Asociación Mexicana de Tanatología, A. C.

EL DIVORCIO Y LOS HIJOS DE PADRES DIVORCIADOS

TRABAJO DE INVESTIGACIÓN

PARA OBTENER EL DIPLOMADO EN:

TANATOLOGÍA

QUE PRESENTA:

MARÍA DELCARMEN ELVIA

ENRIQUEZ AYALA

México, D.F. Enero 2011

Asociación Mexicana de Educación Continua y a Distancia, A.C.

México, D.F. a 13 de enero de 2011

Dr. Felipe Martinez Arronte
Presidente de la Asociación
Mexicana de Tanatología, A.C.
P R E S E N T E

Por medio de la presente le informo que revisé y aprobé la tesina que presento:

María del Carmen Elvia Enriquez Ayala

Integrante de la Generación 2010-2011
El nombre de la Tesina es:

"EL DIVORCIO Y LOS HIJOS DE PADRES DIVORCIADOS"

Atentamente

Psicólogo Ricardo Domínguez Camargo

AGRADECIMIENTOS

Dedico este trabajo tan trascendental e importante en mi vida a mis hijas ¡con todo mi amor!

Gracias por apoyarme a realizar mi sueño, por su cariño, su paciencia, por creer en mí y sobre todas las cosas gracias por permitirme estar a su lado en esta gran aventura que es la vida.

Paola: Gracias por investigar y animarme a tomar este diplomado, sin tu paciencia y ayuda no estaría viviendo este momento tan especial en mi vida.
Por tu tiempo de descanso que me has regalado, por tus desvelos y apoyo incondicional hasta el final GRACIAS.

Alejandra: Gracias por hacer que mi día de clase tuviera un trayecto tan agradable y fuera aún más especial al iniciarlo con tu compañía.
Por tu bendición de cada mañana, mi compañera y apoyo inigualable GRACIAS.

Montserrat: Gracias por estar al pendiente de mí y ser mi cu cú para recordarme que debo de llegar temprano a clase.
Por tu apoyo y estar siempre dispuesta a ayudarme GRACIAS.

DE TODO CORAZÓN GRACIAS Y QUE DIOS LAS BENDIGA SIEMPRE, LAS AMO.

Con infinita humildad y gratitud, por darme la oportunidad de vivir este momento tan feliz, rodeada de la gente que amo GRACIAS MI DIOS.

Al hombre que más amo, el mejor compañero que siempre está a mi lado, el que guía mis pasos y no me deja desfallecer, por ser mi ejemplo a seguir y mi apoyo fuera de lo común ¡Gracias Papá!

A mis maestros: por su enseñanza, dedicación y por ayudarme a conocerme mejor Gracias.
Un agradecimiento especial a Ricardo por su apoyo.

A AMTAC por la oportunidad que me brindó de formar parte de su equipo Gracias.

A Marina: una persona de infinita bondad. Gracias por tu sonrisa de cada mañana.

Con especial afecto: Gracias a mis compañeros por convivir juntos este tiempo de vida.

Índice

Justificación 2
Objetivo 2
Marco teórico 3
Relaciones humanas 3
La formación de la pareja 4
Matrimonio 10
Familia 11
Divorcio 16
Violencia familiar 19
Los hijos 20
Los hijos en el ámbito familiar 20
Los hijos en el divorcio 20
Pérdidas 24
Cambios 25
Elaboración de duelos 25
El perdón 27
Conclusiones 29
Referencias 30

EL DIVORCIO Y LOS HIJOS DE PADRES DIVORCIADOS

Justificación

En la actualidad ha habido un incremento de divorcios en nuestro país. Las estadísticas demuestran que los divorcios han ido en aumento de manera progresiva en México. Durante el año 2004 se registraron 600,563 matrimonios y 67,575 divorcios (INEGI) 2004. Esta tendencia continuó en 2006, cuando se reportaron 581,678 matrimonios y 72,396 divorcios (INEGI) 2006. Lo que representa una disminución en el número de matrimonios y un aumento en el de divorcios.

Los resultados que se obtengan de esta investigación servirán a psicólogos y tanatólogos para conocer a fondo las consecuencias en cada uno de los miembros de la familia.

Objetivo

El objetivo de este trabajo es conocer como afecta esta situación a los hijos de padres divorciados, a la sociedad y al ser humano en general.

Marco teórico

Relaciones humanas

Las relaciones humanas son un proceso que cobran sentido trascendente sólo cuando los seres humanos se revelan unos a otros para compartir la manera de entender la vida. No es posible vivir aislado, se necesita convivir con otros, motivo por lo cuál lo más correcto sería prestar mucha atención al cuidado y cultivo de una relación humana afectiva y constructiva, pero no es así, pareciera que la personas son incapaces de vivir juntos sin estar en conflicto. Esto no es raro si se reflexiona en que los mismos mensajes de la sociedad son absurdamente contradictorios: se habla de la conveniencia de vivir en armonía social, y a la vez se dice que es inevitable el conflicto, el dolor en la vida y en el trato con los demás (Armendáriz, 2002).

La mayoría de los seres humanos basa las relaciones en una serie de expectativas individuales, lo cual las hace vivenciarlas, en mayor o menor grado, como una dependencia psicológica y emocional. Esto quiere decir que se permanece relacionado con alguien, ya sea consciente o inconscientemente, en la medida que da satisfacciones, gratificaciones con un logro alcanzado o brinda un refugio. Este deseo fundamental de satisfacción hace que se viva un amor, típicamente posesivo: ya que se depende del otro para tener seguridad, apelando a toda clase de control y posesividad para no perderlo. Mientras se dependa de otro; intelectual, afectiva o económicamente, dicha dependencia creará necesariamente apatía o miedo, a partir del cual surge el dolor y la agresión. Se puede deducir que la causa básica de las fricciones en la convivencia humana no depende tanto de cómo actúa el otro, sino de cómo actúa y reacciona cada uno de los individuos. Sólo se podrá tratar con armonía, respeto y amor cuando todas estas mismas cualidades están contactadas dentro de cada ser humano. Lo esencial para estar en una auténtica relación con otro, es primero estar conscientes y en armonía consigo mismo (Armendáriz, 2002).

La formación de la pareja

Es el momento en que dos adultos hombre y mujer, se unen con el propósito de formarla. Este acuerdo no tiene que ser legal, lo único que se necesita es la voluntad de ambas personas para lograr un fin en el que solo dependerá el de unir valores, expectativas ya sea en forma explícita como inconsciente y que van desde la independencia en las decisiones como la unidad en las mismas. Es importante que este fin quede claro al principio de la relación para evitar desacuerdos posteriores que pudieran deteriorar la unión. Para que la vida en común sea posible, se necesita que este conjunto de valores se concilien y adquieran fuerza con el paso del tiempo así como la importancia de la independencia e individualidad de cada uno de los miembros de la pareja (Minuchin y Fishman, 1984).

