

# Duelo y esperanza en la separación o divorcio: los grupos de autoayuda

*“Creo que el mejor regalo que puedo recibir de alguien es  
que me vea, que me escuche, que me entienda y que me toque.*

*El mejor regalo que puedo dar es  
ver, escuchar, entender y tocar a otra persona.*

*Cuando se ha hecho esto,  
siento que se ha establecido contacto”*

*Virginia Satir.*

**Margarita Velasco Villa**

*Trabajadora Social y Orientadora y Mediadora Familiar  
Centro de Orientación, Terapia y Mediación Familiar OIKOS*

**Elvira Vázquez**

*Psicóloga, orientadora y mediadora familiar  
Colegio Ntra. Sra. Del Carmen y Centro Oikos.*

**Carlos Robles Candanedo**

*Profesor y Orientador Familiar  
Instituto de Ciencias de la Familia y Centro Oikos.*

**María Fernández Hawrylak**

*Profesora y Orientadora Familiar  
Universidad de Burgos*

## Resumen

Este artículo pretende dar a conocer parte del trabajo que llevamos a cabo el equipo de orientadores, terapeutas y mediadores de familiares (psicólogos, pedagogos, trabajadores sociales, médicos y abogados) del Centro de Orientación, Terapia y Mediación Familiar OIKOS de Valladolid. Concretamente queremos presentar una iniciativa que desde nuestro centro hemos puesto en marcha hace ya 5 años y que son los grupos de autoayuda para personas separadas y/o divorciadas. El objetivo de estos grupos es ayudar a las personas que pasan por un proceso de separación y/o divorcio a elaborar el duelo que supone la pérdida de una relación matrimonial así como contribuir a

poder construir un nuevo futuro sin el excónyuge. Creemos que la metodología de la autoayuda es un buen soporte para superar esta etapa vital personal y familiar ya que permiten la expresión de sentimientos y de emociones en torno a la pérdida de la relación matrimonial, lo que posibilita realizar un trabajo de duelo de forma sana y saludable para ir superando la crisis.

### **El centro Oikos**

Antes de desarrollar el contenido del artículo queremos presentar el Centro de Orientación, Terapia y Mediación Familiar "Oikos". Se trata de una asociación sin ánimo de lucro que depende del Instituto Superior de Ciencias de la Familia de Valladolid, asociado a la Universidad Pontificia de Salamanca.

Pretende ser un servicio social par responder a la variada problemática que vive la familia en la actualidad, influida por los cambios sociales, políticos y económicos de la sociedad postmoderna.

Actualmente Oikos cuenta con un equipo de profesionales especializados en la problemática familiar provenientes de diversos campos disciplinares.

Entre el abanico de actividades de orientación y asesoramiento familiar que el Centro ofrece, vamos a destacar los "Grupos de Autoayuda" destinados a personas que están atravesando una situación problemática en su ciclo vital y familiar y que supone una situación de crisis en su desarrollo personal. En concreto se desarrollan dos grupos: uno para personas que atraviesan duelo por la muerte de un familiar y otro para persona que atraviesan el duelo por la separación o divorcio.

Estos grupos tratan de ofrecer apoyo a los participantes, pero no están dirigidos tanto a proporcionar explicaciones teóricas, como a compartir experiencias. Con ello se pretende potenciar la ayuda entre todos los miembros para normalizar la situación y seguir determinados pasos que faciliten la consecución de una vida más gratificante. Integran temas de separación o divorcio y situaciones de duelo.

Los grupos de autoayuda para personas separadas y/o divorciadas vienen ofreciéndose en el Centro Oikos desde 1998. Estos grupos se forman a partir de la reunión de 10 ó 12 personas que han sufrido una separación o divorcio y que con la ayuda de un orientador o facilitador, acuden a superar el duelo que produce esta pérdida.

Partiendo del compromiso de cumplir un contrato que salvaguarda la identidad de los asistentes y otras premisas, y desde una exposición coloquial de determinados temas previamente acordados por los facilitadores, se trabajan los casos específicos a través de la valoración de la experiencia compartida de los participantes durante

un período comprendido entre doce y quince sesiones, hasta que se empieza a reconocer que sus integrantes, entran en un período de restablecimiento que se observa cuando son capaces de sentir nuevos deseos y expresarlos.

