



## EL DUELO POR RUPTURA DE RELACIÓN DE PAREJA

### INTRODUCCIÓN

La ruptura de una relación de pareja es una de esas pérdidas con las que una persona puede encontrarse a lo largo de su vida<sup>1</sup>. Y es uno de los tipos en los que de forma más clara se pueden apreciar procesos de duelo como una necesidad para su superación<sup>2</sup>. Esto supone la posibilidad de complicaciones y bloqueos, implicando un esfuerzo. Puede conllevar emociones intensas y desorganización, así como la sensación de desesperanza ante la posibilidad de vivir, de nuevo, una vida plena.

El propósito de este escrito no es el de patologizar algo tan cotidiano, y que puede llegar a ser tan saludable, sino la de dar valor a la trascendencia de la ruptura de una relación de pareja. A priori, y desde fuera, se podría considerar que este cambio es, en la mayoría de los casos, un proceso tranquilo, evolutivo. Sin embargo, la realidad muchas veces dista de ajustarse a esas condiciones. Son numerosas las situaciones en las que aparece sufrimiento, que estará en función de la intensidad del vínculo, del modelo de apego empleado y de las pérdidas asociadas. Implica, por tanto, que para muchas personas puede ir inmerso en un difícil proceso de ajuste, o asociado a grandes conflictos. Es en estos casos cuando la ayuda precisará de un cierto nivel de especialización.

Considerar la ruptura de pareja como un proceso de duelo tiene diversas implicaciones. Por un lado, abre posibilidades de incertidumbre en cuanto a su resolución, ya que situarse en este contexto implica un trabajo a realizar por parte de la persona doliente, prestando atención a las pérdidas que supone, no es dejar pasar el tiempo. Pero por otro lado, atender una separación bajo esta mirada ofrece una aproximación desde la que comprender su dinámica y facilitar el acompañamiento y la intervención.

### UN DUELO ESPECIAL

Separaciones y/o divorcios suponen un gran impacto sobre la vida de las personas que las viven. Cada persona se construye a través de procesos de interacción con los otros, y la influencia de la pareja es determinante. Este vínculo facilita el crecimiento personal a través del desarrollo de la capacidad de amar<sup>3</sup>, proporciona seguridad y estabilidad, facilita la integración de la sexualidad y determina un marco de relaciones

<sup>1</sup> Cabodevilla, I. (2007). Las pérdidas y sus duelos. *Anales del Sistema Sanitario de Navarra*, 30(3), 163-176

<sup>2</sup> Neimeyer, R.A. (2000, 2007). *Aprender de la pérdida. Una guía para afrontar el duelo*. Madrid: Paidós.

<sup>3</sup> Fromm, E. (1940, 2013). *El arte de amar*. California-USA: Windmills Editions.

sociales, llegando a delimitar el estatus al que se tiene acceso en la comunidad de referencia. Va mucho más allá de “estar” con alguien, significa caminar juntos dotando esa compañía de una poderosa capacidad de influencia mutua. Además, la pareja constituye el elemento básico sobre el que se construye la familia y la red de relaciones primarias cuando ésta se asienta. No es de extrañar que una ruptura pueda traer consigo graves consecuencias psicológicas y sociales.

Observamos que son múltiples las pérdidas asociadas a una ruptura, y será preciso atender a cada una de ellas y poder vivir el duelo que corresponde. Muchas de las complicaciones, mayores o menores, que pueden aparecer, lo harán porque no se ha atendido suficientemente este aspecto. Se pierde a la pareja, a la familia tal como la conocíamos, un marco seguro y estable de relaciones sociales, expectativas y un proyecto de vida con implicaciones personales, sociales y económicas, llegándose a percibir la pérdida de un sistema de creencias con el consiguiente vacío que esto generaría. Además, la no resolución de estos duelos puede suponer consecuencias indirectas sobre los hijos, en el caso de que los hubiera. Antes de continuar se ha de resaltar que las pérdidas a las que se hace referencia lo son tanto para la persona que participa en la decisión como para la que sí lo hizo.

Algo que resultará trascendente es la calidad del vínculo establecida<sup>4</sup>. Muy asociada a estadios evolutivos anteriores en los que se configuran modelos de *apego*<sup>5</sup> que condicionan las relaciones personales durante la vida adulta. Hay que tener en cuenta que, en muchos casos, la relación de pareja es la que dota a esas personas adultas del marco relacional y emocional adecuado para el desarrollo de apegos seguros. La ruptura puede generar una reacción en la que la quiebra conduciría a estados emocionales de inseguridad y desconfianza.