Una de las primeras cosas que se deben de comprender acerca de la estructuración de la pareja es que el principio que define toda relación es alguna medida de complementariedad. La conducta de una persona está enlazada con la conducta de la otra. Esta situación tiene profundas consecuencias: significa que las acciones de las parejas no son independientes sino codeterminadas, sujetas a fuerzas recíprocas que se respaldan o polarizan; esto cuestiona la creencia en la autonomía, en el libre albedrío, en la persona que se gusta pensar que se es. Por lo que se deberá trazar una distinción importante: el matrimonio no complementa, en el sentido de creer que va a reemplazar lo que no se tiene. Dos mitades no se convierten mágicamente en un todo por el sólo hecho de vivir juntos, al contrario, en muchas ocasiones esta convivencia deja de manifiesto dos mitades inconclusas, carentes de cualidades que ninguno de los dos aporta a la relación simplemente por el hecho de no existir en cualquiera de los integrantes. No obstante, dos personas que se unen constituyen una relación. Y en ese sentido, dos mitades constituyen un todo. El que esta relación tenga éxito tendrá mucho que ver con el hecho de que este todo sea lo que se estaba esperando de la relación sin falsas expectativas que conlleven a creerse engañado por la pareja (Minuchin y Nichols, 1994).

Cuando se decide formar una pareja cada una de las partes aprenderá a ceder en algunas de sus ideas y preferencias para llegar a un acuerdo en común, sin olvidar los proyectos y metas que se tenían con anterioridad, simplemente concordar para no interferir en los intereses del otro. De esta manera se perderá individualidad para ganar pertenencia lo cual ayudará a formar una familia con ideas afines. Este cambio se va dando en forma paulatina a veces con esfuerzo y en otras ocasiones en forma natural esto dependerá de la educación, preparación, principios, proyectos de vida de cada uno de los miembros y la disposición de cada una de las partes para aceptar el reto. Es importante que cada uno respete el espacio del otro para no sentirse influenciado y que su opinión no es tomada en cuenta (Minuchin y Fishman, 1984).

El enamoramiento es un estado extraordinario que se presenta cuando dos personas apenas se conocen pero experimentan una intensa atracción mutua que los hace necesitarse desesperadamente y no quererse separar. Al existir un escaso conocimiento del otro el enamorado crea a una persona de acuerdo a sus necesidades, a todos los sueños personales de idealización de la pareja, viendo sólo lo que se quiere ver de la misma, no lo que las voces externas le dicen que vea, es ciego. A medida que pasa el tiempo, se van conociendo más y más a través del trato diario, así el reconocimiento mutuo adquirido mediante la convivencia en pareja a través de los años enfrenta a las personas con su desnudez, no sólo física también mental y emocional, se encuentran dos seres humanos, ambos imperfectos, tan agradables o desagradables como cualquier otro ser humano. En el convivir del día a día la relación se va modificando, construyendo, el enamoramiento cede el paso a otro tipo de sentimientos: como el cariño, el amor, la consolidación de una entrega sin fantasías y fortaleciendo con estructuras firmes como resultado del conocimiento no idealista de la pareja (Gómez y Weisz, 2005).

Cuando se decide contraer matrimonio se cree que la pareja ve el compromiso de la unión de la misma manera. Después al vivir juntos descubren que no es así que la palabra compromiso dista mucho del significado que cada una de las partes tiene de él. Esto crea muchos conflictos y dudas dentro de la convivencia; creando desacuerdos, expectativas del matrimonio que no se llegan a consolidar originando frustración al no lograr lo que se imaginaba. Por lo que resulta más conveniente hablar claramente sobre lo que se espera de la relación sin entrar en suposiciones, sin especular que el cónyuge adivinará lo que realmente se quiere de esta relación y mucho menos imaginando que ambas partes piensan o tienen la misma definición de las cosas (Ruiz, 1998).

Imaginarse un matrimonio perfecto es pensar que se vive con la persona adecuada, es querer ir en la misma dirección, que es compatible con las opiniones, con los valores emocionales, físicos, económicos y espirituales (Ruiz, 2001). Pero si la experiencia de pareja no fue satisfactoria, si terminó en una ruptura que fue lo suficientemente dolorosa como para no querer volver a vivirla, la pregunta es: ¿Por qué las personas divorciadas añoran la vida en pareja y desean encontrar nuevamente una persona con quién compartir su vida? Si ya se tiene libertad ¿para qué perderla y volverse a encadenar? ¿Cuál es el sentido de volverse a casar? Puede ser que las parejas hayan sido creadas para ayudar a soportar mejor la condición humana, para tener a alguien a quien echarle la culpa de lo malo que suceda en el transcurso de la vida, alguien que sea responsable del sufrimiento que se vive, quién sabe, quizá las parejas fueron creadas para ayudar a atravesar mejor las dificultades existentes. No se puede adjudicar una razón única para escoger la vida en pareja en lugar de permanecer solos ya que podríamos encontrar una serie de argumentos biológicos, psicológicos, sociales, culturales, religiosos, todos ellos igual de valiosos. Lo evidente es el hecho de que las personas de cualquier edad o extracto socioeconómico intentan una y otra vez vivir en pareja sin importar las veces que se tengan que comprometer para encontrarla (Gómez y Weisz, 2005).

La elaboración de acuerdos y límites viables para expresar y resolver los conflictos son de gran importancia en el periodo inicial ya que de el dependerán las normas a seguir en la pareja. En esta etapa existe gran tensión entre las necesidades de la pareja y las de cada uno de sus miembros por lo que se ven en la necesidad de modificar las reglas que antes eran satisfactorias para cada individuo separadamente, dada ahora la importancia de tener un fin en común que no ponga en riesgo la realización de cada una de las partes (Minuchin y Fishman, 1984).

La aceptación de uno mismo y del otro como personas diferentes, con cualidades y defectos, es el ingrediente principal para poder iniciar una relación de pareja, aceptar es el acto de recibir voluntariamente algo, de aprobar o de admitir las condiciones de un desafío. La aceptación genuina es renunciar a la obsesión de cambiar al otro, implica la discrepancia y el disentimiento, las diferencias enriquecen y acercan a la pareja, no la deterioran ni la alejan. El amor no basta y no garantiza la aprobación del otro, la aceptación es el mejor regalo que le podemos dar a la pareja en el día a día. Renunciar a cambiar al otro y respetar los cambios que éste vaya experimentando con el tiempo es un signo de aceptar a la pareja (Gómez y Weisz, 2005).

Con excepción de algunos cursos obligatorios breves antes de casarse ni los hombres ni las mujeres se preparan debidamente para las relaciones de pareja y de matrimonio, creen que con el amor y la buena voluntad es suficiente. En muchas ocasiones no se platica sobre la forma en que se va a vivir este compromiso, en las modificaciones de proyectos personales para llegar a acuerdos en común ni en las expectativas de la unión que se tienen a futuro. Esa falta de interés para prepararse antes de comprometerse con una pareja dará como resultado que la buena voluntad, el amor o la comunicación no basten para llevar una buena convivencia familiar, en donde no se han establecido con anterioridad las bases del matrimonio, así como el hecho de no resolver problemáticas psicológicas profundas que ambos miembros han arrastrado desde la infancia y que trasladan a la relación creando la unión de

dos conjuntos de problemas no resueltos en uno más grande, dando como resultado: un fracaso matrimonial en el que se ven arrastrados también los hijos (Serrano, 1995).