Lo que verdaderamente caracteriza a estos grupos es que la fuerza está en el grupo y no en el facilitador, ya que este sólo es un instrumento que posibilita, en un ambiente de "no juicio", de "no interpretación", de "no moralización"... la expresión de los sentimientos, porque la capacidad de compartir con otros las emociones e historia de la pérdida tiene propiedades curativas. Asimismo, los orientadores intentan ayudar a que los integrantes del grupo vayan realizando las tareas del duelo a través de dinámicas y ejercicios. En el interior de los grupos, sus miembros se sienten comprendidos, apoyados y valorados, por que suelen mantener contacto frecuente tras finalizar las sesiones.

A lo largo de los siguientes apartados, intentaremos fundamentar el por qué de estos grupos de autoayuda.

## **Introducción**

Las pérdidas son experiencias inevitables que se producen de manera ineludible en la vida de todas las personas, pudiendo tener características distintas.

En el caso de la ruptura matrimonial, las reacciones emocionales que se siguen pueden ser tan variadas como ampliamente conocidas. Sin embargo, la importancia de la pérdida, puntualizan Novel y Llunch (1995), no radica sólo en las características de las propias pérdidas, sino en la forma que tienen las personas de percibirlas y de resolverlas, pues cuando la persona no es capaz de solventarlas de modo natural, las consecuencias se dejan sentir en la salud y, por lo tanto, pueden ser consideradas causa de crisis.

En este sentido, el divorcio se puede definir como una "crisis emocional provocada por una pérdida gradual o repentina e inesperada".

## **Crisis, pérdida, duelo**

Para mucha gente, el divorcio es una de las crisis más traumáticas de la vida. En la escala de estrés está la segunda después de la muerte de un ser querido.

Si seguimos el sentido chino de la palabra crisis, ésta tiene 2 caracteres:

- Peligro de estancarse y paralizarse en el proceso de crecimiento.



— Oportunidad de crecimiento emocional.

Esta crisis está provocada por la vivencia de una pérdida. Las pérdidas son parte de la vida. No existe una experiencia más normal que perder a alguien o algo de vital importancia. Las personas se enfrentan con muchos cambios a lo largo de la vida: bienvenidas y despedidas, crecer y envejecer, triunfar y fracasar (y todo cambio implica una pérdida y una ganancia). El antiguo ambiente familiar se deja y uno nuevo se acepta; se van unas personas y vienen otras nuevas; se pierde un puesto de trabajo y se consigue otro; se adquieren tierras y posesiones y se venden; se aprenden nuevas habilidades sociales o de otra índole y se abandonan otras ya desfasadas; se cumplen unas expectativas y otras se frustran. En todas estas situaciones las personas se enfrentan a la necesidad de abandonar un estilo de vida y conseguir otro.

En la pérdida lo importante es “hacer el duelo” de forma adecuada para poder superarse. En el caso del divorcio, aún cuando el cambio es “*de peor a mejor*” y su aceptación es relativamente fácil, hay casi siempre un duelo unido a la experiencia.

Vamos a utilizar la palabra duelo para referirnos al proceso psicológico de la adaptación a una pérdida, pues toda pérdida produce una herida emocional, un daño al organismo.

Según Recasens (1995), el duelo es el conjunto de fenómenos psicológicos que se ponen en marcha en todas las personas ante una pérdida significativa, y se trata de una serie de emociones, sentimientos y percepciones encadenadas que se generan en el interior de los individuos, instalándose en la vida emocional y cognitiva.

El duelo es un proceso por el que toda persona que ha experimentado una pérdida debe pasar para poder resolverlo de forma adecuada. El duelo no es una enfermedad, sino un acontecimiento en la vida de toda persona que exige energía y coraje para su elaboración, lo que significa que se sale del duelo pasando por él; a pesar de ello, es indudable que se trata de un trabajo duro. La diversidad de sentimientos y de emociones que se desprenden desde la pérdida de una figura a la que se está vinculado, no sólo son normales, sino que son necesarios para la elaboración y la resolución del duelo.