Este proceso tiene una característica que siempre aflora, que es la mediación de una decisión la que da lugar a esa pérdida. La ruptura implica decidir, una de las dos partes, o las dos, tomará la decisión de romper la relación, y siempre habrá pérdidas de las descritas vinculadas a la separación. Se puede llegar a esa situación a través de diferentes vías, una de ellas lleva consigo un periodo previo de descontento, con características de *duelo anticipado*, que facilitará un espacio gradual para la descubrir y asimilar lo perdido. En otras ocasiones se llega después de grandes conflictos. Las hay bruscas, inesperadas, racionalizadas, ..., aún así, siempre alguien decide.

La persona que toma parte en esta decisión lo hará contando con aquello que gana al tomarla, pero hay que tener en cuenta que ese tipo de ganancia no anula las pérdidas aparejadas a este hecho. Cada una de ellas requerirá un proceso de integración y adaptación, y no atenderlo supondrá un déficit en el la recuperación consiguiente. La conflictividad de la situación, o la gravedad de las consecuencias, podrían restar peso a la necesidad de atender al proceso de duelo que se experimenta. Ante esto hay que afirmar con rotundidad que el duelo ante una separación contribuiría a atender de forma adaptativa esas demandas de la situación que parecen prioritarias.

---

<sup>4</sup> Tizón, J.L. (2013). *Pérdida, pena y duelo. Vivencia, investigación y asistencia*. Barcelona: Herder.

<sup>5</sup> Bowlby, J. (1983). *La pérdida afectiva: tristeza y depresión*. Buenos Aires: Paidós.

El duelo por ruptura de pareja lleva implícita una gran carga de *ambigüedad*<sup>6</sup>, ya que el objeto perdido no termina de desaparecer y en muchas ocasiones se mantiene el contacto, de forma voluntaria o involuntaria. Por lo tanto, se rompe el formato emocional de una relación para crear otra con un objeto físico del que no hay una despedida. Esta transformación requiere de una doble vía, semejante al *modelo dual de intervención en duelo*<sup>7</sup>, a través del cual se trabajará en la integración de la pérdida mientras, de forma paralela se construye un modelo alternativo de relación. No se puede olvidar, que para construir, es imprescindible haber resuelto antes el cierre del vínculo anterior.

Algo que puede complicar aún más la resolución de la ruptura es la presencia de hijos. Este hecho multiplica las dificultades y exige optimizar el modelo de relación a establecer. Según lo expuesto, el trabajo de duelo por separación, en el caso de la presencia de hijos e hijas, requeriría de la las siguientes tareas<sup>8</sup>;

- Elaboración de las pérdidas de la separación. Reconocer y limitar el alcance de las pérdidas, aceptando y experimentando las emociones asociadas.
- Pasar de la relación conyugal a la post conyugal. Redefiniendo la identidad de ambos miembros y los parámetros de la nueva relación.
- Definir la relación parental post-separación. Reconociendo los recursos de los que se dispone y estableciendo parámetros de co-parentalidad desde la complementariedad.
- Lograr una organización familiar post-separación. Donde la separación sea un contexto y no el centro de la dinámica familiar. Organización dirigida a fortalecer los vínculos.

Dada la extraordinaria importancia que supone un vínculo de pareja, es lógico esperar que las reacciones sean proporcionales a la importancia y al significado que se ha dado a la relación. La consecuencia, en muchas ocasiones, es un alto nivel de sufrimiento, asociado a estados emocionales muy disruptivos, se pueden manifestar, e instalar, emociones como la rabia, la culpa, la vergüenza, la frustración, el miedo, la tristeza, .... En cada persona repercutirá de una forma según su momento, no resultando extraño encontrar personas desesperanzadas y angustiadas como resultado de su separación, independientemente de su papel en la misma.

Parte de esta experiencia emocional está ligada al mundo de las creencias, sobre el amor, sobre la pareja, sobre la familia, sobre la plenitud de la vida. Median valores personales y sociales, que condicionan la visión que cada persona tienen de sus conductas y de su posición en el mundo. Largos procesos de socialización hacen que cada persona adulta sea lo que es, y la separación, en nuestro contexto social y cultural, puede verse como una quiebra asociada al fracaso personal y a la pérdida de estabilidad. Es posible, incluso, que se entienda como la transgresión de lo que se ha interiorizado como una norma social. Pueden aparecer daños en la autoestima y una devaluación del autoconcepto cuando la persona no encuentra para sí misma

---

<sup>6</sup> Boss P. (2001). *La pérdida ambigua*. Barcelona: Gedisa.