Una de las tareas más importantes que se dan en la pareja nos dice Minuchin y Fishman (1984) es la fijación de límites que los protejan para procurar la satisfacción de las necesidades psicológicas sin que interfieran los parientes políticos, los hijos, los amigos u otras personas. Es importante que se cumplan estos límites al principio de la relación: con la familia y los amigos ya que de no ser así esta brecha se irá haciendo más grande con la llegada de los hijos a los cuales también se les permitirán abusos en el tiempo y espacio de la pareja creando la insatisfacción psicológica de la misma.

En la formación de una pareja, son significativas las dimensiones de la parte y del todo. Al comienzo uno de los cónyuges se experimenta como un todo en interacción con otro todo. Para forma la nueva unidad de pareja, cada uno de los miembros debe de convertirse en parte. Es posible que esto se experimente como una cesión de individualidad. Por lo que es importante poner el acento en la complementariedad, para que los cónyuges comprendan que la pertenencia es enriquecedora, no sólo limitadora (Minuchin y Fishman, 1984).

Una pareja; es un vínculo amoroso donde ambos se complementan y crecen juntos, es algo natural, saludable y maravilloso. Tener una pareja es compartir, convivir, estar acompañados, dar y recibir, amar y ser amados, es lo mejor que le puede pasar al ser humano; siempre y cuando haya respeto a la individualidad y a la identidad, cuando se encuentra a la persona indicada, cuando no hay dolor ni sufrimiento y solo existe un sentimiento de paz, comprensión, apoyo, afecto, protección, respeto y amor (Gómez y Weisz, 2005).

A l pasar el tiempo, la pareja se estabilizará como un sistema equilibrado. Esta evolución hacia un nivel más elevado de complejidad no deja de ser doloroso para cada uno de los miembros debido a todo lo que conlleva la relación en modificaciones de proyectos de vida, acuerdos en común a seguir,

así como la adaptación de pensar y planear en forma no individual sin olvidar los principios de cada una de las partes. Pero si se sobrevive a esta nueva forma de vida la pareja alcanzará un estado en que, en ausencia de cambios internos importantes o de influjos externos, las fluctuaciones del sistema se mantendrán dentro de la amplitud establecida (Minuchin y Fishman, 1984).

El matrimonio implica la unión de dos mundos, de dos historias en las que entran en juego muchos e importantes parientes de cada uno de los cónyuges: los padres, hermanos, abuelos, las familias completas, es decir, dos árboles genealógicos llenos de historias, costumbres, reglas, mitos, problemáticas familiares y psicológicas no resueltas. Hacer una pareja, casarse, así como construir una familia propia será la más difícil de las carreras universitarias a la cual se llega con buena voluntad y optimismo pero será indispensable el contar con preparación y disposición para enfrentar juntos los retos y dificultades que se presenten en el camino (Gómez y Weisz, 2005).

Las expresiones emocionales comunican el sentimiento de las personas, regulando la manera en que la pareja reacciona, ya que son mensajes potentes no verbales de comunicación que pueden provocar reacciones de conducta específica en la otra persona por eso la importancia de expresar verbalmente la situación que se está viviendo así como el de ser cuidadosos en manifestar las emociones especialmente de ira, estando conscientes que esta actitud de enojo desencadenará el modo de reaccionar de la pareja y el mensaje que se está dando a la misma (Reeve, 1994).

En una pareja es importante no temer a ser criticado, juzgado ni rechazado para poder mostrar las vulnerabilidades y defectos que se tienen, así como sentir la seguridad de que las confidencias no serán utilizadas en contra para la manipulación o chantaje, sólo así se tendrá la confianza, la seguridad y la tranquilidad de mostrarse abiertamente sin ocultar las virtudes y defectos que rodean al ser humano así como la historia familiar que cada uno de los cónyuges aporta a la relación. Ya que

conociéndose abiertamente como pareja se estará en mejores condiciones para entenderse y ser aceptados entre ellos (Serrano, 1995).

Matrimonio

Viene del latín matrimoníum. Unión de hombre y mujer concertada de por vida mediante determinados ritos o según la ley y las costumbres y que confiere a las personas interesadas determinados derechos y obligaciones (Dicc. Enciclopédico).

En todas las culturas el rito del matrimonio tiene un significado especial y es celebrado ante una comunidad como prueba del compromiso entre dos personas, bendecido por ministros, sacerdotes, rabinos, ancianos y el resto de la comunidad. Todas las ceremonias de compromiso van acompañadas de vestimentas especiales, tanto para el novio como para la novia; de accesorios valiosos, como tocados, joyas, anillos; de alimentos especiales y abundantes; de música y bailes; de desfiles y procesiones; de intercambio de promesas; de regalos; de felicitaciones y buenos deseos por parte de los asistentes (Gómez y Weisz, 2005).

Los matrimonios son un acontecimiento importante en la vida de las personas y de la comunidad; están cargadas de significados, los cuales varían de cultura a cultura, existiendo una expectativa muy poderosa: los jóvenes, a partir de cierta edad, deben de tener una pareja con la cual se comprometan y acepten tener hijos. Psicológicamente el matrimonio es tomado como la forma más o menos disfrazada de esclavitud, que ofrece una cierta seguridad que calma los nervios y angustias ya que la condición humana incluye el miedo a la soledad por lo que trata de evadirla a cualquier precio. Desde el punto de vista emocional, parece más adaptativo tener una pareja con quien confirmar nuestra existencia día con día, tener a alguien que nos acompañe en nuestro proceso de crecimiento como un interlocutor, un receptáculo donde podamos depositar todos los sentimientos; todo esto

cimentado en las bases de un matrimonio y complementado con los hijos que darán trascendencia al ser humano (Gómez y Weisz, 2005).

Las parejas casadas tienen una mejor calidad de vida. Por ejemplo: Las personas casadas tienen un estilo de vida más sano: evitan situaciones de riesgo o peligro más a menudo que los solteros, viudos o divorciados; tienen menos problemas con la bebida, los conflictos interpersonales, la depresión y menos problemas de alimentación. Las personas casadas viven más años que los solteros, divorciados y viudos: Esto se debe quizás a que tienen un mayor soporte emocional por su pareja y mejores recursos económicos, si ambos trabajan. Las personas casadas reportan una mayor satisfacción sexual: 54% de los hombres y 43% de las mujeres dicen estar satisfechos con su vida sexual. Las personas casadas tienen más logros económicos: El hecho de que se junten dos salarios y compartan gastos provoca que el bienestar económico de los casados tienda a ser mayor que el de los solteros o divorciados. Toda esta situación de beneficios quizá sea la razón por la cual las personas dedican tanto tiempo de su vida en buscar una pareja y cuando por alguna circunstancia esta se pierde, normalmente se estará en la búsqueda de otra (Gómez y Weisz, 2005).