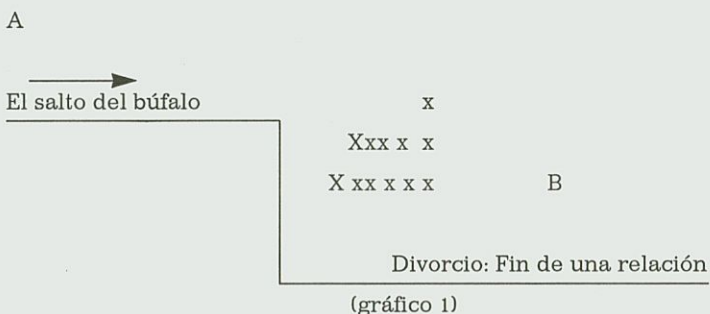
El duelo es un proceso que puede manifestarse de varias maneras, por lo que algunas reacciones se consideran normales: sentimientos de culpa, temor, rechazo, enojo, hostilidad, negación, pensamientos autodestructivos, incapacidad para centrar el interés en cosas distintas a la pérdida, síntomas similares a la depresión, somatización de ciertos síntomas, etc, mientras que otras, no se consideran tan apropiadas: actividad excesiva sin sentimientos aparentes de pérdida, problemas de salud, aislamiento social progresivo y continuado, hostilidad intensa respecto las personas relacionadas con la pérdida, conducta rígida y formal, depresión agitada, reacciones

retardadas, etc. No obstante, hay que respetar y comprender cada una de ellas.

La elaboración del duelo es la progresiva adaptación a la pérdida, después de un tiempo y un trabajo mental que implica dolor y sufrimiento.

### El duelo en el proceso de separación o divorcio

Para explicar cómo es el duelo en la separación o divorcio vamos a utilizar el símil de la caza de búfalos en el oeste americano. Para ello nos vamos a fijar en el gráfico que sigue a continuación: (gráfico 1)



A los búfalos se les persigue y acorrala hasta que se les lleva dirección a un precipicio en el que se caen y así quedan lastimados, heridos, dañados y se les puede cazar fácilmente.

En la separación o divorcio se produce algo similar (gráfico 2).

Las personas se casan, tienen su casa, hijos y de pronto o paulatinamente caen en el precipicio: lo provoca el divorcio, que es la muerte de la relación de pareja. Esta muerte, que supone la caída al precipicio, nos deja como a los búfalos, heridos, dañados, lastimados... han caído en el período de duelo.

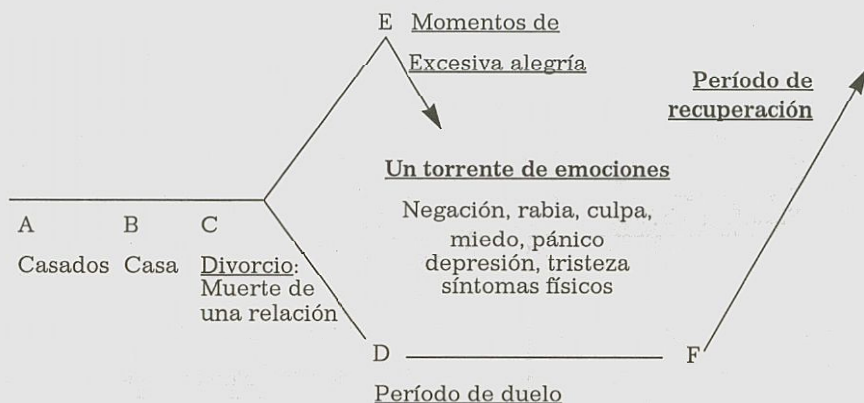
Algunos tras la separación entran en una fase de euforia por la liberación que supone el cambio, pero al poco tiempo caen también al precipicio.

En este precipicio hay un torrente de emociones, normales del duelo: culpa, hostilidad, rabia, síntomas de depresión... y, poco a poco un progresivo probar y volver a poner a prueba la realidad y finalmente un DEJAR IR, para empezar una nueva vida.

Si se reconoce este período, se acepta y se experimentan las emociones contradictorias que forman parte del proceso de duelo, se

puede convertir en una etapa importante de crecimiento personal para ser una persona más independiente. Hay por tanto, esperanza al final del proceso. Si no lo hace, quedará atascada y no iniciará una nueva vida.

Cuando hemos hecho el duelo, pasando por él, se recupera el equilibrio, que supone la adaptación y aceptación de la nueva situación de soltero/a. Posiblemente, necesitarán aprender nuevas habilidades sociales, nuevos modos de relacionarse con la gente. Abrir nuevas puertas a nuevas experiencias y a gente nueva.