<sup>7</sup> Stroebe, M. y Schut, H. (2010) The dual process model of coping with bereavement: a decade on. *OMEGA, Journal of death and dying*, 61(4), 273-290.

<sup>8</sup> Cáceres, C., Manhey, C. y Vidal, C. (2009). Separación, pérdida y duelo de la pareja: reflexiones imprescindibles para una terapia de divorcio. *De Familias y Terapias*, 27, 41-60.

definiciones positivas y esperanzadas, en términos de pasado, presente y futuro.

Experimentar este momento vital puede resultar extremadamente duro, con lo que se pueden presentar múltiples mecanismos de evitación o negación que complican cumplir con las demandas que harían del duelo por ruptura de pareja un proceso que genere crecimiento. Se observan con frecuencia fantasías sobre una posible reconciliación, incluyendo en las mismas ideas en las que se valora de forma positiva una mala relación ante la perspectiva de perderla definitivamente. Otras estrategias evitativas apreciables pueden ser; dinámicas de enfrentamiento cuyo fin es mantener un vínculo, focalización sobre prioridades inmediatas, desvinculación de roles parentales o la elaboración de narrativas que impiden conectar con pérdidas reales. Estas vías de afrontamiento, que pueden estar dotadas de una función adaptativa a corto plazo, serán una barrera para la correcta realización del duelo.

## FACTORES DE RIESGO

Son aquellas circunstancias que nos hace prever complicaciones en la elaboración de la pérdida. Aunque existirían otras clasificaciones más modernas con el ánimo de facilitar la incorporación de diferentes aportaciones se toma como base la clasificación que propone Worden<sup>9</sup>, incorporando otras (Tizón<sup>10</sup>, Bonanno y Wortman<sup>11</sup>....)

### Factores relacionales

- Relación ambivalente con la persona con la que se ha roto.
- Relación narcisista, en la que se considera al otro como una extensión de sí mismo.
- Se reabren viejas heridas.
- Cuando se pierde la posibilidad de tener el tipo de relación que nunca se tuvo y que se deseaba.
- Relaciones muy dependientes en ambas direcciones.

### Factores circunstanciales

- Pérdidas asociadas a la separación.
- Tipo de ruptura; violenta, traumática, inesperada, evitable.
- Abandonos.
- Pérdidas múltiples, en el mismo momento o durante un periodo de tiempo limitado
- Obligaciones múltiples
- Separación tras un largo periodo de desgaste

### Factores históricos

- Historial de depresiones y otras psicopatologías.

---

<sup>9</sup> Worden, J.W. (2004) *El tratamiento del duelo: asesoramiento psicológico y terapia*. Madrid: Paidós.

<sup>10</sup> Tizón, J.L. (2013). *Op. cit.* Herder. Barcelona

<sup>11</sup> Bonanno, G.A. y Wortman, C.B. (2002). Resilience to loss and chronic grief: a prospective study from preloss to 18-months postloss. *Journal of Personality and Social Psychology*, 83(5),1150-1164.

- Presencia en la biografía de enfermedades físicas graves.
- Desarrollo de apegos inseguros o dependientes.
- Otros duelos no resueltos.

#### Factores personales

- Estilos de afrontamiento; cognitivos, emocionales, conductuales.
- Creencias y valores.
- Intolerancia ante el malestar emocional extremo.
- Intolerancia ante sentimientos de dependencia.

#### Factores sociales

- El contexto no facilita la expresión.
- Negación social de una pérdida.
- Ausencia de red social de apoyo.
- Ausencia de percepción de ayuda por parte del doliente
- Ausencia de apoyo instrumental durante el periodo previo a la pérdida.

### PROPUESTA DE INTERVENCIÓN

El *Modelo Humanizar*, desarrollado por Bermejo y Magaña<sup>12</sup>, facilita un protocolo mediante el que poder acompañar a personas que vivan con dificultad una ruptura de pareja. La elaboración de esta propuesta no implica la necesidad de utilizarla según una secuencia inamovible, teniendo en cuenta que cada aplicación ha de ser individualizada, contemplando avances y retrocesos, y teniendo en cuenta que cada persona elaborará su propio recorrido.