Familia

La familia es el núcleo de nuestra sociedad y es de vital importancia para el sano desarrollo de los seres humanos. Al existir una disfunción importante dentro del subsistema de la pareja, ocasionará repercusiones en toda la familia. Sin olvidar que el subsistema de los cónyuges es vital para el crecimiento de los hijos, ya que constituye su modelo de relaciones íntimas. Por lo que el niño aprenderá a considerar racional o arbitraria la autoridad y lo que puede esperar de las personas que poseen más recursos y fuerzas, reconociendo si sus necesidades serán tomadas en cuenta, así como la forma más eficaz de comunicar lo que desea, dentro de su propio estilo familiar. Según la respuesta de

sus padres y que estas sean adecuadas o no a su edad, el niño modela su percepción de lo que es correcto e incorrecto. Conoce las conductas compensadas y las desalentadas. También dentro del subsistema parental, el niño tendrá vivencias de la manera con que su familia afronta los conflictos así como a las negociaciones que se dan a los mismos. Mostrándole la pauta a seguir cuando él enfrente las suyas. Motivo por lo cuál se deberá de tener mucho cuidado de las reacciones y estrategias para arreglar las diferentes situaciones a las que se enfrente la familia ya que de ellas dependerá la forma de reaccionar del hijo (Minuchin y Fishman, 1984).

La base de la sociedad es la familia; mucha gente sostiene que es la pareja, de la cual se deriva la familia. Este concepto se enriquece insistiendo en que para lograr una pareja bien integrada y una familia estable, la base es el individuo. Al llegar a este punto se tendrá presente la importancia de lo que cada uno de los cónyuges aportará a la relación ya que esta unión será el cimiento de la pareja, que al tener una convivencia de respeto y fines en común levará a la plenitud de la relación y el deseo de formar una familia donde habrá bases sólidas que soporten a la misma (Serrano, 1995).

Serrano (1995) nos dice: se debe de empezar por el principio; Es materialmente imposible constituir una buena pareja, una buena familia, si quienes la integran no resuelven primero sus traumas del pasado, sus miedos, angustias, complejos y ante todo las falsas expectativas así como las pocas habilidades para relacionarse con otros seres humanos. Ya que de no ser así se puede correr el riesgo no solo de no prosperar con la relación, también de fracasar como ser humano en el trabajo, la sociedad y en la percepción propia ante la vida.

La lealtad, responsabilidad, tolerancia y bondad son los rasgos positivos de la vida familiar a través de los cuales los miembros de la familia se expanden y enriquecen. Los lazos familiares no reducen al ser individual: al contrario, lo engrandecen, ya que de ellos salen los brazos de contención

que darán soporte a todos los proyectos, éxitos, fracasos a los que se enfrentará el ser humano en el transcurso de su vida (Minuchin y Nichols, 1994).

La familia es un grupo primario caracterizado por una interacción personal e íntima. Así mismo es un grupo de referencia ya que la conducta de sus miembros se basa en ciertas normas, valores y criterios establecidos por los que la conforman. Los vínculos familiares suelen ser mucho más potentes que los que existen en otros grupos pequeños y son los que darán seguridad, autoestima al individuo así como la proyección de aceptación al exterior. (Loudon y Della Bitta, 2001).

Al lograr que la pareja se entienda mejor así misma, y haga un esfuerzo consciente para modificar conductas y actitudes que les han perjudicado en forma personal, se alcanzará la meta común de conseguir una familia equilibrada, sin tantos problemas que a todos los miembros de la familia les afecte de manera directa o indirecta. Ya que los papás son el ejemplo y patrón a seguir por los hijos, así como los receptores de cualquier tipo de problemática psicológica o de comportamiento de los padres (Serrano, 1995).

Dentro del subsistema parental, los cónyuges tendrán la responsabilidad de cuidar a los hijos, de protegerlos y socializarlos; pero también tienen derechos. Los padres cuentan con el derecho a tomar decisiones que ayuden a la supervivencia del sistema total en asuntos como cambio de domicilio, selección de la escuela y fijación de reglas que sirvan para proteger a todos los miembros de la familia. Cuentan también con el derecho y el deber de buscar protección para la privacidad del subsistema de los cónyuges y de hacer notar a los hijos el papel que desempeñarán en el funcionamiento de la familia y será de gran valor el hacer valer dicho derecho ya que los padres como pilares de la familia serán los que guiaran a los hijos durante los primeros años de vida (Minuchin y Fishman, 1984).

La estructura familiar no impone el modo como funcionan las personas, pero sí establece algunos límites y organiza el modo como prefieren funcionar. Las estructuras familiares son conservadoras pero modificables y es importante que los miembros de la misma cambien mejorando su funcionamiento para crecer juntos ya que los límites y formas de vida varían de acuerdo al desarrollo, lugares de vida y necesidades que se van presentando en cada uno de los miembros que la integran (Minuchin y Nichols, 1994).

Minuchin y Fishman (1984) nos dicen la familia no es una entidad estática. Necesita estar en proceso de cambio continuo, así mismo en sus contextos sociales. Los seres humanos no pueden estar fuera del constante cambio y movimiento que tiene la sociedad así como las necesidades que va teniendo la familia, por lo que continuamente se deben de modificar las reglas y los acuerdos tomando en cuenta a todos los miembros de la familia ya que al no hacerlo se corre el riesgo de separarse de el medio en que se vive y la unión familiar se va desintegrando. No olvidemos que las necesidades de los hijos van de acuerdo a la edad, así como la pareja también va adquiriendo otras alternativas de desarrollo. De hecho, el cambio es lo normal dentro de cualquier familia y esto nos revelaría notablemente el equilibrio de la misma.

El comportamiento de cada uno de los miembros de la familia influye y es influida por la conducta del resto. Las estructuras que se convierten en la realidad compartida de una familia reflejan la comprensión recíproca de los miembros y así mismo los prejuicios compartidos, algunos de los cuales son útiles, mientras que otros no. La conducta de una persona está relacionada con la estructura de las relaciones en la familia global, por eso la importancia de ser congruentes con lo que se dice y se hace ya que esta actitud será el patrón a seguir por cada uno de los miembros de la familia (Minuchin y Nichols 1994).

El sistema familiar al igual que todos los organismos vivos tiende al mismo tiempo a la conservación y a la evolución (Minuchin y Fishman, 1984). Ya que las exigencias de cambio activan los mecanismos de superación y unidad familiar. Aunque la familia solo puede fluctuar dentro de ciertos límites, posee una capacidad asombrosa para adaptarse y cambiar, manteniendo su continuidad y valores establecidos. Ya que la familia es un sistema vivo, intercambia información y energía con el mundo exterior conservando sus reglas. Las fluctuaciones de origen interno o externo, normalmente son seguidas por una respuesta que devuelve el sistema a su estado de constancia, por lo que la familia retomará su camino, ya que los valores y costumbres adquiridos durante la formación del individuo no cambian, solo se modifican para poder interactuar dentro de la sociedad.

Los cambios son difíciles aún cuando realmente se quieren hacer, pero tratar que otra persona cambie resulta imposible y puede echar a perder una buena relación familiar. En muchas ocasiones en lugar de que la gente se preocupe en los propios cambios, decide los cambios de los demás. Constituyendo una resistencia y falta de respeto para los demás miembros de la familia. Sin olvidar que la gente no cambia en su esencia y solo lo hará para complacer a los demás, lo que creara en un futuro un sentido de frustración y enojo por sentirse invadido en su personalidad (Hay, 1991).