(gráfico 2)

### La elaboración del duelo y sus objetivos

Elaborar positivamente las pérdidas no es una tarea fácil. La persona ha de realizar la "tarea del duelo". Es un verdadero desafío. Elaborar implica trabajo. Para resolver el duelo y restablecer el equilibrio hay que llevar a cabo ciertas tareas como en todo proceso de curación y de restauración. La recuperación de los sentimientos es un proceso, no un suceso.

Las tareas a realizar son las siguientes: (Worden, 1997)

- *Aceptar lo inevitable: la realidad de la pérdida*

La primera tarea del duelo es afrontar plenamente la realidad y la persona tiene que darse cuenta de que su matrimonio está roto, ha muerto y ya no hay marcha atrás. Esto le ayudará a empezar a hacerse cargo de su vida. Así dice John Bradshaw: "No podemos liberarnos de lo que no



*aceptamos. Lo que no se acepta e integra positivamente en la vida no se redime ni se supera”.*

- *Vivir la confusión emocional y trabajar las emociones y el dolor de la pérdida*

Sentir los sentimientos es crucial ya que no se puede curar lo que no se siente.

Es importante el darse permiso para vivir las emociones y encontrar una expresión para esa vivencia.

- *Adaptarse a un ambiente nuevo y formar una nueva identidad*

Para muchas personas separadas les lleva mucho tiempo darse cuenta de cómo se vive sin sus excónyuges. Este darse cuenta muchas veces empieza alrededor de tres meses después de la pérdida e implica para la persona asumir vivir sola, educar a los hijos sola, enfrentarse a una casa vacía y manejar la economía sola. Pero sobre todo implica tomar decisiones de manera independiente.

El divorcio mina la confianza en uno mismo y en los demás, por eso tras él la persona necesita creer en sí misma más que nunca, porque ello le ayudará a confiar en los demás nuevamente.

- *Encontrar un sentido a la vida*

Freud indica que el papel del duelo consiste en recuperar la energía emotiva invertida en el objeto perdido para reinvertirla en nuevos apegos. Esta fase consiste en encontrar el sentido de la pérdida en la vida, puesto que no existe una pérdida que no pueda traducirse en ganancia, sobre todo en madurez y en crecimiento personal.

### **Cerramos la puerta**

En el proceso de elaboración del duelo provocado por la separación o divorcio, podemos utilizar el símil de “cerrar la puerta con cuidado al matrimonio y no dar un portazo o dejarla entreabierta”. Creo será útil para empezar de nuevo y encontrar sentido a la vida.

Aunque el matrimonio puede morir oficialmente cuando dos personas se separan o divorcian, la relación entre la pareja continúa. Esta relación continua de muchos modos: compartiendo con los hijos los fines de semana, fiestas, pensión alimenticia, bodas, aniversarios, muertes, etc.

Aún cuando no hay niños o cuando el excónyuge se ha mudado a otro lugar, la persona alberga esperanzas, fantasías y recuerdos que quedan. Una esposa, después de muchos años de no ver a su excónyuge, admitió que no se mantenía en contacto con él por miedo a que se hubiera casado. Era incapaz de afrontar esa posibilidad.

Puesto que el matrimonio ha muerto aunque la relación está viva, necesitas "cerrar la puerta con cuidado", no cerrándola de un portazo, ni dejándola entreabierta. "Cerrar la puerta con cuidado" empieza con un inventario de lo que fue y fue tu matrimonio, ver a tu excónyuge no como un héroe o haragán, un santo o brujo, y después con suavidad desconecta tus emociones, sentimientos de amor o de odio o ambos.

Si vas a empezar de nuevo después de una separación o divorcio, tienes que cerrar con cuidado la puerta detrás de ti. Antes que un nuevo inquilino pueda mudarse a una casa, el propietario anterior tiene que cederle los derechos. Así, también, tu anterior matrimonio debe ser desconectado suavemente y con cuidado si tu vida tiene que continuar tranquilamente.

- **NO DES UN PORTAZO**

La rabia y la amargura que se vivió en el matrimonio anterior te puede llevar a dar un portazo a tu matrimonio con mucha violencia. El peligro de dar un portazo con cualquier puerta está en el daño que puede hacer a un brazo, una pierna, o aún una cabeza. El resultado puede ser de un gran sufrimiento físico y emocional. El daño inicial al principio del divorcio (infidelidad, alcoholismo, abuso, crueldad, etc.), continúa causando congoja. La ruptura del matrimonio y el hogar, causa a los cónyuges arremeter uno contra el otro.