Se requiere como requisito la participación activa de la persona acompañada, acogiendo sus dificultades, validando sus capacidades y reconociendo la particularidad de su experiencia.

#### Bloque1. Comprendiendo mi duelo.

Es el momento en el que se identifican las pérdidas, se reconocen y el doliente es capaz de mirarse viviendo un proceso de adaptación.

- Dificultades

*Reacciones emocionales desadaptativas.* Entendidas como aquellas que pueden generar dificultades para la elaboración del duelo. Se dan reacciones emocionales en las que debido a su intensidad o duración no se canaliza esa experiencia de forma adecuada y esto genera dificultades para la realización de la tarea correspondiente a diferentes momentos.

---

<sup>12</sup> Magaña, M. y Bermejo, J.C. (2013). *“Modelo Humanizar” de intervención en duelo.* Santander: Sal Terrae.

*Dificultades para el reconocimiento de las pérdidas asociadas.* Se observa la separación desde un solo ángulo, lo que impide visibilizar pérdidas que han de ser atendidas. Hay momentos en los que esta dificultad se esconde tras una imagen de tranquilidad o incluso de bienestar tras la separación

*Prolongación de reacciones de negación.* En el caso de la separación se abren espacios para la ilusión de la reconciliación. Se presentan estados emocionales que vinculan al objeto perdido, dificultando la elaboración de un cierre. La negación es una estrategia que a corto plazo produce una sensación de protección<sup>13</sup> pero, de mantenerse, supone un riesgo importante para la posterior elaboración del duelo.

*Dificultad para ajustarse a las exigencias de la vida cotidiana.* A lo largo de este trabajo se describe la elaboración del duelo como un proceso, en el que una parte del mismo consiste re-construir la vida cotidiana. En ocasiones, la vida tras la separación adquiere unas condiciones de una provisionalidad asentada. Se trata de una tarea casi permanente, fácilmente identificable como uno de los objetivos últimos de un proceso de duelo, pero que se ha de iniciar cuanto antes.

- Estrategias

*Acojida empática.* Desde el punto de vista de la relación de ayuda<sup>14</sup> resulta fundamental el establecimiento del vínculo, proceso que se verá favorecido a través de la empatía, junto a la autenticidad y a la mirada positiva incondicional.

*Respeto.* El respeto a la persona, sin juicios, debe estar presente a lo largo de toda la intervención, en todas sus dimensiones. No sólo se trata de un mecanismo formal relacional, el planteamiento de partida es que creencias y valores, conductas y expresión emocional han de formar parte de esa mirada positiva incondicional que se ha mencionado anteriormente.

*Ayudar a narrar.* Acción dirigida durante el acompañamiento, que busca obtener un relato lo más completo y real posible. Hay situaciones en las que mantener un relato parcial, distorsionado o exagerado puede suponer con el paso del tiempo una dificultad importante para integrar la experiencia que se está viviendo. Se puede contribuir a la narración facilitando el uso de un lenguaje realista, ajustado a los hechos y personalizado.

*Atención a los mecanismos de defensa.* Se ha planteado que hay respuestas, que resultando desadaptativas de mantenerse a medio y largo plazo, a corto plazo pueden ser protectoras. En este caso, los ritmos de la intervención han de adaptarse al de la persona atendida, apoyándose siempre en trabajos de autoexploración y autocomprensión. Recordando siempre que en una relación de ayuda, la persona que acompaña se convierte en cuidadora y que cuando contribuimos a la retirada de las muletas con una persona hemos de estar seguros de que puede caminar por sí misma o

---

<sup>13</sup> Payás, A. (2010). *Las tareas del duelo. Psicoterapia de duelo desde un modelo integrativo-relacional*. Barcelona: Paidós.

<sup>14</sup> Bermejo, J.C. (2011). *Introducción al counselling (relación de ayuda)*. Santander: Sal Terrae

dispone de los apoyos suficientes. En este bloque la intervención sobre la evitación/negación persigue la localización de las pérdidas.

