



UNIVERSIDAD ALBERTO HURTADO

FACULTAD DE PSICOLOGÍA
MAGÍSTER EN ACOMPAÑAMIENTO PSICOESPIRITUAL

**LA RESIGNIFICACIÓN EN EL PROCESO DE DUELO
DEL NIDO VACÍO
EN MUJERES DE 50 A 60 AÑOS**

Tesina para optar al grado de
Magíster en Acompañamiento Psicoespiritual

Por
MARÍA CLARA VIAL SOLAR

Profesora Guía de Tesina: SABINE ROMERO BERGDOLT

Santiago, Chile
Octubre de 2016

AGRADECIMIENTOS

Por la vida y la fe que me han dado mis padres, por su testimonio de amor y de humanidad. A mis primeros compañeros de camino a mis tres hermanos, Tomás, Juan Sebastián y Angélica.

A mi esposo, amigo y compañero Francisco por todo su amor y apoyo en mi camino como mujer y madre. A mis tres hijos María Clara, Juan Ignacio, y Matías Tomás que son un regalo inconmensurable, que han sido mis verdaderos maestros de vida.

Por el paso de las personas significativas a: Anita, Fernando, Sofía, Carmen, y Juan C. que me han acompañado y animado con su testimonio de Dios. A los que me han formado con excelencia, miembros del Centro de Espiritualidad Ignaciano (CEI).

A cada una de las personas que me ha tocado acompañar, por su testimonio humano y genuina búsqueda de los sentidos de vivir el amor y el encuentro con lo trascendente. Que me han permitido crecer en humanidad y como acompañante espiritual.

A mis compañeros y compañeras del Magíster, que me permitieron crecer y aprender de sus testimonios de seguimiento de Jesús de manera fraternal y esperanzadora reconociendo los caminos que a cada uno les llama el Señor a servir.

A mi profesora guía de Tesis, Sabine Romero, por la entrega profunda y calidad humana de sus conocimientos y experiencia. Por la confianza y apoyo incondicional en este proyecto.

A P. Larry Y. Sj y equipo docente por la posibilidad de realizar este proceso de profundización que ofrece el Magíster.

Por último a cada una y uno que me apoyaron en este tiempo privilegiado de profundización y de aprendizajes para poder ofrecer con una mayor madurez y alegría este servicio de acompañar a mis hermanas y hermanos de camino.

ÍNDICE

AGRADECIMIENTOS	01
ABSTRACT	05
RESUMEN	06
INTRODUCCIÓN	07
CAPÍTULO I	09
1. PRESENTACIÓN DEL PROBLEMA	09
1.1 PREGUNTA CLAVE	09
1.2. JUSTIFICACIÓN DEL TEMA	09
PRESENTACIÓN DE OBJETIVOS	12
1.3. OBJETIVO GENERAL	12
1.3.1. OBJETIVOS ESPECÍFICOS	12
1.4. HIPÓTESIS DE LA INVESTIGACIÓN	12
CAPÍTULO II MARCO TEÓRICO	13
2. APORTES DE LA PSICOLOGÍA	13
2.1. CICLO VITAL DE LA ADULTEZ	14
2.1.1. Síntesis breve de las miradas psicosociales	16
2.2. IDENTIDAD	21
2.2.1. Perspectiva psicosocial de la identidad - E. Erikson y otros autores	21
2.2.2. Individuación - C. Jung	27
2.2.3. Autovaloración	37
2.3. DUELO	42
2.3.1. Duelo y sistema familiar- S. Minuchin	49
2.3.2. Duelo del nido vacío	56
2.3.3. Fases de Desprendimiento - V. Kast	57

2.3.4. Tareas del duelo J.W. Worden	61
2.3.5. Ampliaciones del concepto del nido vacío	65
2.4. DIMENSIÓN RELACIONAL	70
2.4.1. Aportes de la Teoría del Apego - John Bowlby	70
2.4.2. Principios generales de la Teoría de apego	74
3. LA EXPERIENCIA DE DIOS	78
3.1. La identidad Cristiana	85
3.2. Relación con lo Trascendente	90
3.3. Imagen de Dios	94
3.4. Aproximaciones del acompañamiento Psicoespiritual	99
3.5. Acompañamiento en la etapa de resignificación	104
CAPÍTULO III MARCO METODOLÓGICO	113
3. DISEÑO DE INVESTIGACIÓN	113
3.1. Participantes de la muestra	113
3.2. Instrumento	114
3.3. Procedimiento	115
3.4. Aspectos éticos	116
3.5 Implicancias éticas del proyecto para sus participantes	116
CAPÍTULO IV RESULTADOS	118
4. ANÁLISIS DESCRIPTIVO	118
4.1. CATEGORÍAS EMERGENTES	118
4.1.1. CATEGORÍA DIMENSIÓN IDENTIDAD	119
4.1.1.1. Subcategoría Experiencias fundamentales	121
4.1.1.2. Subcategoría Autovaloración	124
4.1.1.3. Subcategoría Aprendizajes de la individualidad	131
4.1.1.4. Subcategoría Significación del nido vacío	136
4.1.2. CATEGORÍA DIMENSIÓN RELACIONAL	144
4.1.2.1. Subcategoría Percepción de sí misma	146

4.1.2.2. Subcategoría Parental	149
4.1.2.3. Subcategoría Duelo y Significaciones	151
4.1.2.4. Subcategoría Aprendizajes del nido vacío	156
4.1.3. CATEGORÍA DIMENSIÓN EXPERIENCIA DE DIOS	167
4.1.3.1. Subcategoría Experiencia de Dios	169
4.1.3.2. Subcategoría Imagen de Dios	176
4.1.3.3. Subcategoría Significación de Dios en esta etapa	178
CONCLUSIONES	183
BIBLIOGRAFÍA	188
ANEXO 1 Formulario de consentimiento Informado	194
ANEXO 2 Acta de consentimiento Informado	198
ANEXO 3 Preguntas para la entrevista semiestructurada-Guión	199
ANEXO 4 Trama de códigos-conceptualización Entrevista I	201
ANEXO 5 Trama de códigos-conceptualización Entrevista II	204

ABSTRACT

The aim of this research is to understand and describe the experiences involved in the mourning process of the empty nest in women between 50 and 60 years of age.

It seeks to establish the aspects of the person that are considered a potential resource for the development of maturity, favouring the resignificance of this stage. By means of this, allowing the elaboration of mourning associated with the transit of the empty nest, in which women are invited to a personal work of detachment as part of the development of the grief, in relation to the departure of their children and in connection with their relational identity.

The methodology applied for the investigation was the analysis of contents, obtained by means of the instrument prepared in the semistructured interviews to two women that experience the empty nest.

Finally, the obtained results showed the importance of the process developed from its identity, as the type of bonding established with its meaningful relationships, but emerges with great relevance the dimension of the experience of God, of how it favors the process of individuation and from this, how it allows to experience the process of detachment, and the tasks of mourning that empty nest poses as, an invitation for development.

To know these aspects that intervene, allows to the psychospiritual accompaniment the opportunity to offer a more suitable assistance to this stage of the vital cycle.

Key words: Identity - generativity - individuation- mourning - detachment - empty nest - experience of God - psicospiritual accompaniment.

RESUMEN

Esta investigación tuvo como objetivo conocer y describir las vivencias que intervienen en el proceso de duelo del nido vacío en mujeres entre 50 y 60 años de edad.

Busca poder establecer los aspectos de la persona que se constituyen como recurso potencial para el desarrollo de su madurez, que favorezcan a la resignificación de esta etapa; por medio de ello, permita la elaboración del duelo asociado al tránsito del nido vacío, en el cual las mujeres están invitadas a un trabajo personal de desprendimiento como parte del desarrollo del duelo en relación a la partida de sus hijos y en relación a con su identidad relacional.

La metodología que se aplicó para la investigación fue el análisis de contenidos, obtenidos por medio del instrumento elaborado en las entrevistas semiestructuradas a dos mujeres que vivencian el nido vacío.

Finalmente, los resultados obtenidos establecen la importancia del proceso desarrollado de su identidad, como el tipo de vinculación establecido con su relaciones significativas, pero emerge con gran importancia la dimensión de la experiencia de Dios, de cómo ésta favorece al proceso de individuación y a partir de ello cómo permite experimentar el proceso de desprendimiento y las tareas del duelo que el nido vacío plantea como invitación a desarrollar. Conocer estos aspectos que intervienen permite al acompañamiento psicoespiritual poder ofrecer una ayuda más idónea para esta etapa de ciclo vital.

Palabras Claves: Identidad – generatividad – individuación – duelo - desprendimiento - nido vacío - experiencia de Dios - acompañamiento psicoespiritual.

INTRODUCCIÓN

El presente estudio busca conocer los aspectos relevantes de las vivencias de mujeres, asociados al proceso de duelo en el tránsito del nido vacío. Esto permitirá enriquecer el proceso de resignificación de esta etapa del ciclo vital, por medio del acompañamiento psicoespiritual.

En el Capítulo I se establece el problema a investigar, y una pregunta directriz que orienta el curso de su investigación. Se presenta también la justificación del tema, donde se enuncia un marco de referencia que contextualiza los posibles elementos que interactúan en el proceso de la crisis del nido vacío. Se establecen los objetivos que se pretenden investigar, con la finalidad de profundizar en la problemática asociada, y finalmente se plantea la hipótesis de la investigación que enmarca el desarrollo de la investigación.

En el Capítulo II se desarrolla el marco teórico, el cual entrega aportes significativos desde la psicología, que conforman el marco de referencia del ciclo vital de la etapa de 50 a 60 años en mujeres. Los elementos psicosociales investigados enriquecen la comprensión del desarrollo de la identidad en esta etapa de generatividad, así como los elementos de desarrollo del proceso de individuación, a que invita esta etapa en la segunda mitad de la vida. Se señala también lo importante que es profundizar en la comprensión del duelo como una experiencia vital que, de una manera u otra manera, todo ser humano enfrentará. Para esto se tomaron aportes de grandes exponentes en la materia, quienes, desde su experiencia clínica, han estudiado las diferentes tipos de duelos, sus fases y tareas, ante la pérdida de un ser querido y otras pérdidas. Entregan elementos que enriquecen, a su vez, el trabajo de elaboración del duelo esperado del nido vacío experimentado por ambos padres (aunque la literatura plantea en el caso de las mujeres, pueden incidir otros factores). El gran desafío para las mujeres es poder aprender a desprenderse de los

hijos, de manera que su identidad relacional e individual pueda tener continuidad ante el desafío maravilloso del crecimiento de su ser y su autorrealización.