Mucha de esta hostilidad se dirige al cónyuge que entra en un nuevo matrimonio. Con esto termina cualquier esperanza subliminal que pudiera estar todavía viva con respecto al otro cónyuge. Y la puerta da un portazo quedando herméticamente cerrada. Puedes estar tentado a jugar juegos por medio de tu abogado. La puerta sigue dando golpes. Herida tras herida. El teléfono se usa con frecuencia con propósitos de seguir hiriendo uno al otro.



El duelo no se elabora, porque si se da un portazo, lo que tendremos es una rabia permanente que nos va a incapacitar para iniciar de manera sana y constructiva una nueva vida.

- **NO DEJES LA PUERTA ENTREABIERTA**

La muerte de tu matrimonio ha traído soledad, depresión y un sentido personal de fracaso. A veces estos sentimientos te dejan en un estado tan miserable que consumen toda tu energía interior. Estos estados de ánimo pueden ser tan fuertes que te sientes tentado a refugiarte en la bebida, promiscuidad sexual y aún intentar cometer un suicidio. Tal presión personal puede causar que la puerta que os separa uno del otro permanezca abierta: "De algún modo volveremos a juntarnos de nuevo. El matrimonio fue malo, pero las consecuencias son tan malas o peores".

Puedes intentar de nuevo la reconciliación, lo que te produce un desasosiego interno más grande. Precisamente cuando empezabas a sanarte y a construir una vida nueva, estos intentos de salvar "lo que podría haber sido" disminuye grandemente el progreso emocional que habías hecho.

Cuando dejas una puerta abierta en tu casa entra una corriente y puedes coger un resfriado. Cuando dejas una puerta abierta al matrimonio ya muerto, es posible que nunca te recuperes de ese resfriado.

- **CIERRA CON CUIDADO**

Cerrar la puerta con cuidado a tu matrimonio significa que continúas guiando tu vida a través del proceso de duelo y sus etapas recurrentes. Significa agarrar fuertemente la manilla de la puerta y cerrarla con cuidado. Debes estar dispuesto a aceptar tu estatus actual, con sus preocupaciones económicas, interés por los hijos y sentimientos de soledad.

Tienes que dejar ir a tu excónyuge, no importa lo que el futuro te pueda deparar. Una vez que te despiden en el aeropuerto, el avión despegar. El piloto no puede volver simplemente porque tú has decidido no volar. Debes permanecer en el avión hasta que aterriza en su destino. NO hay vuelta atrás. Lo mismo sucede cuando cierras la puerta con cuidado a tu matrimonio y tomas vuelo hacia otros horizontes.

## Los grupos de autoayuda

El duelo puede considerarse como un proceso social, ya que puede manejarse mejor cuando es compartido y asistido por otras personas. Es importante tener un medio en el cual poder expresar los sentimientos y sufrimientos sin ser juzgados, para ser sostenidos por la escucha y el aliento de los otros, ya que las emociones evolucionan en la medida en que se expresan. En los grupos de autoayuda es importante que cada miembro camine a su ritmo a través de las etapas del duelo descritas más arriba; todos poseemos recursos necesarios para vivir bien esta etapa y salir de él liberados y habiendo crecido.

El sufrimiento y el dolor producido por la separación o el divorcio es un comportamiento natural que encuentra sentido en el apoyo del otro que "siente con" y que acompaña ese sentimiento (Feaps, 2001). Señala López-Yarto (1996) que la expresión "trabajo con grupos" ya forma parte de la experiencia personal y profesional, y se considera como un instrumento de mejora y sanación.

La negación social de la pérdida y sufrimiento, tiene repercusiones muy perjudiciales para las personas. Es por ellos que en la actualidad muchas de las personas que atraviesan la situación de duelo debida a la separación o el divorcio demandan y/o acuden a "Grupos de Autoayuda", es decir, a lugares donde pueden expresar el sufrimiento, sitios en los cuales diversos profesionales se ofrecen para trabajar las pérdidas y los duelos y como ayuda para prevenir problemas psicológicos y sociales que sobrevienen a las personas que no reciben el aliento y el apoyo necesarios para vivir sus duelos.