*Validación/Autorización.* La aproximación humanista<sup>15</sup> al duelo nos ofrece la idea de que la primera acción que la persona que acompaña puede realizar para que el doliente se acepte a sí mismo es la de aceptarle sin juicios ni reproches. Reconociendo, por tanto, que cada duelo es único y respetable. Validar y autorizar los procesos internos y externos, que una persona afectada experimenta, se convierte en un primer paso para que esa persona se acepte sin miedo, sin vergüenza, y sabiendo que si hay gente que confía en su capacidad para salir adelante es porque quizás es posible hacerlo.

*Dar tiempo.* Necesario en cualquier intervención en duelo y fundamental cuando se interviene en un duelo complejo, como es el de la ruptura de pareja. El tiempo no lo cura todo, pero es un potente aliado si se emplea para trabajar. Cada persona y cada situación señalan itinerarios temporales distintos y no se puede estar condicionados por una duración determinada. De la misma manera, hay que ser muy conscientes de que las distintas tareas no han de marcar de forma obligatoria una secuencia a desarrollar según un orden temporal. En todo momento la cantidad de tiempo y en lo que sea empleado ha de ajustarse a las necesidades de la persona atendida.

### Bloque 2. Yo ante mi duelo

Inicio de la autoexploración, búsqueda de aspectos relevantes en el proceso de duelo y reconocimiento de claves de comprensión.

- Dificultades

*Mecanismos cognitivos de escape.* Consiste en el uso, más o menos consciente, de estrategias que evitan el contacto con la realidad de la pérdida, ya sea obviando hecho u obviando su significado. En ocasiones se trata de mecanismos de negación muy evidentes, simplemente se da la espalda a la realidad. En otros se busca la amortiguación emocional a través de la racionalización y objetivización del hecho. En ocasiones resulta de utilidad, a la hora de aproximarnos a esta dificultad, distinguir entre negación y evitación. Reservando la negación para acciones no conscientes y la evitación para las conscientes.

*Rumiaciones.* Pueden generar, y mantener estados de ánimo desadaptativos y, a su vez, también pueden ser el resultado de una canalización inadecuada de las emociones. Llegan a ser fuente de aislamiento, al interrumpir la relación con estímulos, internos y externos, y al provocar cansancio en el entorno de la persona que vive este proceso.

*Conductas distractoras.* Determinadas estrategias adaptativas pueden contribuir al desarrollo de conductas que tras una aparente normalización pueden suponer un lastre para elaborar un duelo saludable.

- Estrategias

---

<sup>15</sup> Rogers, C.R. (1961) *El proceso de convertirse en persona*. Barcelona: Paidós.

*Narración integradora.* Incluye la construcción de un relato multidimensional que integre la experiencia vivida en el mundo de la persona doliente. Esta narración ha de incluir hechos, conductas, experiencia sensorial, emociones, procesos cognitivos (incluyendo aquellos que ponen en contacto con lo trascendente). Se busca, de forma progresiva, ir a articular la base del trabajo posterior, momento en el que se contempla con claridad la pérdida y se empieza a mirar el camino que se ha de recorrer.

*Exploración compartida.* Es la acción que promueve la persona ayudante dirigida a poner a disposición de la doliente cuanta información pueda resultar de utilidad para construir esa narración integradora que facilitará continuar con el duelo. Puede ser un momento difícil, en el que resultaran de utilidad las actitudes y herramientas propias del counselling<sup>16</sup>. Es interesante en este proceso que la persona pueda sacar a la luz aquellos mecanismos de negación y evitación que puedan haber aparecido.

### Bloque 3. Sintiendo mi duelo

Conexión con el mundo emocional. Identificación de las diferentes emociones vividas y de su manejo.

- Dificultades

*Rumiaciones.* En este bloque las rumiaciones están focalizadas sobre la experiencia emocional, de forma improductiva, no cumplen una función exploratoria real ni se vinculan a un proceso de canalización de las emociones. En muchas ocasiones es posible encontrar que ese contenido cognitivo al que se presta tanta atención ni siquiera es referido al verdadero malestar emocional que hay que tratar, es el caso de los enmascaramientos.

*Enmascaramientos.* El enmascaramiento es un fenómeno que hace que una persona viva y muestre una emoción cuando el fondo real al que se debería atender corresponde a otra emoción. Un ejemplo, y caso típico, son las situaciones en las que una persona aparenta rabia y lo que hay debajo es otra emoción como la vergüenza o la tristeza.