Una familia normal se desarrolla dentro de fluctuaciones y periodos de crisis, las cuales al ser entendidas y resueltas por los miembros de la familia en forma satisfactoria darán como resultado una evolución dentro del ámbito familiar, creando una seguridad de respeto y apoyo por parte de los demás miembros de la familia. Dando lazos de contención y cariño muy importantes para la realización y seguridad de cada uno de los miembros que la conforman (Minuchin y Fishman, 1984).

Todos los seres humanos tienen un punto de vista propio. Cuando se entiende esto, ya no existe la necesidad de imponer teorías o deseos a los demás ni de defender lo que se cree. Al contrario, se considera que todos los miembros de la familia tienen derecho a crear una historia personal y todo

lo que forma parte de la misma cambia constantemente con el paso del tiempo. Ya que cada persona es el autor de su propia historia si alguien intenta cambiarla significa; que no sabe respetar. El respeto es una gran expresión de amor y todos tenemos derecho a darlo y recibirlo (Ruiz, 2004).

Divorcio

Del latín divortíum. Divorciar, separar el juez competente por su sentencia a dos casados, en cuanto a cohabitación y lecho. Disolver el matrimonio la autoridad pública. Separar, apartar personas que vivían en estrecha relación, o cosas que estaban o debían estar juntas (Dicc. Enciclopédico).

Existen ocasiones en que las reglas de la pareja son tan rígidas que no permiten asimilar las experiencias que cada uno de los esposos hace e interrelaciona fuera de la familia. Quedando atados a reglas inadecuadas de supervivencia así como a los acuerdos del pasado; y sólo estando lejos uno del otro pueden desplegar aspectos diversificados de su personalidad. En esta situación al no ser actualizados los acuerdos e irse aislando de la sociedad, el sistema de la pareja se empobrecerá más y más, perdiendo vitalidad, volviéndose por último la relación familiar inutilizable como fuente de crecimiento para los miembros de la pareja por lo que al sentirse estancados y despersonalizados les será prácticamente imposible seguir estando unidos (Minuchin y Fishman, 1984).

El divorcio es sin duda una experiencia dolorosa y muy costosa para todos los miembros de la familia desde cualquier punto de vista. Los hijos; sufren las consecuencias de un hecho que ellos no decidieron como lo son: los cambios de horarios, de rutinas, cambios de escuela, de domicilio, de amigos, de vecinos, adaptación a nuevos estilos de vida con padres separados, así también se ven presionados a desempeñar una serie de funciones que difícilmente pueden comprender como lo son los conflictos de lealtad o las presiones de los padres que pueden utilizarlos como intermediarios, palomas mensajeras, misiles, testigos silenciosos, etc. Los padres también sufren las consecuencias de

la ruptura. Sin embargo, éstas van a ser diferentes para el adulto que tomó la decisión y para el adulto que tuvo que aceptar el divorcio, sin que ésa fuera su primera opción. Motivo por el cuál todos los integrantes de la familia se verán sometidos (Gómez y Weisz, 2005).

Todas las parejas tienen conflictos. Esto es inevitable. Así como sentirse cansados, hartos, rebasados por los hechos cotidianos y con una relación desgastada por problemas no resueltos, motivo por el cual un hecho menor puede llevar a un divorcio. Los motivos más comunes del divorcio son: infidelidad (sexo fuera del matrimonio), fin del amor, problemas emocionales, problemas financieros, violencia física, alcoholismo, problemas sexuales, problema con la familia política, descuido de los hijos, problemas de comunicación. Aunque estos datos corresponden a EEUU y ni no a los países latinoamericanos, es importante mencionarlos ya que no podemos ignorar el fenómeno de la globalización y la influencia tan grande que los medios de comunicación (prensa, cine, series televisivas, internet, etcétera) ejercen en la manera de pensar de los habitantes de cualquier parte del mundo (Gómez y Weisz, 2005).

La convivencia entre dos personas plantea la necesidad de una serie de límites, acuerdos, reglas, ajustes y adaptaciones que demandan a cada uno de los miembros de la pareja no sólo mucho cariño sino también flexibilidad, tolerancia, ingenio, paciencia, inteligencia y habilidad para resolver problemas en común (Gómez y Weisz, 2005). El acierto con que estén trazados estos límites dará como resultado la viabilidad de la estructura familiar. Ya que el sentirse atados a reglas en las que no se estén de acuerdo llevará a los cónyuges a no tener crecimiento a sentirse empobrecidos con falta de vitalidad dando por resultado el que decidan la imposibilidad de seguir en el acuerdo y romper con el sistema (Minuchin y Fishman, 1984).

Rosas (2000) nos dice: Cuando no hay alineamiento y acuerdos y sólo hay resignación, en automático se genera una víctima, la cual acumula información no conveniente, que en su momento

puede tener un peso tan grande en contra de quien cree su victimario que probablemente ocasione una destrucción o una laceración en la relación.

Cuando las reglas establecidas por la familia se han roto, los miembros de la misma tenderán a destacar en exceso el problema y en esta situación tensionada, se inclinarán a aferrarse al suceso que puede llevar a una ruptura familiar definitiva, sin tomar en cuenta que lo más importante en estos momentos es reducir el conflicto y la tensión para aprender nuevos modos de superar dificultades (Minuchin y Fishman, 1984).

Es innegable que lo ideal es que exista dentro de un matrimonio un ambiente de respeto, comprensión, comunicación, con buenos ejemplos, con madurez, confianza, amor y que todos los miembros de la familia salen perjudicados y sufren intensamente, cuando hay conflictos, soledad y desamor por parte de la pareja (Serrano, 1995).

Rosas (2000) nos refiere que hay elementos dentro de una negociación o acuerdo en la que para la pareja es interpretada como innegociable ya que en muchas ocasiones tiene que ver con la propia escala de valores. Si se cree que existen cosas no negociables o no se está de acuerdo en ceder en bien de la negociación; será importante el hecho de darse cuenta de las consecuencias que esto implicaría y pagar el precio que esta decisión conlleve, como puede ser incluso el de la ruptura de la relación. Por lo que es importante buscar alternativas en las que se manejen ambas escalas de valores para aceptar las cosas y poderse alinear en un mismo fin.

Gómez y Weisz (2005) En muchas parejas el grado de insatisfacción conyugal aumenta progresivamente en el curso de la vida de casados. La cotidianidad, con sus rutinas desgastantes, las demandas de los hijos, los problemas económicos, la erosión de la vida afectiva en la pareja, la mala calidad de vida y la mala comunicación puede llevar a una persona a tomar la decisión de acabar con su matrimonio. También puede existe un factor precipitante interno, como el descubrimiento de una

infidelidad, la violencia física o verbal, o un precipitante externo, como la ingerencia de terceros, que pueden ser suegros, cuñados, el desempleo, problemas económicos, enfermedades, entre otros.