Otros elementos provinieron de la teoría sistémica, cuya visión permite comprender la dinámica de la búsqueda de los equilibrios dentro de las relaciones en la familia, como el cambio de vinculación que implica la partida de los hijos en el subsistema parental, como en el subsistema conyugal. El sistema familiar se ve desafiado a un crecimiento permanente en la mantención y resignificación de los vínculos, a lo largo de los ciclos vitales, y en especial en los cambios de esta etapa. Por último, se intenta conocer la significación de la experiencia de Dios en las mujeres. La forma como sus vivencias en ese aspecto pueden enriquecer, con los aportes de la espiritualidad cristiana, una comprensión mayor de los elementos que inciden en el desarrollo de la identidad. Se propone una visión de desarrollo para esta etapa de la vida adulta, ante la invitación profunda de crecer en la generatividad del alma.

El Capítulo III desarrolla el marco metodológico, dando cuenta del diseño de tipo cualitativo utilizado en esta investigación. Se presentan las características de la muestra y del instrumento usado (la entrevista semiestructurada), y el procedimiento de la investigación y los aportes éticos implicados.

En el Capítulo IV se desarrolla el análisis descriptivo de los relatos, seleccionados de las entrevistas realizadas a ambas mujeres. La conceptualización establecida permitió establecer (para el análisis y la discusión bibliográfica) tres categorías emergentes: dimensión de identidad, dimensión relacional y dimensión de la experiencia de Dios, con las subcategorías correspondientes.

CAPÍTULO I

1. PRESENTACION DEL PROBLEMA

¿Qué vivencias de las mujeres entre 50 y 60 años intervienen en el proceso de duelo del nido vacío?

1.1. PREGUNTA CLAVE

¿Qué aspectos de la persona constituyen recursos de transformación, capaces de favorecer la resignificación de esta etapa, en el marco del acompañamiento psicoespiritual?

1.2. JUSTIFICACIÓN DEL TEMA

La investigación busca conocer las experiencias de un grupo de mujeres de 50 a 60 años con características definidas (madres, casadas, de estrato social medio, católicas, y residentes en Santiago y Concepción) en relación a la vivencia del nido vacío y a la resignificación del duelo asociado.

En esta etapa (adulthood media) se pueden identificar múltiples factores psicosociales, afectivos y espirituales que intervienen en el fenómeno a estudiar. Para la familia, la partida de los hijos se presenta de modo natural, pero la psicología lo reconoce como una situación dentro del ciclo vital llamada Síndrome o etapa del nido vacío, describiéndolo como un “proceso de desprendimiento con relación a los hijos” (Kast, 1997, p. 15). Esta separación o pérdida puede implicar síntomas de gran conmoción (sentimientos de soledad, tristeza y, en algunos casos, de depresión). Pero los estudios indican que también puede ser una etapa nueva, con proyecciones y posibilidades nuevas, junto a sentimientos de mayor libertad y creatividad. Esta experiencia la viven ambos padres, pero se da con una connotación diferente en la mujer. Al experimentar esta pérdida, los factores psicobiológicos de la madre pueden inducir sintomatologías que alteran su estado anímico. También pueden presentarse dificultades referidas a la

forma en que la mujer haya desempeñado el rol de madre, reflejado en la calidad de los vínculos establecidos con cada uno de los hijos.

Otro elemento que reaparece en este proceso de nido vacío es la dinámica relacional con respecto a la vinculación conyugal. Al quedar sola, la pareja se ve enfrentada a nuevos desafíos como la reconstrucción del vínculo, la búsqueda de nuevos proyectos comunes e individuales, y a nuevas relaciones familiares. Es importante por ello considerar lo que se trae de base en las dinámicas relacionales preexistentes. En resumen, es necesario considerar cómo estas mujeres han elaborado su sentido de vida, tanto en su dimensión familiar como individual, y si esto ha favoreciendo o no una resignificación dentro del proceso de duelo.

A los componentes mencionados antes se suma el contexto social y laboral en que las mujeres se hayan inmersas. La actual cultura urbana (dominante en ciudades grandes como Santiago y Concepción) desafía y expone tanto las fortalezas como las debilidades al momento de experimentar esta fase. Las grandes exigencias que las mujeres viven hoy en sus múltiples roles de madres, esposas y trabajadoras, pueden reducir el espacio para tomar conciencia del sentido de vida de esta etapa. En un escenario de duelo producido por el nido vacío se movilizan nuevas búsquedas de sentido, y la dimensión espiritual puede tomar una mayor relevancia. Confrontar los cambios ya señalados puede impulsar a algunas mujeres a pedir apoyo psicológico y/o de acompañamiento psicoespiritual, ayudándolas a explorar y resignificar estas vivencias.

En cuanto al acompañamiento psicoespiritual, éste se ofrece como medio de ayuda a personas que necesitan un espacio de escucha, favoreciendo la reelaboración de esta etapa, con una mayor comprensión de sí mismas, enriquecida por la propia experiencia espiritual y de fe. Es primordial que el/la acompañante pueda conocer y profundizar en las implicancias y beneficios de esta etapa de duelo, teniendo presente el desafío de actualizarse en el área psicológica y conocer las dinámicas

relacionales y espirituales que influyen, para favorecer así el proceso de ayuda y orientación, en pos de un desarrollo humano integral.

PRESENTACIÓN DE LOS OBJETIVOS

1.3. OBJETIVO GENERAL

Describir las vivencias de mujeres entre 50 y 60 años, que experimentan el proceso de duelo de la etapa de nido vacío, a fin de enriquecer el acompañamiento psicoespiritual.

1.3.1. OBJETIVOS ESPECÍFICOS

A.- Describir los elementos psicosociales presentes en la construcción de la identidad en mujeres entre los 50 y 60 años.

B.- Identificar las experiencias del proceso de duelo en la etapa de nido vacío.

C.- Descubrir los elementos que se presentan en la dinámica relacional durante el duelo del nido vacío, en cuanto a los vínculos derivados del rol de madre y esposa.

D.- Reconocer las experiencias de Dios en las mujeres entre 50 y 60 años que vivencian la etapa de nido vacío.

1.4. HIPÓTESIS DE INVESTIGACIÓN

A través de la resignificación de la experiencia del nido vacío, las mujeres avanzan en la elaboración del duelo por la pérdida de la convivencia con sus hijos/as.

CAPÍTULO II

MARCO TEÓRICO

2. APORTES DE LA PSICOLOGÍA

En la actualidad la psicología concibe la vida adulta desde una perspectiva dinámica, compleja y multifactorial, con un enfoque de ciclo vital. Existen variadas teorías que destacan las dimensiones biológicas, emocionales y sociales del desarrollo en la adultez media, fuertemente interrelacionadas, pero que no logran abarcar de modo integral la gran cantidad y complejidad de aspectos involucrados como género y cultura (entre otros). Baltes (1987, citado en Carmona, Martínez, Niño, Rodríguez, Sierra y Uribe, 2009, p. 7) se refiere al desarrollo del ciclo vital como un proceso duradero, que no está sometido a un periodo de edad, y que es multidimensional, involucrando lo biológico, emocional y social. Tales dimensiones, en estrecha interrelación, promoverán cambios en el individuo en los ámbitos cognoscitivo, psico- y socioemocional, que influirán en la actitud del individuo frente a los desafíos vitales.

De este modo, a partir del problema de investigación planteado, es posible confirmar que “los cambios que en la mitad de la vida afectan los roles y las relaciones, pueden afectar la identidad de género” (Josselson, 2003, citado en Papalia, Feldman, y Martorell, 2012, p. 519). Por lo tanto, se hace necesario establecer un marco referencial que describa la etapa en que se enmarca el grupo de mujeres elegido, y que aporte elementos de comprensión al estudio.

Como señala Kast (1997) el evento esperado de la partida de los hijos desencadena un irrevocable proceso de desprendimiento que remite al sí mismo. La autora sostiene que esta nueva soledad nos mueve a preguntar quiénes somos, desde una nueva perspectiva y sin la relación habitual y

cotidiana con los hijos. Mirarnos fuera de este rol y esta forma de vinculación toma por entero nuestro proyecto de construcción de la identidad. Por ello deben considerarse, desde la psicología, las teorías de enfoque psicosocial más relevantes. Para la etapa de la adultez media, y dentro de las perspectivas teóricas, se describen “dos grandes corrientes: las que destacan el tema de la personalidad -lo estructural- y aquellas que se centran en los sucesos o eventos que marcan la vida” (Undurraga, 2011, p. 19). A su vez, Feldman confirma ambas perspectivas del desarrollo de la personalidad adulta, donde se “rescata la amplia visión de teóricos que coinciden en que ésta es una época de desarrollo psicológico continuo y significativo” (Feldman, 2007, p. 561).

2.1. CICLO VITAL DE LA ADULTEZ

Desde una perspectiva que considera central a la dimensión temporal, en el análisis de la vida de las personas, el desarrollo humano se concibe como un proceso que se extiende durante toda la vida. Como señala Undurraga (2011):

“Busca entonces esta perspectiva dar una visión de principios generales que se manifiestan a lo largo de toda la vida. Con ello se aproxima como disciplina a explicar los cambios que ocurren en el tiempo sus transformaciones relacionadas con la herencia, la maduración, el aprendizaje, la interacción social y los cambios permanentes de esta interacción (Bideaud, 1993)” (p. 14).

A partir de los estudios de Papalia et al. (2012), se inscribe a las mujeres de la presente investigación dentro de la etapa de desarrollo de la adultez media (40 a 65 años). Al respecto se plantea lo siguiente:

A.- En cuanto al desarrollo físico, y considerando las diferencias individuales, puede iniciarse un deterioro lento de las capacidades físicas (en general las sensoriales), así como de la salud, el vigor y la resistencia. En esta etapa se presenta la menopausia en las mujeres, dándose término a la etapa reproductiva con algunas consecuencias asociadas, por ejemplo en el estado

anímico (con síntomas de irritabilidad y cambios de humor). Es necesario señalar que existe diferenciación en las sintomatologías de las mujeres en este período, debido a factores hereditarios, biológicos y psíquicos.

B.- En el aspecto del desarrollo cognoscitivo, las habilidades mentales llegan a su máximo potencial, lo que se manifiesta en la capacidad resolutoria, la creatividad y en las competencias desarrolladas. Desde la mirada profesional, se alcanza una experticia, aunque también algún grado de agotamiento (referido a las capacidades físicas principalmente).