El grupo de autoayuda es un conjunto de personas que sufren una misma herida y desean curarla, compartiendo sus vivencias y conocimientos. *"El grupo es un lugar privilegiado en el que se puede tener la experiencia de que algunos miembros han mejorado ya y otros están en trance de hacerlo en presencia de todos los demás participantes. El mensaje es claro: es posible sanar"* (López-Yarto, 1996).

Las tareas a realizar en el proceso de duelo que facilita el grupo de autoayuda son, según Worden (1977):

- Reconocimiento compartido de la realidad de la separación o divorcio: aceptar la realidad de la pérdida.
- Experiencia compartida del dolor: identificar, comprender y dar explicación a los sentimientos para aceptarlos y encontrar vías para su adecuada canalización.
- Reorganización del sistema familiar. Adaptarse a una nueva vida sin el excónyuge.
- Reinversión en otras relaciones y metas en la vida: invertir las energías emotivas en nuevas relaciones.

Poder contar con un grupo de confianza con el que comentar y desahogar los problemas, las preocupaciones, compartir experiencias, procedimientos y recursos que puedan estar resultando útiles para la superación particular, e interactuar y relacionarse con personas que pueden comprender porque han pasado o están pasando situaciones similares, constituye un recurso inmenso e incondicional de apoyo y de comunicación tanto dentro como fuera del grupo.

## Conclusiones

Hemos visto las repercusiones que tiene la separación o divorcio en cuanto pérdida y el duelo que conlleva, de modo que su no elaboración va a favorecer de algún modo la disfuncionalidad en la persona y en la familia. Ante tales circunstancias las personas afectadas necesitan ayuda. Dicha ayuda se puede proporcionar de forma individual o a través de Grupos de Autoayuda con metodologías similares a la presentada en este texto, es decir, planteamientos que permiten la expresión de sentimientos y de emociones en torno a la pérdida de la relación matrimonial, lo que posibilita realizar un trabajo de duelo de forma sana y saludable para ir superando la crisis.

## Bibliografía

- ABENGÓZAR TORRES, M.C. Y ZACARÉS GONZÁLEZ, J.J. (1994). Duelo y rituales en Terapia de familia: una aportación desde la Psicología Evolutiva. *Cuadernos de Terapia Familiar*, II Epoca, Año VIII, Invierno, 21-40.
- ALBARRACÍN, M. (1991). Divorcio destructivo: particularización sobre aspectos del conflicto en *Sistemas familiares*, vol. 7, nº 2, pp.9-17.
- DÍAZ-USANDIVARAS, C.M. (1996): El ciclo del divorcio en la vida familiar en *Sistemas familiares*, nº 15, Buenos Aires.
- ESPINA, A.; GAGO, J. y PÉREZ, M. (1993). Sobre la elaboración del duelo en terapia familiar. *Revista de Psicoterapia*, vol. IV, nº 13, 77-87.
- ESPINA BARRIO, J.A. (1993). El cuerpo muerto. *Informaciones psiquiátricas*, 2º trimestre, nº 132, 275-285.
- HAYNES, J. (1995). Fundamentos de la mediación familiar: cómo afrontar la separación de pareja de forma pacífica. Gaia, Madrid.
- HERCOVICE, P. (1998). Terapia del divorcio y mediación familiar en *Sistemas familiares*, Marzo.
- LÓPEZ- YARTO, E.L. (1996). El poder terapéutico del grupo. *III Jornadas de Orientación Familiar: Intervención en familias y grupos de personas afectadas*.



*tadas por enfermedades o deficiencias.* Madrid. Universidad Pontificia de Comillas y Fundación Mapfre Medicina.

NOVEL G. y LLUCH, M.T. (1995). Las pérdidas y el proceso de duelo en *Enfermería psicosocial y salud mental*, cap. 18, 185-191. Barcelona: Masson.

OIKOS (2001). *Memoria Anual de actividades.* Valladolid.

PEREIRA T.R. (2002). Hacia un Modelo familiar de duelo. *Mosaico*, nº 13, junio, 9-27.

PITTMAN, F. (1990). Momentos decisivos. Tratamientos de fases en situación de crisis". Paidós, Buenos Aires.

RECASENS I TORRAS, J.M.<sup>a</sup> (1995). Actitud del equipo asistencial frente al duelo. *Clínica rural*, 10-23.

WORDEN, J.W. (1997). El tratamiento del duelo: asesoramiento psicológico y terapia. Barcelona, Paidós.