*Estados emocionales desadaptativos.* Las emociones provocadas por una pérdida importante son diversas, algunas parecen con cierta frecuencia y siempre resultan idiosincrásicas. En la mayoría de los casos de duelo cumplen sin dificultad su función adaptativa, pero en otros resultan difíciles de manejar de forma saludable. La intensidad de sus manifestaciones, los bloqueos de otras funciones (sociales, autocuidado, ...), la inseguridad y el miedo que puede producir la propia experiencia emocional, la incapacidad para canalizar experiencias que pueden resultar novedosas, percibir emociones no autorizadas, la conexión con las limitaciones personales, ..., pueden suponer obstáculos que en ocasiones parecen insalvables a las personas que los perciben.

---

<sup>16</sup> Bermejo, J.C. (2011). *Op.Cit.*



- Estrategias

*Búsqueda de emociones escondidas tras emociones.* Es precisa la exploración concienzuda a través de las diferentes dimensiones de la emoción; cognitiva, conductual y fisiológica. Las primeras aproximaciones al manejo saludable de las emociones exigen clarificar nuestro estado emocional y nombrarlas. Sólo a partir de ahí será posible dotarlas de sentido y poder elaborarlas.

*Canalizar y gestionar emociones.* En el párrafo anterior se menciona la necesidad por parte del doliente de explorar y clarificar qué tipo de experiencia emocional está viviendo. El trabajo debería continuar encontrando el por qué de esa emoción, identificando el origen de aquello que, en este caso, genera malestar. Es muy útil ser meticulosos, huir de generalizaciones y atajos. Son muchas las formas en las que afecta una separación. El siguiente paso es la expresión, a través de sus variantes, intra e inter personales, dotando a la emoción de todo su potencial adaptativo, acogiendo e incorporando la pérdida y sus consecuencias. Por último, es importante explorar los valores y creencias ligados a las emociones, éstas dan información sobre aquello que resulta trascendente y a partir de ahí será posible iniciar procesos motivacionales y/o resilientes de los que se habla más adelante.

*Trabajo con la ambivalencia emocional.* En ocasiones se puede observar, en duelos que se complican, cómo aparecen emociones que enrarecen el proceso. Pueden aparecer alivio, odio, ....., acompañando a la tristeza natural. En estos momentos pueden darse distintos procesos de los que ya se han mencionado que impiden el acceso, y el consiguiente manejo, de estas emociones. En estos casos, es imprescindible abordar estas emociones “negativas”, de la misma forma que el resto. Es muy importante analizar la información que la persona obtiene sobre sí misma, sobre su vínculo con la persona que antes fue su pareja y sobre su relación con el entorno. A partir de aquí, se podrán iniciar procesos de autocomprensión, autoaceptación y/o introducción de procesos de cambio en aquello que sea susceptible de ser cambiado.

#### Bloque 4. Reorganizando mis capacidades

En este momento, se observa el trabajo necesario para afrontar el día a día. Identificando dificultades y capacidades necesarias para ajustarse a la nueva situación.

- Dificultades

*Autopercepción alterada de la capacidad de respuesta.* Ante situaciones muy disruptivas hay un momento en el que se contrasta su efecto con la capacidad de respuesta. Obviamente se trata de una valoración subjetiva, pero resulta concluyente para establecer la creencia que una persona tiene sobre su capacidad de respuesta. Esta evaluación determina si pensamos que somos capaces de responder adecuadamente ante lo que nos está sucediendo. En el caso de una pérdida por ruptura de pareja, al tratarse de una experiencia nueva, dolorosa, que genera mucho sufrimiento, la persona que lo vive puede pensarse incapaz de resolver la situación en contra de lo que serían sus capacidades reales

*Bloqueo.* Siguiendo con el modelo de estrés como proceso de respuesta y adaptación nos encontramos con que las dos respuestas clásicas ante un peligro son la lucha y la huida. La lucha eficaz, en el caso del duelo estará asociada a la resolución saludable, al afrontamiento y a la recuperación, mientras que la huida está vinculada a la evitación. Además, hay ocasiones en las que se cae en una inactividad que, en su máxima expresión, no conducirá a ningún logro relacionado con la elaboración del duelo.

*“Hipertrofia logocéntrica”.* Este término, utilizado por Costa y López<sup>17</sup>, indica una tendencia que se puede encontrar en muchas dimensiones de la vida, también en el duelo por separación, a mantener la necesidad del cambio únicamente en el plano cognitivo. En estos casos, si no se fuerza la introducción de los cambios, o no se facilita mediante una progresión adecuada, la acción queda siempre por realizar.