C.- En el aspecto del desarrollo psicosocial, continúa el desarrollo del sentido de identidad. Dentro de esta etapa del ciclo vital se experimenta la transición de la mitad de la vida. En algunas experiencias, la vivencia de la doble responsabilidad de cuidar a los hijos y a los padres causa tensiones. Frente a la partida de los hijos se presenta en esta etapa la experiencia de nido vacío.

Se comprende que los adultos de la etapa media siguen una secuencia básica de cambios psicosociales relacionados con la edad. “Los cambios son –normativos- en el sentido de que parecen comunes de la mayoría de los integrantes de una población; además, aparecen en períodos sucesivos, o etapas, que a veces están marcadas por crisis emocionales que preparan el camino para nuevos avances. Lo que se considera normativo depende de las expectativas de esa cultura acerca del momento en que deben presentarse los eventos de la vida” (Papalia et al., 2012, p. 457). Es claro que la cultura juega un papel clave en el desarrollo y transformación de la personalidad en relación al medio ambiente y social en el cual se está inmerso, estableciéndose que cada cultura tiene patrones de comportamiento y desarrollo vital muy diferentes.

Desde la mirada de la Psicología, Undurraga (2011) destaca que lo central para esta etapa es el cambio en la percepción temporal. La persona empieza a develar una nueva significación de la percepción del tiempo y su finitud, y considera la posibilidad más cercana de la muerte, lo que la moviliza a realizar una reevaluación de su vida.

2.1.1 Síntesis breve de las miradas psicosociales

El estudio actualizado de la psicóloga Consuelo Undurraga (2011) pone de relieve los elementos conceptuales que caracterizan esta etapa en el grupo de mujeres elegido para el estudio. En su análisis recoge una amplia investigación para ofrecer una aproximación atinente a los tiempos y contextos actuales. La autora plantea que existen teorías precursoras, como las de E. Erikson y C. Jung principalmente, y teorías contemporáneas como la de D. Levinson, así como los aportes de los autores Colarusso y Nemiroff (1981) y Montero (2005). Ellos nos entregan aportes significativos que enriquecen el conocimiento del desarrollo humano como ciclo vital, además de los elementos y características que describen su evolución dentro de la temática de la personalidad. Rice (1986, citado en Undurraga, 2011) plantea que la experiencia del adulto medio frente a la percepción de la finitud, abre la posibilidad de dar un nuevo sentido a su tiempo y su vida.

“La mediana edad puede ser vivida como un tiempo de culminación, pero también anuncia que se ha llegado a la cima y que habrá que descender. Entonces puede vivenciarse como un período de crisis: crisis de tiempo, del sentido de mortalidad personal, de metas, roles y valores” (Undurraga, 2011, p. 81).

Para esta investigación se recogen también los relevantes aportes de las investigaciones realizadas por Papalia et al. (2012), como también el de Feldman (2007). Estos autores nos invitan a una actualización enriquecedora de esta etapa, y nos conducen a una inexorable y profunda reflexión del proceso de identidad, imprescindible para comprender y dar sentido al proyecto de vida personal. En esta línea, Víctor Frankl señala: “Yo no considero que nosotros inventemos el sentido de nuestra existencia, sino que lo descubrimos” (Frankl, 2001, p. 141).

Undurraga (2011) propone los aspectos que conforman el proceso de identidad, donde destacan las tareas y elementos esenciales propuestos por

las teorías psicosociales. Propone, además, un marco que destaca los desafíos que conlleva esta etapa de nido vacío en el ciclo vital.

Erik Erikson (1902-1994) describe claramente la tensión que se presenta en la adultez media entre el estancamiento y la generatividad, y que se manifiesta en el reconocimiento de las limitaciones y la forma de experimentar lo nuevo y desconocido que atemoriza. Undurraga destaca lo referido por Erikson (1985), sobre la manera diversa en que eso se vive, de acuerdo a los diferentes contextos culturales, de salud, educación y entorno psicosocial del individuo.¹

Carl Jung (1875 - 1961) sitúa la adultez media entre los 35 y 40 años y afirma que ése sería un momento de preparación para un cambio importante del alma. No se trata solamente de dar por terminado un período por la disminución de las fuerzas corporales y espirituales, o de plantear nuevos deseos y nostalgias que frecuentemente brotan en el cambio de edad. Se trata más bien de una profunda crisis de la existencia, en la que se plantea el sentido de todo.

Anselm Grün (2001, citado en Undurraga, 2011, y basado en los aportes de Jung) señala que en esta etapa es relevante el reconocimiento de nuestra condición finita. Frente a nuestra mortalidad surge la necesidad de buscar nuevos significados para la vida y redibujar nuestra identidad. Dicen Papalia et al. (2012): “la gente que evita esta transición y no reorienta su vida de manera apropiada, pierde la oportunidad de crecer psicológicamente” (p. 512). Agrega Grün (2001), que la crisis de la mediana edad se caracteriza por la “tentación de la huida y la evitación del dolor” (p. 39). Habría tres maneras de huir: la primera, negándose a mirar el interior de sí mismo. La segunda, aferrarse a lo externo. Y, por último, buscar incesantemente nuevas formas de vida, arrastrado/a por el desasosiego interno.

¹ Ver pág. 18 en Undurraga, 2011 sobre la investigación presente donde se profundiza la teoría de Erik Erikson.

Acerca de Daniel Levinson (1920-1994), (psicólogo social estadounidense considerado el padre de la psicología evolutiva) y desde una perspectiva más contemporánea, Undurraga (2011) destaca la teoría que contempla todo el ciclo vital. El concepto central es la estructura vital. En definitiva, Levinson comprende a la persona desde la perspectiva de la relación que establece con el yo-en-el-mundo, dentro de un contexto histórico.

Afirma Levinson (1983) que la adultez media se sitúa entre los 40 y 65 años. Undurraga describe que “llegamos a ser miembros mayores de nuestro mundo particular, independiente de lo grande o modesto que éste sea” (Undurraga, 2011, p. 87). Tal afirmación puede relacionarse con la mayor experiencia, creatividad y experticia con que se cuenta en esta etapa de la vida, y que pueden traspasarse a otras generaciones. Según el autor, esta fase es decisiva para que “se pueda llegar a ser más compasivo, reflexivo y juicioso (...) aprendiendo a amar más con más autenticidad, tanto a nosotros mismos como a los otros (Levinson, 1983, p. 398)” (citado en Undurraga, 2011, pp. 87-88).

El análisis de Levinson (1978, citado en Abarca, 1998) está basado en biografías y autobiografías de personajes históricos, y en entrevistas en profundidad a 40 hombres blancos de clase trabajadora y media. Desde su perspectiva, considera que esta fase de la adultez media es una “fase de intensiva renegociación, de reevaluación de las polaridades básicas sobre las que asienta la existencia humana” (Abarca, 1998, p. 208). Para Levinson, dentro de su clasificación de las cuatro estaciones, la tercera estación es la que corresponde a las tensiones propias de este período de la adultez media. El autor afirma que en esta fase “se hace especialmente presente la tensión entre: la concepción de lo joven y viejo, entre la destrucción y la creación (la conciencia de la mortalidad intensifica el deseo de la creación), entre el apego y la unión con otros y el desprendimiento y aislamiento, entre la masculinidad y feminidad” (Abarca, 1998, p. 208). En esta línea, Undurraga

(2011) agrega que ante los eventos vitales y tareas del desarrollo que transcurren en períodos de inestabilidad o transición, el individuo se cuestiona la búsqueda de nuevas posibilidades de “yo- en- el –mundo” (Undurraga, 2011, p. 30). Siguiendo esta idea, Levinson se apoya en sucesos concretos como el matrimonio o la jubilación para marcar los distintos momentos de desarrollo. El modelo propuesto por Levinson constituye un entramado que sostiene a la persona en un tiempo determinado y en una situación histórica dada, y donde “sus principales componentes son las relaciones de cada uno: consigo mismo, con otras personas, grupos e instituciones, con todo los aspectos del mundo exterior que tienen importancia para su vida” (Levinson, 1983, citado en Undurraga, 2011, p. 30). Sin embargo, tanto Abarca (1998) como Undurraga (2011) expresan ciertas críticas a este modelo con respecto a su alcance y al contenido de género, sin desmerecer los aportes en el campo de la psicología del adulto.

Otra mirada que aporta la investigación de Undurraga (2011) es la perspectiva teórica de los autores Colarusso y Nemiroff (1981), que describen y enriquecen la concepción de la etapa de adultez. Identifican una serie de eventos que deben ser afrontados durante esta fase, que sitúan entre los 40 y 60 años, y plantean los elementos que se ven tanto potenciados como vulnerados. Algunas de esas tareas son:

- En el ámbito corporal, cuidados y múltiples ajustes en cuanto a alimentación, sueño, energía, ejercicios y chequeos médicos.
- En el área de la intimidad (amor y sexualidad), se debe aumentar el reconocimiento al valor de las relaciones duraderas, redefiniendo la relación de pareja, de acuerdo al crecimiento de los hijos.
- En la esfera del tiempo y la muerte, es necesario incrementar la conciencia de limitación del tiempo personal y aceptar el valor de éste, enfatizando el interés en la calidad de la experiencia. Asimismo, aceptar la propia vulnerabilidad y el envejecimiento.

- En relación a los hijos, hay que redefinir el intercambio, aceptando su autonomía e independencia, y facilitando su desarrollo en el ámbito emocional e incluso financiero.
- En relación a los padres, es importante aceptar su envejecimiento y eventual deceso.
- En relación a la sociedad, se debe tener la voluntad de contribuir a la construcción del mundo (reconociendo sus imperfecciones), así como dedicar tiempo y energía a la comunidad en actividades sociales y filantrópicas.
- En el ámbito del trabajo, se debe continuar el desarrollo de habilidades y objetivos, aceptando también el fracaso en el logro de ciertas metas, y preparar el camino para la jubilación.
- Por último, se debe ejercer el rol de mentor, que facilita la inserción en el mundo de las nuevas generaciones, sobrepasando la competitividad o los celos. Se debe desarrollar la habilidad de apreciar la creatividad, tanto en otros como en uno mismo.

Estos son aportes claros y concretos de afrontamiento en las áreas presentadas, que Colarusso y Nemiroff (1981) tipifican como orientadores para el manejo y desarrollo de la adultez media en las mujeres que viven el nido vacío. Sin embargo, se excluye el área de la trascendencia, que es necesaria para desarrollar un marco que contextualice la búsqueda de sentido ante la finitud, propia de esta etapa.