Es conveniente aclarar que, para tomar la decisión del divorcio, no es suficiente explicar o encontrar las causales de una separación. Esto sería relativamente fácil. Cualquiera podría justificar por qué se separa de su pareja. Las causas siempre existirán pues todos los seres humanos son imperfectos y están llenos de defectos. La condición del ser humano es la coexistencia de lo positivo con lo negativo. No son una cosa o la otra, son las dos. Esta situación de diversidad, complejidad y lo impredecible del ser humano lo torna interesante, aunque esta falta de certeza ocasione frecuentemente conflictos interpersonales. Se quiere, se exige seguridad, pero al mismo tiempo ahoga lo rutinario y lo repetitivo. En esta situación, dado que la decisión de divorciarse es muy seria y acarrea muchísimas consecuencias, es recomendable tomarse un buen tiempo para reflexionar, recapacitar, esclarecer sentimientos e ideas, así mismo como el de pedir ayuda de un tercero (terapeuta, sacerdote, rabino) que promueva la reflexión tanto a nivel individual como de pareja antes de tomar impulsivamente esta decisión. Sólo en casos específicos que ponen en peligro la integridad de algunos de los involucrados, como delitos o violencia, se recomienda que ese tercero fuera ya el abogado, quien procedería a nivel legal. En casos no tan severos, podría ser útil la asistencia de un abogado cuando la decisión de divorciarse ya haya sido tomada y se necesite ayuda profesional para la elaboración de convenios de mutuo acuerdo, o demandas, en caso que la situación así lo amerite (Gómez y Weisz, 2005).

Violencia familiar

Un factor importante que contribuye que contribuye a la violencia familiar, a nivel internacional, es la nuclearización de la familia. La sociedad industrial moderna ha ocasionado que la

gran familia extendida se divida en grupos familiares más pequeños. Cuando surge la fragmentación, se desintegra con rapidez el sistema de apoyo que a menudo impide el conflicto intrafamiliar; sin abuelo, tíos, primos y demás, la familia se convierte en un lugar aún más privado donde el dolor, la ira y las frustraciones se dirigen intensamente contra una o dos personas. Se ha observado que hay una tendencia a una menor violencia en la gran familia extendida donde existe grandes redes de contención familiar (Sullivan y Everstine, 2000).

Los hijos

Los hijos en el ámbito familiar

Desde temprana edad y sobre todo en la adolescencia, los hijos tienen una gran sensibilidad con respecto a temas como la justicia, la honradez, la autenticidad, la moralidad y otros tantos valores. Todos estos adquiridos dentro del núcleo familiar, de ahí la importancia de ser congruentes con lo que se dice y se hace ya que los niños tendrán como base y referencia todo lo aprendido en el ambiente familiar desde la niñez y reafirmado más tarde con lo aprendido en la escuela (Gómez y Weisz, 2005).

Los hijos en el divorcio

Está plenamente comprobado que los hijos salen más dañados psicológicamente en un hogar en el cual son testigos de continuos pleitos, faltas de respete y cariño que si sus padres viven separados, situación por la cuál en la mayoría de las ocasiones será necesario el que los papás no continúen juntos (Serrano, 1995).

Cuando inician los problemas entre la pareja, es importante que la comunicación con el resto de la familia sea lo más clara y cercana posible y no permitir que los demás miembros se involucren en las discusiones de los padre, ya que cuando los hijos perciben caos en su familia, pueden ellos

asumirse como los responsables de la problemática familiar, ocasionando sentimientos de culpa y cambios en su personalidad, por lo que se verá dañado en forma drástica su desarrollo académico, familiar y entorno social (Gómez y Weisz, 2005).

Es de vital importancia el que los hijos se desarrollen en un ambiente emocionalmente sano y con buenos ejemplos para su vida futura. Ya que ellos captan fácilmente los problemas existentes en el hogar. Quedando muy afectados por los gritos, insultos, abusos y escenas violentas que se ven forzados a presenciar dentro del hogar y que en muchas ocasiones son patrones de conducta a seguir en la vida adulta (Serrano, 1995).

Un niño en crecimiento es sumamente sensible, como un disco en blanco donde van quedando grabadas imágines e impresiones que, de no ser las adecuadas, puede afectar su desarrollo personal, emocional y por lo tanto su comportamiento futuro. Creándole una imagen equivocada sobre lo que es una pareja, situación que provocará la imposibilidad de formar su propia familia cuando sea adulto por miedo de creer que todas las relaciones maritales son igual a las vividas (Serrano, 1995).

Después de un divorcio los hijos se dan cuenta de que ya no existe la casa familiar única, que existen dos casa, y dos padres que están dispuestos a todo por ganarse la preferencia y el cariño de ellos. En este momento será muy importante, el hecho de marcar en cada uno de los hogares; reglas, límites estrictos, y que estos se hagan cumplir de manera disciplinada, para que los hijos no intenten aprovecharse de esta situación que se les brinda, ya que los papás deberán de estar consciente que de no manejarse en forma adecuada, todos los miembros de la familia se verán sumamente afectados (Gómez y Weisz, 2005).

Cada uno de los padres, en su territorio, tendrán derecho a imponer sus propias reglas, más no en el territorio del otro. No importa que no sean los mismos límites, o incluso que discrepen los de una casa con los de la otra. El hijo sabrá diferenciar y tendrá que respetar las normas que existan en

cada una de las casas. Lo que no se podrá permitir será la ausencia de ellas o la falta de consistencia de las mismas, sin olvidar los padres, el seguir la misma línea de valores que les faciliten a los hijos el no tener incongruencias dentro de su desarrollo (Gómez y Weisz, 2005).

A los hijos se les educa con reglas morales y de conducta como no ser irresponsables, groseros, ni agresivos así también se les reprende cuando presentan estas actitudes negativas. Esta forma de educar es la indicada, y lo más probable será; que en la edad adulta se tendrán hijos con una educación y un desarrollo social apto para desempeñarse tanto en el trabajo como en la familia que formen. Los papás son el modelo a seguir para la formación de los hijos, por lo que será de gran importancia el hecho de que no presencien por parte de sus padres los actos que a ellos no les son permitidos. Es fácil imaginar la confusión que esto les provocaría en su desarrollo emocional (Serrano, 1995).

Muchos hijos de papás divorciados se sienten con la necesidad de complacer a ambos padres. Resultando muy doloroso para el hijo cualquier decisión que tome, ya que esta implica la traición para el otro padre. Presenciar las dificultades de la pareja por tenerlo a su lado, significa que ambos lo quieren, lo cuál creará un gran conflicto a la hora de elegir cualquier situación que se le presente en el transcurso de la vida (Gómez y Weisz, 2005).

El divorcio es difícil y desagradable para los hijos, pero pueden sobrevivirlo si se enfoca de forma sana e inteligente. Afortunadamente existen parejas maduras, centradas , accesibles que comprenden y aceptan; que como pareja ya no funcionan y deciden separarse poniéndose de acuerdo con el trato a los hijos después del divorcio creando una relación sana y emocionalmente estable para todos (Serrano, 1995).