- Estrategias

*Reestructuración cognitiva.* Esta técnica permite intervenir sobre los supuestos cognitivos que distorsionan las características de una pérdida, dificultando la adaptación a la misma. Facilita asimismo, la búsqueda de una visión más favorable sobre los recursos disponibles o sobre aquellos a los que se podría tener acceso. Y, por último, podría instrumentalizarse para obtener una aproximación saludable a la experiencia emocional que provoca la pérdida

*Solución de Problemas.* Esta herramienta se basa en una problematización previa de la situación que se vive, es describir situaciones complicadas en forma de problema, para el que se buscará solución. Esto permite definir objetivos de cambio en las formas de afrontamiento de las dificultades a las que hay que atender durante el duelo. El proceso de solución de problemas implica; 1) Identificar y describir el problema, 2) Búsqueda de posibles soluciones, 3) Análisis y ponderación de las diferentes alternativas posibles, 4) Ejecución y 5) Evaluación.

*Procesos motivacionales.* Si consideramos la motivación como un estado interno que activa, dirige y mantiene la conducta, se puede apreciar su importancia ante la necesidad de modificaciones de la misma. La dificultad estriba en que el cambio se dará sólo si la persona reconoce la necesidad de dicho cambio, confía en sus recursos, es optimista ante los objetivos a conseguir y es capaz de poner en marcha un plan de acción. Por lo tanto, sólo se darán cambios si se estimula la motivación en la persona ayudada. El procedimiento de intervención se instrumentaliza a través de un diálogo deliberativo, y hay diversos métodos que pueden guiar esta intervención; entrevista motivacional, diálogo estratégico, ....

### Bloque 5. Recordar y sentir el afecto

Espacio para la reconstrucción de la experiencia vivida. Se precisa la elaboración de la experiencia, rechazando la narración de fracaso para elaborar una en la que se dote de sentido a las decisiones tomadas.

---

<sup>17</sup> Costa, M. y López, E. (2006). *Manual para la ayuda psicológica. Dar poder para vivir. Más allá del counseling.* Madrid: Pirámide.

- Dificultades

*No recordar sin dolor.* Recuerdo dominado por los momentos de conflicto o sufrimiento, por las consecuencias derivadas de la ruptura. Frustración, culpabilización o rencor dominando el relato biográfico de la pareja.

- Estrategias

*Reconstrucción del recuerdo.* En este bloque la narrativa sigue teniendo un gran potencial de transformación. El trabajo consiste en la elaboración de un recuerdo más complejo, que recoja las distintas dimensiones de la experiencia vivida, y de la que se puedan extraer consecuencias positivas. Las vías son diversas, en función del tipo de relación mantenida, del rol desempeñado por el doliente, del tiempo, etc... Es un trabajo de re-significación y re-interpretación, donde aparecerían aspectos vinculados a valores, emociones y desarrollo personal.

*Uso del perdón.* La posibilidad de construir un recuerdo satisfactorio puede implicar la necesidad del perdón, o del autoperdón. Como proceso interno, en el que no se disculpan hechos, pero que facilita la eliminación de emociones que generan malestar. Supone llegar a estados en los que las acciones deseadas son fundamentalmente constructivas, convirtiéndose en un acto de liberación.

#### Bloque 6. Los otros, mi duelo y yo

Las relaciones con los demás requieren un ajuste para llegar a creer en uno mismo y en los otros, superando dinámicas relacionales desadaptativas.

- Dificultades

*Victimismo utilitario.* Se establecen nuevas relaciones con el grupo a partir del victimismo, obteniendo y manteniendo una posición de privilegio a partir de la experiencia de pérdida.

*Ausencia de emociones en público.* Actuación social negando el impacto emocional de lo que está ocurriendo.

*Hostilidad.* Proactiva, casi contra cualquier persona, fruto de la rabia como forma de expresar el dolor, aparece en múltiples circunstancias. Reactiva, ante lo que se aprecia como desinterés o falta de comprensión de los otros.

*Relaciones sociales como evitación.* Proceso de huida hacia adelante, donde el establecimiento de relaciones sociales se realiza sin contar con los procesos de cierre suficientemente elaborados.