Otra forma de resolución de la crisis de la mitad de la vida que presenta Undurraga (2011) es la propuesta por Montero (2005), que se focaliza en la capacidad de la persona de llevar a cabo elaboraciones y resignificaciones. Es decir, “elaborar micro procesos continuos de duelo. Ello permitiría, asimismo, una transición enriquecedora, constituyendo a la mediana edad como una oportunidad que ofrece el ciclo vital para promover, profundizar y continuar el desarrollo psíquico en todos los ámbitos de la subjetividad y de la relación con los otros” (p. 92). El enriquecimiento de esta

etapa, desde la mirada de Montero, abre horizontes en la profundización de la identidad.

Con la revisión de los autores mencionados, Undurraga (2011) afirma una visión que amplía las posibilidades y que no suscribe la crisis de la mitad de la vida a un patrón acotado, sino que destaca elementos que aparecen en relación a circunstancias posibles y variadas de esta etapa.

2.2. IDENTIDAD

La Real Academia española define la identidad como la “conciencia que una persona tiene de ser ella misma y distinta a las demás” (2001, 3. F.). A continuación se presenta una aproximación a los aportes más significativos para el estudio de la etapa de la adultez media desde la perspectiva del ciclo vital, en la que se destaca el elemento estructural de la personalidad en relación a la construcción de la identidad a lo largo de toda la vida. Cabe mencionar que, de manera relevante, se considera el entorno histórico y social para la integración del ser biológico. Se comprende, en consecuencia que, como característica de la estructura de la personalidad, el Self (Sí Mismo como concepto Junguiano) induce al desarrollo de la potencialidad del yo, lo que se puede observar en los sucesos y tareas que se enfrenta en el desarrollo vital.

2.2.1. Perspectiva Psicosocial de la Identidad

El tema central en la teoría de E. Erikson “es la identidad del ego y su desarrollo” (Erikson, 1968, 1974, citado en Carver & Scheier 2014, p. 211). El psicoanalista amplió la teoría freudiana al subrayar la influencia de la sociedad en el desarrollo de la personalidad. También adoptó la perspectiva del ciclo vital, mientras que Freud sostenía que las experiencias de la niñez temprana modelan para siempre la personalidad, Erikson afirmaba que “el desarrollo del yo se produce a lo largo de toda la vida” (Papalia et al., 2012, p. 28), y que la etapa de la adolescencia es el momento más complejo de la

reelaboración de la identidad, la que va evolucionando en el transcurso de la entrada a la adultez, siendo la etapa de la vejez un estadio cúlmine de la vida adulta. Como señala Undurraga: “El concepto estructurante de la teoría de Erikson es la identidad comprendida como el resultado de tres procesos que interactúan continuamente en paralelo: el proceso biológico, el psicológico y el social” (Undurraga, 2011, p. 25). Asimismo, Carver & Scheier (2014) afirman que en la identidad se experimenta la consciencia del yo, el que va atravesando las diferentes etapas en la medida que transa con la realidad social. Su teoría es dinámica por la permanente confrontación de opuestos, que el individuo puede resolver experimentado bienestar o malestar. Para Erikson, durante el desarrollo de la crisis en una u otra dirección, se van atesorado recursos de crecimiento y de diferenciación ulterior.

La teoría de Erikson sugiere que el cambio debido al desarrollo de la personalidad se encuentra en función de secuencias que ocurren en ocho etapas distintas de nuestra vida. Las etapas tienen un esquema determinado que implica cambios, pero también estabilidad, y son similares para toda la gente. Erikson argumentaba que cada etapa presenta una crisis o conflicto que el individuo debe resolver: “Aunque ninguna crisis se resuelve del todo, lo que hace que la vida sea cada vez más complicada, el individuo debe al menos abordar la crisis de cada etapa de manera suficiente para manejar las demandas hechas durante la siguiente fase del desarrollo” (Feldman, 2007, p. 19). Destaca Undurraga (2011) que dentro de esta concepción la palabra crisis es utilizada por Erikson desde un punto de vista evolutivo, de forma tal que el sentido de cursar estas etapas tiene un carácter de nuevas potencialidades en el desarrollo humano.

Los estadios según Erikson (2000, pp. 64-65) son:

Estadios	Crisis psicosociales	Virtud Psicosocial a alcanzar
I - Infancia	Confianza básica vs. Desconfianza	Esperanza
II - Niñez temprana	Autonomía vs. Vergüenza, duda.	Voluntad
III - Edad del juego	Iniciativa vs. Culpa	Finalidad
IV - Edad Escolar	Industria vs. Inferioridad	Competencia
V - Adolescencia	Identidad vs. Confusión de identidad	Fidelidad
VI - Juventud	Intimidad vs. Aislamiento	Amor
VII - Adulthood	Generatividad vs. Estancamiento	Cuidado
VIII - Vejez	Integridad vs. Desesperanza, disgusto.	Sabiduría

Al enfatizar la dinámica de la teoría psicosocial, Erikson (2000) destaca la confrontación y el conflicto entre opuestos, proceso cuyo resultado genera una acumulación de crecimiento y diferenciación: “Estos temas, que se suceden según los tiempos de la maduración, deben resolverse satisfactoriamente para que se desarrolle un yo sano” (Papalia et al., 2012, p. 29). Esto implica que cada etapa requiere que se equilibren una tendencia positiva y su negativa correspondiente. La tendencia positiva debe predominar, pero también, en algún grado, se necesita de la negativa.

El contexto psicosocial en que se inscriben el grupo de mujeres entre 50 y 60 años corresponde a la madurez del estadio VII según Erikson (2000) (adulthood: generatividad versus estancamiento). Allí se pone de manifiesto cómo se han ido atravesando las etapas anteriores en relación al concepto de sí mismo, y cómo se vivencia en la perspectiva de la satisfacción de bienestar.

En los estudios de Papalia et al. (2012) se describen seis dimensiones que enfatizan los aspectos que suscriben un estado de satisfacción y que son: “autoaceptación, relaciones positivas con los otros, autonomía, dominio

del ambiente, propósito en la vida y crecimiento personal” (Ryff y Keyes, 1995, citado en Papalia et al., 2012, p. 521). Estos aspectos representan y dan cuenta de un parámetro positivo de desarrollo en una persona, la cual va en una dirección constructiva de crecimiento en la capacidad de la generatividad, en un progreso de integración creciente. Esto se destaca como algo medular para el desarrollo de la persona, que logra una madurez de su individualidad, y que seguirá diferenciándose en las etapas sucesivas en pos de la construcción de su propia identidad. Papalia et al. (2012) complementan lo anterior con los elementos de satisfacción o bienestar que son esenciales dentro de un proceso de maduración, y que se pueden integrar de mejor manera por “el apoyo social -amigos y cónyuges- (...). También la religiosidad contribuye de manera importante a la satisfacción con la vida” (Csikszentmihalyi, 1999; Diener, 2000; Myers, 2000, citado en Papalia et al., 2012, p. 20).

Para Erikson (2000), la generatividad abarca la procreatividad, término que funde dos aspectos ligados al desarrollo evolutivo: la productividad y la creatividad. La procreatividad comprende la generación de nuevos seres, y de nuevos productos e ideas, incluyendo un tipo de autogeneración que tiene que ver con un mayor desarrollo de la identidad. La polaridad antagónica asociada en esta etapa es el sentimiento de estancamiento o de autoabsorción, que se manifiesta en ensimismamiento y respuestas de regresión a estadios anteriores, donde la autoimagen afectada juega un rol predominante en relación a los roles ejercidos. Sucintamente, Feldman (2007) establece que la falta de crecimiento psicológico de esta etapa puede traducirse en que la persona esté literalmente estancada, y con una baja autovaloración de sus posibles aportes al mundo.

Desde una perspectiva positiva, Erikson (2000) considera que la virtud de esta etapa se expresa en el interés o en el cuidado por los demás. Surge como una fuerza que se compromete con el cuidado en el sentido amplio de su comprensión: se dirige hacia personas, proyectos e ideas, y es fruto de un

sentido de expansión de la identidad. Se reconoce entonces que la crianza no es el único camino para desarrollar la generatividad, ya que ella va más allá y se activa desempeñando otros roles que se ponen al servicio de la familia, del trabajo y de la sociedad. Feldman (2007) corrobora esta visión afirmando que “el ser humano generativo se esfuerza por desempeñar su función guiando y alentando futuras generaciones” (p. 561). Se entiende que todos los adultos tienen un grado diferente de generatividad, y no todos lo desarrollan en su totalidad. Las mujeres presentan en esta etapa un mayor grado de desarrollo que los hombres debido a la reelaboración del rol de madres que han hecho para insertarse en la sociedad. Es por ello que la generatividad tiende a asociarse con la conducta prosocial (McAdams, 2006). Puede también ampliarse al mundo del trabajo, lo sociopolítico, la religión, los espacios de recreación, lo creativo en lo artístico y otros ámbitos. Erikson lo refirió como “la conservación del mundo” (Papalia et al., 2012, p. 513).

Es importante agregar que “la generatividad no se limita a la edad media; la edad en que los individuos la desarrollan varía, como lo hace su fuerza en cualquier momento particular. (...) un hallazgo que enfatiza la aseveración de Erikson de que en cualquier momento del ciclo de vida es posible un cambio positivo” (Papalia et al., 2012, p. 513). Erikson capta que en el desarrollo psicosocial se “comprenden los cambios ocurridos en nuestra relación y entendimiento de los demás, así como nuestro conocimiento y comprensión de nosotros como miembros de la sociedad” (Erikson, 1963, citado en Feldman, 2007, p. 18). Insistimos entonces en que la perspectiva psicosocial de la identidad nos lleva a entender el proceso constructivo como un proceso dinámico que abre a múltiples posibilidades de relación consigo mismo y con los demás.

Undurraga (2011) a su vez enriquece la comprensión sobre la generatividad desde los aportes de Zegers (2005), que lo entiende como “asumir una responsabilidad sostenida por el desarrollo y bienestar de los demás” (Undurraga, 2011, p. 87). Esto se traduce, para el adulto medio, en

un mayor compromiso hacia los otros, pudiendo entregar los aportes con ideas y/o proyectos que den cuenta de aprendizajes propios adquiridos en la vida. El propósito de esta dinámica generativa es facilitar la tarea de la inserción en el mundo a las nuevas generaciones, favoreciéndose en esta etapa el desarrollo de la virtud del cuidado.