Los sentimientos de culpa de algunos padres, por haber promovido el divorcio, en ocasiones los convierten en papás muy permisivos, consentidores, consecuentes y dispensadores de vienes

materiales, que compensen las carencias de los hijos en otras áreas, olvidándose de los afectos, la compañía y ante todo de la educación y las reglas, creando problemas mayores en los hijos, ya que ellos encontrarán la manera más fácil para llevar una vida sin responsabilidades ni esfuerzo (Gómez y Weisz, 2005).

Muchos estudiosos sobre problemas de pareja coinciden en que lo dañino para los hijos no es el divorcio en sí, sino el camino tan difícil que toda la familia ha tenido que recorrer para llegar a ese momento. Por lo que en muchas ocasiones la situación que se vive después del divorcio no es tan complicada como todo lo que se tuvo que recorrer para llegar a él (Serrano, 1995).

Hay hijos de divorciados que manifiestan abiertamente su habilidad para explotar a sus padres a través de sus demandas al darse cuenta que ellos son los protagonistas y el centro de una campaña en la que lo importante es ganarse un aliado, es por eso que los papás deberán de llegar a un acuerdo por separado y no darles la oportunidad a los hijos de hacer de esta situación una guerra de poder (Gómez y Weisz, 2005).

Para impedir que los hijos compensen la debilidad de los padres para enfrentar los problemas que acarrea la desintegración familiar es importante que recurran a figuras sustitutas capaces de modelar fuerza y contener a los miembros de la familia, como pueden ser; abuelos, tíos, amigos, terapeutas, para impedir que sean los hijos los que lleven este peso poniendo en riesgo su estabilidad emocional, así como ayudándoles a tener lazos de contención con las personas que se encuentren en ese momento a su lado (Serrano, 1995).

Un fenómeno que molesta mucho a los hijos de padres divorciados es el de convertirse en "mensajeros", para comunicarse con el ex cónyuge, obligándoles a tomar una situación muy incómoda que los ubica en el centro de los problemas existentes. El escuchar a los padres hablar mal el uno del otro, puede tener repercusiones muy serias, empiezan a dudar de sus propias percepciones ya que la

imagen que tienen de sus padres cambia dependiendo de la persona con la que hayan convivido los últimos días; convirtiéndolos así mismo en espectadores, actores, víctimas y receptores de toda la rabia vertida por los padres. Po lo que será de gran importancia que los cónyuges no evadan la responsabilidad que les corresponde ante esta situación (Gómez y Weisz, 2005).

Pérdidas

El divorcio implica una situación de pérdida. Aunque el proceso de divorcio se haya llevado a cabo de una manera pacífica, es una pérdida que a su vez con lleva a muchas pérdidas. En este sentido es difícil hablar de buenos divorcios. Más bien, podríamos decir que hay divorcios menos dañinos o menos dolorosos, así como divorcios terriblemente difíciles y destructivos para los cónyuges y la familia en general. Así mismo, existen muchos matrimonios no pueden separar la pérdida de la pareja con la relación padre e hijo, convirtiéndolos a estos en huérfanos o ubicándoles en situaciones difíciles dentro del conflicto familiar, en donde no son tomados en cuenta (Gómez y Weisz, 2005).

La vida es una cadena de pérdidas, es parte del precio que se paga por vivir, todas las personas las han experimentado aún sin pasar por la experiencia del divorcio, simplemente por el hecho de existir se pierden: animalitos, juguetes, amigos, salud, sueños, fantasías, vínculos, etc. Que generan muchos sentimientos de malestar como lo son: dolor, desesperanza, agobio, coraje, rabia, angustia, deseos de venganza, tristeza, desesperación, depresión y muchos más. Toda la gente conoce estos sentimientos, pues ha sufrido de estas pérdidas a lo largo de la vida, de las cuales, lo más importante será la actitud que viva cada una de las personas, para superar estos momentos (Gómez y Weisz, 2005).

En los procesos de divorcio hay una gran cantidad de pérdidas: a nivel de la pareja, de los hijos, de las familias extensas, religioso, social, económico, laboral, de identidad, en fin, en muchos

niveles que involucran a todos los miembros de la familia. Una vez identificadas, es importante promover un clima de aceptación de los sentimientos de dolor y de tristeza, aunque éstos fluyan al exterior en forma agresiva. También es de gran importancia el llorar a tiempo cuando se dan las pérdidas, en vez de encapsular el dolor y guardarlo por años sin dejarlo aflorar (Gómez y Weisz, 2005).

Para los padres, a raíz del divorcio puede ser necesario mudarse de casa y cambiar de mobiliario. Para los hijos, un cambio de casa puede ser excitante, emocionante, pero no dejará también de significar una pérdida importante ya que el espacio físico juega un papel muy importante dentro de la estructura psicológica del hijo, y un reto que tendrán que superar de la mejor manera, para que no deje consecuencias irreparables en la edad adulta (Gómez y Weisz, 2005).

Cambios

Con el divorcio sobrevienen muchos cambios físicos, empezando por la casa donde viven los hijos, su cuarto, muebles, juguetes, libreros, el vecindario, sus amigos, escuela, etc. Curiosamente, muchas veces, son los hijos quienes demuestran más flexibilidad que los padres en cuanto al tema del territorio, llegando incluso a disfrutar los cambios de casa, escuela, además de establecer rápidamente nuevos vínculos y amistades (Gómez y Weisz, 2005).

Elaboración de duelos

Kübler-Ross (2006) Dice que existen cinco fases para la elaboración del duelo, después de tener una pérdida. Primera fase: negación y aislamiento; que funciona como un amortiguador después de una noticia o un hecho inesperado. Segunda fase: ira; Enojo, odio, envidia, la ira se desplaza en todas direcciones y se proyecta contra los que lo rodean. Tercera fase: pacto; se negocia, se llega a un

acuerdo, generalmente con Dios. Cuarta fase: depresión; la depresión es un instrumento para prepararse a la pérdida inminente de todos los objetos de amor. Quinta fase: aceptación; Cuando la persona ha tenido el tiempo suficiente para pasar con ayuda las cuatro fases anteriores, llegará a esta, sin depresión y en paz consigo misma y con los familiares.

En la elaboración de duelo es muy importante identificar y reconocer las pérdidas de cada una de las personas involucradas. Poniendo especial atención en los niños, quienes por carecer de la capacidad lógica y racional del adulto, tienen menos posibilidad de nombrar su dolor. No se debe de limitar a ningún miembro de la familia para expresar este dolor, el cual se manifiesta de diferentes maneras de comportamiento y expresiones verbales. Cuando no se permite la verbalización de sentimientos, pueden presentarse trastornos de conducta o somatizaciones en cualquier miembro de la familia, sobre todo en niños y adolescentes. Puede ser más conveniente ponerle nombre a los sentimientos que se están viviendo: dolor, tristeza, enojo, para poderlos vivir y luego dejarlos ir. Las emociones, si se viven intensamente, tienden a subir, pero después de llegar a un cierto punto, tienden a bajar. Es mejor vivirlas que evitarlas. Vivir, evitando sentir, puede conducir a esfuerzos infructuosos que terminan con la energía vital. Los duelos van acompañados de lágrimas; hay que llorarlos. Las lágrimas, aunque puedan ser interpretadas por algunas personas como signo de debilidad, son signo de fortaleza (Gómez y Weisz, 2005).