- Estrategias

*Invertir afecto en (nuevas) relaciones.* Un factor de recuperación importante ante una pérdida es, como se ha dicho, el apoyo social. Que vendrá determinado con la cantidad y calidad de las relaciones de las que se participe. Resultará de utilidad la

identificación de una nueva red social que necesariamente contará con elementos de la red que fue.

*Establecimiento de vínculos desde lo significativo.* El duelo debe ser considerado una oportunidad de crecimiento, durante el que pueden (re)aparecer valores, conexiones con lo que se considera verdaderamente trascendente, valoraciones de lo significativo, ... . Estos cambios pueden, y deberían, ocasionar la posibilidad de establecer vínculos significativos con personas o grupos con quienes la persona doliente se pueda relacionar

### Bloque 7. Y ahora, quién soy yo

Bloque situado al final del proceso, aunque se va elaborando desde el principio. Refleja la nueva identidad, producto de la pérdida y de la experiencia posterior.

- Dificultades

*Construcciones evitativas.* El rechazo a la experiencia, según las diferentes formas que se han descrito en los bloques anteriores, ofrece un resultado de construcción personal en el que no se facilita crecimiento y que puede suponer un riesgo de generar complicaciones en el proceso.

*Cambios negativos.* La dura experiencia de la pérdida, y las consecuencias que esta genera, pueden ocasionar cambios muy alejados de una evolución constructiva. Creencias, emociones o conductas resultantes, pueden ser claramente desadaptativas, o muy lejanas a la posibilidad de crecimiento que el duelo ofrece.

- Estrategias

*Afrontar la sintomatología.* Las dificultades en este bloque no generan paz, quizás la vinculada a la evitación o la negación, en algunos casos. Es necesario, cómo se ha defendido a lo largo de este trabajo que se contemple la exposición a la realidad del proceso que se vive, que implica el reconocimiento del sufrimiento y el desarrollo de las estrategias adecuadas para afrontarlo.

*Logoterapia.* Frankl<sup>18</sup> nos ofrece una idea, a priori complicada, es posible encontrar sentido al sufrimiento, en las experiencias dolorosas, y esto hace mejorar a la persona que realiza ese trabajo. Se precisa la implicación del mundo espiritual y trascendente, de los valores y del compromiso con la vida.

*Aceptación y compromiso.* La Terapia de Aceptación y Compromiso (TAC)<sup>19</sup> es un recurso de intervención que se basa en la aceptación de las experiencias emocionales adversas, en la clarificación de valores y en el establecimiento de metas vinculadas a estos valores.

---

<sup>18</sup> Frankl, V. (1959, 2007) *El hombre en busca de sentido*. Barcelona: Herder.

<sup>19</sup> Wilson, K.G. y Luciano, M.C. (2008). *Terapia de aceptación y compromiso (ACT). Un tratamiento conductual orientado a los valores*. Madrid: Psicología Pirámide. Madrid

*Procesos resilientes*<sup>20</sup>. La resiliencia nos ofrece el camino alternativo al duelo complicado, un camino que se basa en la creencia de que una persona es capaz de superar la adversidad y de crecer a partir de esta experiencia. Son diversos los elementos coadyuvantes sobre los que se puede influir; los valores y lo trascendente, la esperanza y el optimismo, el manejo saludable de las emociones, el apoyo social, el desarrollo de competencias para el afrontamiento, el sentido y el compromiso con la vida...

## CONCLUSIONES

La posibilidad de acompañar en rupturas de pareja atendiendo a los duelos asociados ofrece un camino ya transitado a partir del cual se pueden ir analizando y acometiendo retos que podrán variar mucho entre unos casos y otros.

Esta intervención habrá de ser integral atendiendo a las diferentes dimensiones de la persona que pida ayuda. Tiene una gran componente emocional vinculada a un mundo de creencias fuertemente arraigado a través de procesos sociales y culturales.

El carácter de duelo ambiguo en la ruptura de pareja dota al proceso de la dificultad de perder sin que el objeto de la pérdida desaparezca, pero marca la oportunidad de realizar una transición que transforme el vínculo con la persona que era nuestra pareja y facilita la transformación de su significado.

En muchos casos, son tantos los elementos implicados en el cambio que las personas afectadas lo viven como una transformación global en sus hábitos y formas de vida. Todos esos cambios han de ser visibilizados, analizados y acompañados

Noviembre de 2020

---

<sup>20</sup> Manciaux, M. (comp.) (2001, 2010). *La resiliencia: resistir y rehacerse*. Gedisa. Barcelona