La manera de vincularnos con el entorno social y cultural desafía el proceso de asimilación de la identidad, afianzando la continuidad del yo, que experimenta continuas acomodaciones que facilitan los cambios y ajustes de la etapa. Para Erikson, estos procesos nos “desafían y nos moldean” (Feldman, 2007, p. 18). En un estudio realizado con mujeres de edad media, “la generatividad predecía sentimientos positivos acerca del matrimonio y la maternidad, y se relacionaba con el envejecimiento exitoso” (Peterson y Duncan, 2007, citado en Papalia et al., 2012, p. 518). En definitiva, durante el período de la adultez media se puede aspirar a conseguir la plena autorrealización, atravesando las tareas propias de la etapa en pos de una mayor expansión de conciencia de la propia identidad. Se comprende que “todo avance en la cultura es, psicológicamente, una ampliación de la consciencia, un alcanzar un nivel de consciencia que sólo puede tener lugar mediante la discriminación” (Robertson, 2006, p. 5). Se manifiesta una clara esperanza y creencia en la capacidad ulterior del ser humano de lograr un crecimiento exponencial, una mayor satisfacción con la propia vida, como resultado de “una revisión o recapitulación en la mitad de la vida. Se trata de la búsqueda del equilibrio mediante la realización de deseos y aspiraciones antes ignorados” (Josselson, 2003, citado en Papalia et al., 2012, p. 544). Sin embargo, también se puede vivenciar de manera contraria a lo expuesto, tal como afirman Craig & Baucum: “Los que están más propensos a sufrir una crisis de madurez rehúyen la introspección y recurren a la negación para no pensar en los cambios de su cuerpo y su vida. Dedicar mucha energía al intento cognoscitivo del autoengaño, hasta que por fin interviene la realidad” (Gallagher, 1993, citado en Craig & Baucum, 2009, p. 486).

La posibilidad de entrar en la dinámica de la madurez o rehuirla está determinada por múltiples factores de la conformación de la persona; es por ello necesario profundizar en varias cuestiones: ¿Cómo elegimos crecer? ¿Tenemos las herramientas para ello? ¿Qué nos obstruye? ¿Qué necesitamos? ¿A qué le tenemos miedo? ¿Acepto mi disconformidad? ¿Me podría enfermar? ¿Tiene sentido lo que busco? Estas son algunas preguntas que se presentan en el transcurso de las crisis que nos toca atravesar durante el ciclo vital, las cuales nos invitan a confrontar y revisar responsablemente cómo asumimos el curso de nuestro crecimiento y qué tenemos que aprender para desarrollarnos.

2.2.2. Individuación

Carl G. Jung, un gran psiquiatra suizo, estudió medicina en la Universidad de Basilea e inició su actividad a principios del siglo XX, en la clínica de psiquiatría de la Universidad de Zürich, de la cual fue luego médico director. Jung investigó lo que le sucede al individuo en sus etapas de crisis de la mitad de la vida, poniendo un especial foco en la relación entre “la conciencia y las manifestaciones del inconsciente” (Undurraga, 2011, p. 21).

[...] el desarrollo saludable a la mitad de la vida requiere de la individuación, esto es, el surgimiento del verdadero yo a través del equilibrio o integración de las partes contradictorias de la personalidad, entre ellas las que antes fueron descuidadas. Jung decía que hasta alrededor de los 40 años, los adultos se concentran en las obligaciones con la familia y la sociedad y desarrollan aspectos de la personalidad que los ayudarán a alcanzar las metas que se propongan. Las mujeres hacen más hincapié en la expresividad y el interés hacia los otros; los hombres se orientan principalmente hacia el logro. En la mitad de la vida, la gente desplaza su preocupación hacia su yo interno y espiritual. Tanto hombres como mujeres buscan la unión de los opuestos mediante la expresión de aspectos antes desconocidos. C. Jung (1933, 1953, 1969, 1971, citado en Papalia et al., 2012, p. 512).

Según Jung, el proceso de individuación es “el proceso de llegar a ser lo que se es” (De Castro, 2006, p. 65). Para esto se debe entrar en contacto con los arquetipos Persona-Sombra y Ánimus-Ánima, y así llegar a

comunicarse con el Sí Mismo. Para el autor, este proceso se desarrolla en un orden secuencial y describe la comprensión que se busca alcanzar. Se “produce un individuo psicológico, es decir, una unidad independiente e indivisible, un todo” (Grün, 2001, p. 72). Esto se traduce en un proceso de llegar a una unidad, donde “el Yo debe volverse a su origen, hacia el Sí Mismo y ganar desde él nuevas fuerzas vitales. El desarrollo del Sí Mismo es el objetivo de la individuación” (Grün, 2001, p. 86).

A. La Persona

La Persona se comprende como la imagen representativa de la función arquetípica de adaptación. Es la máscara que nos ponemos antes de salir al mundo externo; es la postura o carácter a través del cual nos relacionamos con la sociedad o, mejor dicho, con las expectativas que la sociedad tiene (o creemos que tiene) de nosotros. Como la palabra lo dice “es sólo una máscara para la psique colectiva, una máscara que rodea la individualidad, y trata de hacer creer a los demás y a uno mismo que uno es individual, mientras uno es sólo una parte en la cual se expresa la psique colectiva” (De Castro, 2006, p. 68).

Desde la infancia, los niños tienden a formas de comportamiento que cumplen las expectativas de los mayores. Éste es el primer patrón en la formación del Yo. En la medida que se va creciendo psicológicamente, será necesaria una diferenciación entre el ego y la persona para lograr una adaptación a las demandas colectivas y culturales, de acuerdo a nuestro rol en la sociedad. Es posible que ocurran fallas en la diferenciación Ego-Persona, identificándose el individuo más con los roles sociales estereotipados, llegando a ser una adaptación colectiva casi en su totalidad, y no suficientemente individual. La Persona es indispensable como fachada protectora y adaptativa, y su característica principal es ser elástica. Una tarea importante es que el Yo aprenda a ser independiente (en la medida de lo posible) de la conciencia colectiva.

B. La Sombra (De Castro, 2006)

La Sombra es un símbolo arquetípico, con el que Jung se refiere a todos los aspectos reprimidos en el inconsciente. Corresponde a lo que comúnmente llamamos nuestro Doble, el Alter Ego, el personaje negro, sombrío que llevamos dentro. Es aquella parte de nuestra personalidad que ha sido reprimida en nuestro cuidado del Yo ideal comprometido con la máscara.

En la visión de Jung es importante destacar que la sombra siempre encontrará formas de expresión, la mayoría de las veces a través del mecanismo de defensa de la proyección. Este mecanismo consiste en ubicar fuera de uno mismo, en los demás, aspectos de la propia vida que son inaceptables para el Yo ideal y la máscara identificada con la conciencia colectiva. Aquello que encontramos imposible de aceptar en nosotros mismos es lo que decimos no aceptar en los demás.

Es necesario reconocer la Sombra, pero este proceso debe ser realizado con conocimiento y acompañado por expertos en el área de la psiquis, ya que el individuo puede manifestar contenidos inconscientes difíciles de manejar individualmente. Muchas veces la sombra es observada por los demás (cuando la saben “ver”), aunque el sujeto mismo no tiene conciencia de lo que manifiesta. El Ego, como centro de la consciencia, va construyendo a lo largo de nuestro crecimiento las máscaras que nos permiten lograr una adaptación al mundo y la cultura a que pertenecemos. Pero a su vez, el Ego es el responsable de crear mecanismos de defensa (ya sea de represión o proyección), cuando no se está en armonía con el Self.

Para Jung, la Sombra es la puerta de nuestra individualidad. No hay acceso al inconsciente si no es pasando por ella, lo que sucede en dos fases: en la primera mitad de la vida, el individuo desarrolla una persona que se adapta a las demandas del entorno y una máscara que lo protege, por lo que descuida otras dimensiones. En la segunda mitad se da un movimiento de introversión, donde el Yo busca integrar y conectar con su Sí Mismo, comprendido por el consciente y el inconsciente.

Sobre el proceso de conocer al propio desconocido interior (denominación de lo inconsciente), a continuación se presentan algunas perspectivas transformadoras que el autor De Castro hace en referencia a la teoría de Jung sobre la dinámica de la Sombra (De Castro, 2006):

- a) La integración de la Sombra: reconocer los aspectos oscuros y/o desconocidos de nuestra historia vital y abandonar la proyección hacia los demás.
- b) Aceptando lo inaceptable: Es aceptar la importancia de reconocer la Sombra y tomar consciencia de ella, que debe ser vista e identificada. Al reconocer la Sombra neutralizamos su poder.
- c) De la negación a la afirmación: todos los elementos amenazantes de la psique permanecen inconscientes y desconocidos porque se oponen a todo lo que nosotros valoramos y tenemos como más sagrado.
- d) Purificación y eliminación: es la necesidad que surge en las personas con fuerte formación puritana.
- e) De la guerra a la paz interior: la tarea es comprendernos, integrar y amar a los enemigos, internos como externos.
- f) Sobre afrontar los propios demonios: el diablo representa la Sombra Colectiva de todas las civilizaciones occidentales. Por medio de proyecciones se le atribuyen impulsos y sentimientos oscuros al diablo o a alguien que es no-Yo, liberándose de cualquier responsabilidad

La identidad, afirma Jung, “depende de la posibilidad de proyección e introyección” (Stein, 2007, p. 27). Se puede comprender esta afirmación como un proceso continuo de quitar las capas de una cebolla, de poder hacer consciente una inmensa cantidad de material inconsciente. Es una visión que abre esperanzas al individuo adulto de vivir este proceso de creación y reconocimiento de su verdadero Self a lo largo de su vida. Como destaca Stein sobre el proceso de individuación, los principales logros tienen que ver con crecer en libertad respecto a las identidades establecidas en la infancia y adolescencia, así como a los apegos y necesidades de ser parte

de una colectividad y responder a sus patrones.

C. Etapas de la individuación (De Castro, 2006)

Es un proceso en el cual, a través de diversas etapas de integración de polaridades, pasamos de estar centrados en un Yo a la maravillosa experiencia del Sí mismo integrador. Los desafíos que se deberían abordar en este camino de individuación y madurez son, a modo de síntesis:

1. Aprender a vivir con mayor integración: aceptar con paz y desde adentro nuestra propia historia.
2. Aprender a ampliar nuestra conciencia.
3. Aprender a vivir con mirada de totalidad, para lograr una mayor plenitud de vida.

