido en psicoterapia*. Barcelona: Gedisa
- Foucault, M. (1997). Las palabras y las cosas. *Una arqueología de las ciencias humanas*. Madrid: Siglo XXI.
- Garcés, I., Pruneda, E., y Venegas, L.M. (2010). *Duelo en el proceso de divorcio. Trabajo de investigación en tanatología*. Asociación Mexicana de Tanatología, A.C. México, D.F.
- Jimenez, L. (1993). *El proceso de duelo*. Manuscrito no publicado.
- Linares J.L. (2012). *Terapia familiar ultramoderna. La inteligencia terapéutica*. Barcelona: Herder.
- Linares J.L. (2015). *Prácticas alienadoras familiares: el síndrome de la alienación familiar reformulado*. Barcelona: Gedisa.
- López, J., Blanco, F., Scandroglio, B., y Rasskin, G. (2010). Una aproximación a las prácticas cualitativas en psicología desde una perspectiva integradora. *Papeles del Psicólogo*, 31(1), 131-142. Recuperado de <http://www.cop.es/papeles>
- Mayring, P. (2000). *Análisis de contenido cualitativo*. *Fórum: Qualitative Social Research*, 1(2) Recuperado abril 22, 2016 a las 17:53, de la World WideWeb: <http://www.qualitative-research.net/index.php/fqs/article/view/1089/2385>
- Medina, R. (2011). *Cambios modestos grandes revoluciones*. Terapia Familiar Crítica. México: Ed. E. Libro: Red Américas.
- Minuchin, S. (1974). *Familias y terapia familiar*. Barcelona: Gedisa.
- Morrow, S. (2005). Quality and trustworthiness in qualitative research in counseling psychology. *Journal of Counseling Psychology*, 52 (2) 250-260.
- Ochoa, M. (2008, enero-junio). El divorcio, pérdidas e implicaciones tanatológicas. *Revista de la escuela de medicina "Dr. José Sierra Flores"*. 22 (1)
- Ojeda, N. (1986, mayo-agosto). Separación y divorcio en México: una perspectiva demográfica. *Estudios demográficos y urbanos I* (1), 227 - 265.
- Paradisise, R. (1985). *La etnografía en la investigación educativa. Métodos cualitativos de investigación educativa*. Manuscrito presentado en Managua, Nicaragua.

- Paredes, S. (2014). Los beneficios de la mediación familiar para facilitar el diálogo en el divorcio y fortalecer los lazos familiares. En R. Medina, E. Laso y E. Hernández (Eds.), *Pensamiento Sistémico. Nuevas perspectivas y contextos de intervención*. México: Ed. Litteris.
- Pinette, R.L. (1990). *Acute grief and the funeral*. Manuscrito no publicado.
- Pittman, F. (1987). *Momentos decisivos*. Buenos Aires: Paidós
- Ramos, R. (2001). *Narraciones contadas narraciones vividas, un enfoque sistémico de la terapia narrativa*. Barcelona: Paidós.
- Rando, T. (1984). *Grief, dying and death. Clinical interventions for caregivers*. Illinois: Research Press Co.
- Rando, T. (1993). *Treatment of complicated mourning*. Illinois: Research Press Company.
- Kübler-Ross, E. (1975). *Sobre la muerte y los moribundos*. Barcelona: Editorial Grijalbo.
- Sánchez Aragón, R. y Martínez Cruz R. (2014). Causas y caracterización de las etapas del duelo romántico. *Acta de investigación Psicológica* 4 (1), 1329-1343.
- Sánchez Aragón, R. y Retana Franco, B. (2012). Evaluación tridimensional del duelo Amoroso en México. *Revista Iberoamericana de Diagnóstico y Evaluación*, 36 (2), 49-69.
- Valdés, A. Basulto, G. y Choza, E. (2009). Percepciones de mujeres divorciadas acerca del divorcio. *Enseñanza e investigación en psicología*, 14 (1), 23 – 35.
- Valles, M. (1999). Técnicas cualitativas de investigación social. Reflexión metodológica y práctica profesional. España: Ed. Síntesis.
- White, M. y Epston, D. (1993). *Medios narrativos para fines terapéuticos*. Barcelona: Editorial Paidós.
- Worden, J.W. (1991). *Grief counseling and grief therapy: A handbook for the mental health practitioner*. New York: Spinger.
- Woods, P. (1987). *La escuela por dentro: La etnografía en la investigación educativa*. México: Paidós.