La elaboración del duelo requiere tiempo. Es el proceso de cortar cuerdas y dicho proceso es gradual. Algunos miembros de la familia pueden impacientase por superar el dolor, por volver a la rutina normal y en muchas ocasiones no se dan cuenta que se necesita de tiempo para acomodarse a su nueva forma de vida. Es importante el hecho de que se le dé a cada miembro de la familia el tiempo que cada uno requiera para superar esta pérdida (Worden, 2004).

El duelo es el precio que se tiene que pagar por las correspondencias amorosas compartidas. El dolor experimentado en duelo es directamente proporcional, a la cantidad de amor recibido e invertido en la relación que se llora (Lukas, 2002).

Los duelos duran lo que tienen que durar: no hay atajos, hay que seguir el camino. Afortunadamente, se resuelven cuando al final del sendero se llega a la aceptación de la pérdida, no sólo a tolerarla o a resignarse a ella. Aceptarla significa reconocer los errores humanos, perdonar auténticamente tanto al otro como a sí mismo y adaptarse a las nuevas formas de vida. (Gómez y Weisz, 2005).

La ruptura de un matrimonio, el fin de una relación de pareja, son uno de los duelos más difíciles de superar. Este proceso es un camino sinuoso y complejo que supone una experiencia intensa a nivel psíquico, emocional, mental y espiritual. El sufrimiento forma parte de la vida y saber crecer a través del duelo es el único camino hacia una experiencia plena (Poletti y Dobbs, 2004).

El perdón

El perdón es la única posibilidad de recuperar la verdadera visión de saber quien es en realidad el ser humano: seres que necesitan del amor, que están hechos de amor y por amor, y cuyo aprendizaje es el fin último de esta vida. El perdón es la única vía de aprender las lecciones importantes de la vida, así como la única manera de recuperar los valores mas elevados como seres humanos que son: la comprensión, la tolerancia y la aceptación (Way, 1985).

El ser humano tiene todo lo que se necesitas para ser feliz. Solo falta el atreverse a vencer el vértigo que le provoca la vida. Es un ser perfecto como todo lo que le rodea, pero le falta entender que tiene, como todo en la naturaleza, una misión específica que tiene que buscar, encontrar, descubrir en

el interior la razón de ser y de existir. Ya que no se debe de olvidar que este cuento aún no se ha acabado, que se necesita del perdón para seguir adelante sin miedos (Dupeyron, 2007).

Perdonar es volver a la luz, es retomar el camino correcto que se había perdido, es la capacidad de dar y servir a los demás sin ningún interés, es la llave para abrir el maravilloso templo de la paz interna. Perdonar no es una meta, es un proceso largo y liberador que ayudará a seguir viviendo en armonía (Levinstein, 2009).

Conclusiones

El significado de matrimonio aunque real me parece muy pequeño, para mi matrimonio encierra mucho más que la definición; es la unión de dos personas por amor. Es desear compartir: sentimientos, proyectos, risas, llantos, logros, fracasos, confiar y querer tener una vida y una familia en común con la persona amada.

Todos nos casamos creyendo que esto es posible, hasta que un día despertamos y nos damos cuenta que lo que estamos viviendo no es lo esperado, que nuestro matrimonio dista mucho de lo que habíamos acordado y nos encontramos acorralados por un sin fin de cosas y motivos para estar juntos: lo que nuestras respectivas familias esperan de nosotros, por la sociedad, la religión, las costumbres, nuestro amigos, por nosotros mismos y especialmente por los hijos. Y tratamos de recuperar lo perdido pero es imposible y después de mucho pensar llegamos a la decisión más temible EL DIVORCIO.

Cualquiera que haya sido el motivo para tomar la decisión de divorciarse, este conlleva un sinfín de consecuencias: la disolución de sueños y proyectos en común, un cambio radical de vida para cada uno de los miembros de la familia involucrada, además de algo muy importante dejar de pensar en dos para volverte individual; esto se convierte en una labor titánica dependiendo del apego y los años de convivencia de la pareja. Lo más importante son los daños que a los hijos. No debemos de olvidar que al divorciarnos de nuestra pareja, no lo hacemos de nuestros hijos, a los cuales debemos de proteger por sobre todas las cosas.

Lo que debemos de tener en cuenta al pasar por un divorcio, así como el tener cualquier tipo de pérdida, que lo más importante será: elaborar correctamente el duelo para seguir viviendo en esta gran aventura que es: LA VIDA

Referencias

Armendáriz, R. (2002). APRENDIENDO A ACOMPAÑAR. México: Pax México

Dupeyron, O. (2007). COLORÍN COLORADO ESTE CUENTO AÚN NO SE HA ACABADO. México: Disidente

Gómez, F. Ma. E. y Weisz, F. T. (2005). NUEVAS PAREJAS NUEVAS FAMILIAS. México: Norma.

Hay, L. (1984). TÚ PUEDES SANAR TU VIDA. México: Diana.

Kübler- Ross, E. (2006). SOBRE LA MUERTE Y LOS MORIBUNDOS. México: De Bolsillo.

Levinstein, R. (2009). EL INFIERNO DEL RESENTIMIENTO Y LA MAGIA DEL PERDÓN. México: Panorama Editorial.

Loudon, D. L. y Della Bitta , A. J. (2001). COMPORTAMIENTO DEL CONSUMIDOR CONCEPTOS Y APLICACIONES. México: Mc Graw Hill.

Lukas, E. (2002). EN LA TRISTEZA PERVIVE EL AMOR. España: Paidós Ibérica, S.A.

Minuchin, S. y Fishman, H. Ch. (1984). TÉCNICAS DE TERAPIA FAMILIAR. México: Paidós.

Minuchin, S. y Nichols, M. P. (1994). LA RECUPERACIÓN DE LA FAMILIA. España: Paidós.

Poletti, R. y Dobbs, B. (2004). CÓMO CRECER A TRAVÉS DEL DUELO. España: Obelisco.

Reeve, J. (1994). MOTIVACIÓN Y EMOCIÓN. España: McGraw-Hill.

Rosas, G. (2000). EL ARTE DEL ÉXITO TENER Y SER. México: Atico.

Ruiz, M. (1998). LOS CUATRO ACUERDOS. España: Urano.

Ruiz, M. (2001). LA MAESTRÍA DEL AMOR. España: Urano.

Ruiz, M. (2004). LA VOZ DEL CONOCIMIENTO. España: Urano.

Serrano, L. (1995). EL PRECIO DEL AMOR ¿ES NECESARIO SUFRIR PARA AMAR? México: Tres lunas.

Sullivan, D y Everstine L. (2000). PERSONAS EN CRISIS. México: Pax México

Way, R. E. (1985). EL JARDÍN DEL AMADO. España: Ediciones Urano, S.A.

Worden, J. W. (2004). *EL TRATAMIENTO DEL DUELO: ASESORAMIENTO PSICOLÓGICO Y TERAPIA*. España: Paidós Ibérica, S.A.

DICCIONARIO ENCICLOPÉDICO. (1979). España: Espasa-Calpe.