Stein (2007), afirma que el proceso de individuación es entendido como “la toma de conciencia y la integración de los niveles somático, psicológico y espiritual del ser, tanto a nivel individual como colectivo” (p. 40). En definitiva, la individuación impulsa la conciencia y la realización de la persona más allá de los límites a los que llegan “los procesos normales del desarrollo regidos por la genética, la psique y la sociedad” (Stein, 2007, p. 13). Se establece que es un proceso opuesto al individualismo y, por lo tanto, requiere la plena participación de la persona de modo consciente. Aceptar la luz y la sombra, lo femenino y lo masculino, y reconocer la historia vivida, entrelazada de luchas y ganancias del ser. Todo eso deja a la vista tanto las limitaciones propias como el gran potencial humano, en un nuevo y renovado sentido de trascendencia.

Es importante señalar que la individuación dinamiza un proceso de identificación de elementos personales, configurados por complejos personales, culturales y otros, llevándolos de un estado inconsciente a un modo consciente, sin embargo, existen obstáculos en este proceso de identificación. Por ejemplo, aquellas mujeres que no pueden salir de su rol de

madre (desde lo Junguiano, la identificación con el arquetipo de la madre), manteniéndose ligadas al rol de alimentar y cuidar a los hijos y nietos, no dando lugar a que ellos tengan su propia vida o identidad, ni dando lugar a su diferenciación e individuación. Al respecto, afirma Stein (2007) que en el trabajo de hacer consciente la identificación con las figuras arquetípicas del inconsciente colectivo, pueden haber impedimentos que desafían al crecimiento del ego hacia un yo individualizado. Sin embargo, sabemos que “la individuación es un proceso dinámico que dura toda la vida” (Stein, 2007, p. 14). En una psique dinámica se activan los movimientos o impulsos que van en la dirección de la individuación. En definitiva, ella sigue pulsando, y depende del individuo que sea capaz de desarrollar su individualidad, el dar pasos efectivos hacia la autenticidad, logrando liberarse de las fijaciones de la conciencia. Es muy posible, y tal vez necesario, que se requiera la ayuda ya sea de un profesional de la psicología o de un acompañante psicoespiritual, para contener y colaborar en el proceso de interiorización que conduce a la individuación. Agrega Stein (2007) que “en la medida que nos liberamos de las identidades inducidas por el personaje y por la sicigia (anima/animus)” (p. 14), también nos liberamos de la repetición compulsiva de los patrones del pasado. Estas identidades son formaciones que nos hablan de una larga y compleja historia. La adherencia del ego le impide a la persona experimentar en su personalidad un nuevo crecimiento, y abrirse a una vivencia más amplia de la vida, tarea de la segunda mitad de la vida.

Stein (2007) afirma que para comprender el dinamismo inherente que impulsa la individuación, y esta pueda expresarse en su plenitud, debe producirse una “asimilación de contenidos inconscientes” (p. 35). Para esto, el ego tiene que ceder el control de los contenidos de la conciencia, en beneficio de un proceso que no está por completo bajo su dominio. Esto moviliza a la persona para que suelte el control y recurra a cierta irracionalidad. Se trata más bien de un salto cuántico hacia el camino de individuación. Jung (citado en Stein, 2007) denomina al ego “una personificación relativamente constante del mismísimo inconsciente” (p. 27).

Esta es la base del espejo: sentimientos, sucesos, personas, pensamientos, palabras, imágenes, recuerdos, anticipaciones, esperanzas, temores y otros. Estas son las materias primas de lo que William James llamaba el torrente de la consciencia, y el ego todo lo registra y, hasta cierto punto, lo graba y se identifica con ello. Jung tuvo la precaución de llamar complejo del ego a este corazón del universo de la consciencia. Porque no es consciente. Es lo más íntimo y lo más individual que conocemos, aun cuando es un oscuro misterio en sí mismo o por sí mismo: “Luz sin ello, y oscuridad dentro de ello” (Stein, 2007, p. 28). Lo considera la individualidad misma, el corazón de nuestro ser único. Sin embargo, “sus cimientos no son conscientes y, por lo tanto, es inaccesible a la toma de conciencia introspectiva inmediata” (Stein, 2007, p. 35). Sus raíces están en la sombra, pero ésta también pertenece a nuestra individualidad total (Si Mismo).

D. La integración de lo masculino y lo femenino dentro del proceso de individuación.

-Ánima: es el elemento femenino individual que existe en cada varón. Su origen y raíz más importante parece ser la madre (como prototipo temprano de la mujer). A su vez la imagen primordial y colectiva para el hombre es la Gran Madre, presente a través de todas las épocas en los símbolos, mitos y religiones.

La Anormalidad: La ausencia de una imagen interna femenina constituye un síntoma de anormalidad en el hombre. La represión del elemento femenino o Ánima, debido a una asunción de la masculinidad con demasiado entusiasmo (machismo), va creando personalidades autoritarias, dominantes, cerebrales y frías, presentando síntomas de inmadurez emocional y/o desviaciones sexuales. Suele ser algo extraño para el hombre (por lo que muchos no aprecian a la mujer desarrollada y buscan a las que pueden ser “manejadas”). El ánima les provoca inseguridad (De Castro, 2006).

-Ánimus: es el elemento masculino individual que existe en cada mujer. Surge, en primer lugar, como una representación mental de las relaciones que unen a la hija con su padre. Esta imagen será ampliada (inconscientemente) por su propia experiencia, además de la fuente inconsciente colectiva hereditaria del Gran Padre.

La Anormalidad: Al ser reprimido, puede llegar a ser hostil y enemigo de la femineidad, considerando los hechos como opiniones infundadas, la autoridad como una dominación, la capacidad de decisión como capricho y otros. Cuando no se integra armoniosamente, es posible que trate de imponer sus juicios con autoritarismo, tratando de sobresalir, buscando los éxitos y evitando fracasos a como dé lugar. Cada mujer u hombre contiene posibilidades de desarrollo de ambos elementos, masculino y femenino, y nadie puede acercarse a alcanzar la totalidad de la madurez sin algún desarrollo armónico de ambas polaridades (De Castro, 2006).

Stein (2004) afirma que para Jung, en la segunda mitad de la vida se abren las posibilidades para poder hacer un viaje hacia el interior, a zonas más profundas del inconsciente que permiten el poder “desprendernos de la persona y del ánima/us” (p. 179). Anselm Grün (2001) avanza en esta perspectiva cuando establece en este proceso la posibilidad de integrar las neurosis, obsesiones y evasiones que surgen fruto de la falta de confrontaciones vividas a cabalidad en la primera mitad de la vida. En donde el yo, atrapado por una historia de máscaras y de sombras, pulsa tensionando y provocando un conflicto interior. La persona empieza a manifestar, de modo responsable y serio, una honda necesidad de desarrollar un mundo interior, y una búsqueda de un nuevo sentido para la segunda fase de la vida. De acuerdo al estudio de Stein (2004) sobre la teoría Junguiana, surgen cuestionamientos básicos: ¿cómo se puede lograr este proceso de integración o unidad del individuo, a nivel de los aspectos consciente e inconsciente de la personalidad? ¿Todo individuo logra esta integración? Sobre estas interrogantes legítimas, plantea Stein (2004) que también existe la posibilidad de vivenciar un fracaso en este proceso. Acerca

de las razones señala:

“Ya que el individuo puede vivir dividido, es decir, no integrado, hasta una edad madura, ahora bien la equivalencia psicológica de este considerado como una persona con vida social satisfactoria aunque superficial. Pero Jung va más allá ya que establece una posibilidad inherente a lo innato del ser humano Jung habla de un poderosos impulso o pulsión de individuación, no como un imperativo biológico primario sino más bien como un imperativo psicológico para situarse la individuación para Jung es un fin en sí misma. El mecanismo que ocurre tanto en la primera parte de la vida como en la segunda mitad de la vida, Jung lo llamó compensación. La relación fundamental entre lo consciente y lo inconsciente es compensatoria” (Stein, 2004, p. 228).

En la segunda mitad de la vida, Stein (2004) plantea que el movimiento del yo no busca separarlo de sus orígenes y sus identificaciones ambientales, como se ve en la primera fase de la vida, más bien busca “la unificación de la personalidad de un todo” (p. 230). Cuando el desarrollo del yo llega a su clímax, en la mitad de la vida, se pierde el sentido de permanecer o avanzar en las metas alcanzadas. Estas empiezan a ser cuestionadas, lo que conduce a una reelaboración y reevaluación de lo que se ha logrado, dando lugar a nuevas significaciones de la vida. Es decir, en la medida que nos vamos liberando del pasado, aprendemos a vivir más plenamente en el presente, dándose la posibilidad de estar atento a lo inconsciente, en lo que tiene de relevante para el momento presente. En esta relación del inconsciente con la consciencia, Jung destaca que “lo inconsciente no sólo es la presencia siempre acechante del pasado en el presente, tal como lo había considerado Freud, sino también la presencia activa, en el aquí y ahora, de un espíritu vivo y coleando” (Stein, 2007, p. 33).

E. La experiencia del Self o Sí Mismo

“El Sí Mismo, centro de la personalidad total,
consciente e inconsciente,
meta del proceso de individuación”
De Castro²

² (De Castro, 2006, p. 101)

De Castro (2006) plantea que llegar a experimentar el *Self* constituye la cumbre del proceso de desarrollo humano hacia su madurez cuando se desarrolla:

-La experiencia de integración y amplitud de creciente conciencia: aprendiendo a buscar la verdad y caminar en ella. Reconciliándonos con nuestra historia, aflojando las máscaras e integrando nuestras sombras.

-La Armonía y reconciliación: progresiva reconciliación y comunicación con nosotros y con el mundo que nos rodea. Relaciones más libres, serenas, objetivas y gratuitas.

-La disminución progresiva del egocentrismo: amar sin buscar nuestro propio provecho. Fomentando un creciente espíritu de comunión.

-La reubicación del Yo al servicio de una totalidad mayor: ya no es más la única ni la primera instancia de dirección de la vida, ahora es consciente que forma parte de una realidad mayor.

-La Experiencia como una nueva centralidad: La vida es más que el yo, que lo consciente. Descubriendo que hay un gran tesoro escondido, más vivo y más importante, que surge del interior de cada persona, esto se manifiesta por la exigente necesidad de individuación consiste en “retornar a la naturaleza de uno mismo, a su auténtico ser” (Stein, 2007, p. 23).

- El servicio de unos nuevos propósitos. Descubriendo que hay un sentido en lo que se vive todos los días. La existencia humana tiene un sentido de comunión. Los seres se apoyan unos a otros en su existencia. El *Self* significa centro de la personalidad total, consciente o inconsciente. Realizar en la propia existencia lo que ya está inscrito misteriosamente en imágenes y símbolos, que ayudan a tomar contacto con el *Self* que quiere surgir. Surge el *Self* casi como una experiencia mística, experiencia de comunión en donde lo más humano nuestro toca la esfera de lo divino.

Afirma Stein (2007) que, de acuerdo a Jung, es necesaria la experiencia numinosa, entendida como una de las características al alcanzar en la segunda mitad de la vida. Esta tiene un carácter trascendental a medida que se desarrolla el proceso de individuación, y favorece una

paulatina curación de la neurosis, permitiendo así reconocer lo simbólico que surge desde el inconsciente, y que entrega pistas que permiten tomar contacto con la experiencia del *Self*. Stein (2007) destaca las experiencias que emanan y abren a lo numinoso. Hace referencia a lo que afirma Rudolf Otto:

[...] En que la experiencia religiosa el ego está experimentando un contenido de lo inconsciente en forma de proyección. Cuanto más simbólica es la experiencia, más arquetípico es dicho contenido. Esta clase de experiencias crea unos símbolos que conectan lo consciente y lo inconsciente, y nos brindan “pistas” que pueden ser decodificadas como mensajes. Estas pistas a su vez pueden conducirnos a una visión más profunda de la vida desde el punto de vista del inconsciente colectivo y, si es posible llevarlas a la consciencia, son esenciales para el proceso psicológico de la individuación (Stein, 2007, pp. 47-48).

2.2.3. Autovaloración

En el proceso del desarrollo de la identidad se conjugan múltiples factores que inciden en la conformación de una autovaloración sana. Hay otros factores que considerar además de la propia historia personal. La premisa de partida es que cada persona tiene un rol determinante en su propio desarrollo, más allá de ser un individuo que reacciona o responde ante lo mediático, o ante las circunstancias que le tocó vivir en la edad temprana de la formación de su personalidad. En este escenario, es complejo poder dirimir el impacto real que puede tener el medio familiar en un niño, para bien o para mal, facilitando, o no, un ambiente de seguridad, contención y amor. Lo relevante es el asentamiento de las bases seguras para un desarrollo adecuado de la autoestima, de modo que la persona pueda valerse, con amplias posibilidades de poder desarrollar el potencial de su ser. Plantea Branden (2011) que es pretencioso llegar a una sola definición de la autoestima, aunque hace referencia a las investigaciones de William James (“padre” de la psicología norteamericana) y Stanley Coopersmith entre otros. Branden (2011) define de modo consensuado que la autoestima es la

experiencia de ser aptos para la vida y sus requerimientos. Más concretamente consiste en:

- a) Confianza en nuestra capacidad de pensar y de afrontar los desafíos de la vida.
- b) Confianza en nuestro derecho a ser felices, el sentimiento de ser dignos, de merecer, de tener derecho a afirmar nuestras necesidades y a gozar de los frutos de nuestros esfuerzos.

En consecuencia, se comprende que la autoestima es lo que pensamos y sentimos acerca de nosotros mismos. Y a partir de esta concepción se desprende una escala de referencia apreciativa (si la autoestima es más o menos alta o baja, fuerte o débil, positiva o negativa, suficiente o deficiente) tanto si tratamos a la persona en su conjunto, o de algunas de sus facetas particulares. A modo de definición formal, Branden (2011) escribe: “La autoestima es la predisposición a experimentarse como competente para afrontar los desafíos de la vida como merecedor de felicidad” (p. 40). Para González (2014) la experiencia de la autoestima se traduce en la praxis de aceptarse, de aprender a quererse y estar cómodo con uno mismo. En la actualidad se puede vislumbrar que la autoestima puede verse afectada por la manera en que se establecen los códigos colectivos en los distintos medios de comunicación social de una cultura. Esto se traduce en la recepción de una sumatoria de juicios, lo que puede exacerbar el saberse poco valioso y querible. También se señala que los códigos de juicios a nivel intergeneracional se heredan como un patrón particular de comunicación intrafamiliar. Branden (2011) afirma que ante nuestro contexto e historia se hace relevante establecer que “la autoestima se proclama como necesidad, en virtud de que su ausencia (relativa) traba nuestra capacidad para funcionar. Por eso decimos que tiene un valor de supervivencia” (p. 35). Afirma también que la necesidad de la autoestima surge del hecho de que “el funcionamiento de nuestra conciencia es volitivo” (p. 68). Esto implica el hacernos cargo de nuestra vida e historia para poder

avanzar ante los desafíos que la vida nos trae.

Una sana autoestima da más fuerza para enfrentar las dificultades cotidianas, frente a decisiones en diversas situaciones, o pérdidas que toca vivir. Esto implica un trabajo consciente y progresivo de sí mismo que también se construye con los otros. Se logra un mayor respecto de sí mismo y del otro. Se va venciendo la mirada defensiva. El otro no es una amenaza.

Branden (2011) explicita que existe dos pilares duales para que la autoestima sea positiva: la autoeficacia y la autodignidad. Ambas se requieren para establecer una base fundamental. La experiencia de la autoeficacia según este autor, se interpreta en el sentido de experimentar “el control sobre la propia vida” (p. 40), el bienestar de saberse en el centro vital de tu propia existencia, a diferencia de ser un espectador pasivo o víctima de los acontecimientos. Se establece una confianza cognoscitiva en sí mismo.

El otro elemento que se interrelaciona es la experiencia de la autodignidad, que posibilita un sentido sano de pertenencia a una comunidad de individuos. Se establece como una actitud afirmativa hacia mi derecho de vivir y de ser, desde la concepción de la alteridad inherente. Branden (2011) plantea que en la experiencia de la autoestima se manifiestan gradualidades fluctuantes a lo largo de la vida.

Plantea González (2014) que en la autoestima deficiente aparecen las inseguridades: nos juzgamos poca cosa, nos queremos poco, nos creemos incapaces. Todos las tenemos, en algún grado u otro. Esto trae dos consecuencias:

- a.- Hombres y mujeres tensos, o a la defensiva hacia la vida.
- b.- Sentirse y percibirse poco valioso, por lo que hay una dinámica aprendida de comprar, de una u otra forma, aceptación y cariño. Esto trae una respuesta de protección o un mecanismo de defensa que esconde nuestras dificultades. Lo complejo de esta dinámica que falsea la relación con los

demás. La acción del autovalerse queda sujeta a los otros, donde el foco es realizar méritos para sentirse considerado. Como consecuencia, se afecta la capacidad de seguir creciendo de manera ecuánime.

Ante este escenario, el aporte que puede brindar una relación de ayuda, sea terapéutica o de acompañamiento psicoespiritual, pueden ser medios que apoyen la revaloración de estos cambios, desde una autoafirmación negativa a una positiva, a través de una escucha activa, con reflejos asertivos, y con espacios de confrontación adecuada, respetando las herramientas y capacidades para reelaborar que tiene la persona. Por consiguiente, se enfatiza que la tarea y la responsabilidad es asumir un trabajo personal, consciente de sí mismo, en el que la persona pueda desarrollar su potencialidad para abrir y mirar otros horizontes de sí misma. De manera paulatina la ayuda le permitiría hacer ajustes de percepción y valoración, con el propósito de dar pasos que ayuden a crecer en la concepción de una mayor autenticidad, dignidad y autoestima.

- A. Síntomas de una autoestima deficiente. (González, 2014)³
- a) La autocrítica y autodescalificación constante. Énfasis en lo no logrado en mí, mirada autocentrada.
 - b) Hipersensibilidad a la crítica.
 - c) El deseo excesivo de complacer a los demás. No saber poner límites.
 - d) Perfeccionismo.
 - e) Retraimiento, timidez, vergüenza etc.
 - f) La descalificación de los demás.
- B. Que colabora y que no, en una sana autoestima:
- a) Ambiente familiar y social; donde se puede crecer, dentro de un entorno de aceptación a las emociones, y la expresión de ellas. El tener las normas claras, pocas y flexibles.

³ González, Álvaro Pbro. 2014. Apuntes de clase, Magíster en Acompañamiento Psicoespiritual, Universidad Alberto Hurtado, Santiago, Chile.

- b) Expectativas; que otros tienen de nosotros, la de los padres a los hijos y otros.
- c) Experiencia de aceptación profunda de ser amados sin condición, de ser amados en nuestra verdad. Experiencia de aceptación profunda en la amistad profunda (no buscar poseer, sino con gran gratuidad).
- d) Nuestra propia elección y decisión. Nos hacemos cargo de nuestra vida. La valoración de lo adulto depende de nosotros.

Branden (2011) enfatiza que existe un nivel aún más profundo donde necesitamos comprender la autoaceptación. Está implícita en el concepto de la autoestima, y se refiere “a una actitud de autovalía y autocompromiso que deriva fundamentalmente del hecho de estar vivo y ser consciente” (Branden, 2011, p. 81). Es más profunda que la autoestima, y para poder crecer en ella se requiere de voluntad consciente y responsable, para poder desaprender lo que traemos, para dar pie a una nueva mirada de autoaceptación, logrando tomar distancia de las aprobaciones o reproches.

C. Camino hacia una sana autoestima:

- a) La aceptación de sí mismo e identificar la valoración de lo que soy. Esto implica un trabajo de conciencia creciente y dinámica de la evolución del ser persona.
- b) Asumir con responsabilidad la historia personal y ser protagonista en la construcción de la identidad.
- c) La autoafirmación que construye mi valoración, y que logra independencia de la opinión de otros.
- d) El vivir con dignidad, y respetar la autenticidad de su historia.

En la etapa de duelo del nido vacío, las mujeres se ven enfrentadas a una recapitulación natural de su identidad, desde la perspectiva de la autoestima, ante la partida de los hijos. Pueden descubrir una mirada de autoaceptación de su historia, y dar pasos a una mayor conciencia de los aciertos, desaciertos de los acontecimientos y/o aspectos significativos de su

propia vida. También aceptar las limitaciones experimentadas, tanto familiares como personales.

“El duelo es la intensa respuesta emocional al dolor de una pérdida. Es el reflejo de una conexión que se ha roto. Más aún, el duelo es un viaje emocional, espiritual y psicológico.”
Elizabeth Kübler-Ross

2.3. DUELO

El concepto de Duelo (del lat. d lus, por dolor) significa para la Real Academia: dolor, lástima, aflicción o sentimiento. En definitiva, hace referencia a un dolor. Se comprende el duelo como un “estado psicológico consecuente a la pérdida de un objeto significativo que formaba parte integrante de la existencia (Galimberti, 1992)” (Romero, 2014).⁴

Jorge L. Tizón (2013, psiquiatra en atención primaria y psicoanalista, además de psicólogo y neurólogo) establece en su investigación la necesidad de plantear una convención parcial que señale las equivalencias tanto de la multiplicidad de significados, de lenguaje y cultura de los aportes anglosajones para estos fenómenos. La siguiente tabla representa dicha convención:(Tizón, 2013, p. 46)⁵

Término anglosajón	Traducción	Equivalencias aproximadas en castellano
Loss	Puede definirse como el estado de ser privado de estar sin algo que uno ha tenido, o en una situación de detrimento o desventaja por el cual podemos fracasar en la conservación, la posesión o la consecución de algo.	Pérdida
Grief	Es el dolor y la experiencia de sufrimiento tras la pérdida.	Pena, aflicción, sufrimiento por la

⁴ Apuntes de clases de Duelo, Magíster en Acompañamiento Psicoespiritual 2014.

⁵ Terminología anglosajona de los procesos de duelo. Según Humphrey y Zimpfer (1996) y Raphael (1983) Pág. 46. Tizón J., (2013) *Pérdida, Pena, Duelo. Vivencias, investigación y asistencia*. Barcelona, España: Editorial Herder.

		pérdida.
Mourning	El período de tiempo durante el cual se muestran signos de sufrimiento o pena; el período del duelo o luto; la expresión social del duelo. También, un estado del ser. (in -mourning)	Duelo
Breavement	Tal como lo discute Raphael (1983), es “la reacción ante la pérdida de una relación íntima”, el duelo y los procesos de duelo por la pérdida de un allegado; la privación afectiva o pérdida por un allegado.	Duelo por una persona allegada

Con respecto al término elaboración del duelo, Tizón (2013) describe que todo duelo es una situación diacrónica, que sigue un proceso. Sus resultados no tienen por qué ser negativos para la persona que lo experimenta, o deudo. Una elaboración adecuada del duelo posee una serie de indicadores y puede dar lugar a un enriquecimiento personal, a un crecimiento individual y psicosocial, mientras que su elaboración inadecuada da lugar a problemas nivel psicológico, biológico o psicosocial.

Para la comprensión humana del proceso y tipos de duelo, existen diversas investigaciones y estudios. Recoger los aportes de Tizón (2013) da una perspectiva importante para establecer una comprensión del duelo, entendido como un proceso, de carácter cíclico y no lineal, con altos y bajos. Su elaboración incluye los sentimientos de pena y de aflicción: “el dolor y sufrimiento, fundamentalmente mentales que es necesario padecer para curar, elaborar o resolver la pérdida” (p. 49). Afirma también el autor la relevancia de considerar las reacciones y las adaptaciones. Los procesos adaptivos enfatizan que es la persona que sufre el duelo quién tiene que conformar su mundo interno y sus relaciones externas a una nueva realidad situacional, incorporando la pérdida.

En la vida de cada persona están implicadas sus experiencias vitales por múltiples pérdidas. Es fundamental poder trabajarlas y experimentar el duelo como proceso en su totalidad, de donde una oportunidad profunda de crecimiento y de humanización. Como expresa claramente Kast (1997),

todos estamos llamados a comprender que “despedirse es algo que hay que aprender” (p. 20).

Desde la perspectiva de los aportes de la psicología, Kast (1997), Tizón (2013), Kübler-Ross & Kessler (2006) y Worden (2004) enriquecen nuestra posibilidad de adentrarnos en la significación de los múltiples duelos que atravesamos en la vida humana, en las experiencias y sentimientos que se manifiestan en estos procesos, en sus fases e implicancias. La pérdida es asociada como un duelo esperado y normal, sin embargo puede transformarse en un duelo patológico por multicausales.

El grupo elegido de mujeres de 50 a 60 años que viven en esta etapa una gran demanda de cambios interiores y exteriores, que las invita a elaborar una experiencia de transición en el desarrollo hacia una identidad más autónoma. Ante la propia experiencia de nido vacío, la mujer puede repasar y reparar los roles ejercidos como madre, en pos de vivir la transición y el desprendimiento de los hijos como un trabajo de reorganización del yo, de uno conjunto a uno individual. Para profundizar lo anterior se tomarán algunos aportes relevantes desde la Psicología y la Psiquiatría, que ayuden al conocimiento sobre el duelo, a la reflexión acerca de la elaboración de aspectos pendientes de la identidad, y al trabajo de asesoramiento de las tareas del duelo, desde el enfoque del acompañamiento psicoespiritual.

Destacamos en este punto el modelo de Kübler-Ross & Kessler (2006) que establece cinco etapas del duelo, señalando que este es un proceso tan natural como nuestra vida, y que implica una curación. La gradualidad e intensidad de la respuesta se dará en relación al tipo de pérdida y a la madurez de la identidad del individuo. Las etapas son: La negación de la realidad; la ira y los sentimientos asociados; la negociación (la culpa); la depresión (o vacío, no como enfermedad) y por último la aceptación o reorganización. Estas etapas nos dan un marco de referencia para la comprender las fases de desprendimiento señaladas antes por Kast (1997).

“El duelo no es sólo una serie de sucesos, fases o períodos de tiempo. Nuestra sociedad presiona y exige para superar las pérdidas. La pérdida tiene lugar en el tiempo pero su posteridad dura toda la vida. La pena es real porque la pérdida es real. La conexión entre ese dolor y el amor es para siempre. Evitar el dolor de la pérdida implicaría evitar el amor y la vida que hemos compartido. Según C. Lewis, “el dolor de ahora es parte de la felicidad de antes. Esa es la cuestión” (Kübler – Ross & Kessler, 2006, p. 207).

En la etapa de nido vacío las mujeres vivencian un proceso de desprendimiento que trae al corazón otras pérdidas. “La pena trae a nuestra conciencia todas las pérdidas pasadas y presentes que hemos sufrido en la vida.” (Kübler-Ross & Kessler, 2006, p. 85) La pérdida presente por la partida de los hijos produce cambios a los que debe adaptarse, y llenar el vacío dejado por la pérdida. Kübler-Ross & Kessler (2006) señalan que no se puede dejar de recordar las pérdidas de toda índole vividas en nuestra vida: en la infancia, como la muerte de un familiar, abuelos, compañeros, y otros. “Todo lo que no lloramos antes permanece almacenado en el cuerpo, corazón, y alma, y puede salir cada vez que experimentamos una pérdida nueva” (p. 85). El Eclesiastés señala que “hay un tiempo para buscar y un tiempo para perder” (Ecl.3, 6). Como afirma Pangrazzi (2013), cada separación es una pérdida, una manera de morir de nuestro ser, que abre nuevas relaciones y desafíos.

Dentro de esta mirada, Kübler-Ross & Kessler (2006) recurren al hecho de que en la adultez existe una mayor madurez y profundidad, lo que permite entrar con más felicidad en estos recuerdos, donde anidan antiguos dolores. Al respecto, dicen que las visitas de vuelta a las antiguas heridas son un ejercicio importante, que nos ayudan a buscar nuevas formas de sanar dolores no trabajados, y volvernos hacia una totalidad, una integración de nuestra historia. También establecen la importancia que conlleva para el proceso de duelo el hecho de que “relatar la historia ayuda disipar el dolor” (p. 75). Contar las historias, las penas es parte del proceso de curación. La mente trata de acomodar y encontrar sentido ante la pérdida. La mente por un lado busca digerirlo, recuerda escenarios, hechos, vivencias marcadoras,

y se pueden hallar dificultades mientras el dolor está en el corazón. Para el proceso de duelo es básico contar los detalles reiteradas veces. Esto ayuda a sentir la pena para poder curarse. En la actualidad sabemos que hay poca cabida para permitirse reelaborar los duelos, y por ende vivenciar sus procesos, poder contar las historias que nos acontecen ante las innumerables pérdidas a lo largo de la vida. Este escenario hace necesario que se dispongan espacios de relación de ayuda, que permitan compartir las veces que sea necesario para favorecer una curación profunda. El relatar y sacar fuera es una experiencia paulatina de vaciamiento, de botar gota a gota el dolor que se va reteniendo a lo largo de la vida, para ir encontrando nuevos significados y esperanzas que den nuevos sentidos de vida.

Por último se abre un aprendizaje ya que, según Pangrazzi (2013), en la vida “no podemos elegir las pérdidas pero sí qué actitud tomar de ellas” (p. 7). Este autor hace referencia a tres tipos de duelo, que pueden complejizarse debido a que los mecanismos de defensa se intensifican, por diversas razones circunstanciales, culturales, relacionales y personales. Esto permite distinguir “el duelo normal (...) del anormal, por la intensidad y la duración de las reacciones a lo largo del tiempo. En el duelo anormal o atípico el proceso queda bloqueado y no se elabora el sufrimiento” (Pangrazzi, 2013, p. 71).

Pangrazzi (2013) afirma que existe también el duelo anticipatorio, junto a otros tres duelos específicos: retardado, crónico y patológico. Cada uno de ellos tiene sus propias particularidades y dificultades. Plantea que:

-El duelo anticipatorio reconoce la posibilidad que las personas puedan vivenciar o prepararse anticipadamente a la situación de duelo, compartiendo con los suyos sus emociones y reacciones.

-El duelo retardado suele experimentarse en aquellas personas que “parecen mantener el control de la situación sin dar signos aparentes de sufrimiento” (p. 76). Es decir, les cuesta manifestar la reacción de las fases propias del

inicio del duelo, y posponen la elaboración ante la dificultad de reconocer la pérdida o la ausencia del ser querido.

-El duelo crónico que es una reacción luctuosa, o de constante tristeza, y que perdura a través de los años. “El sobreviviente es absorbido por constantes recuerdos y es incapaz de integrarse de nuevo en el tejido social” (p. 78).

-El duelo patológico en que las emociones y las reacciones pueden convertirse en una depresión debido a la intensidad extrema, y donde la persona requiere ayuda profesional para poder sobrellevarlo.

Tizón (2013, p. 182) plantea en sus estudios la existencia de factores generales que pueden afectar el curso de los procesos de duelo. Estos factores pueden ser adversos o protectores (de contención o resiliencia) y son los siguientes:

- A) Características del objeto perdido (el Otro, lo otro)
- B) Características del sujeto
- C) Características de la relación sujeto-objeto
- D) Circunstancias de la pérdida
- E) Otras circunstancias

Cabe señalar que existen “variedades de pérdidas”. Pangrazzi (2013, pp. 13 - 25) plantea:

- La pérdida del nacimiento: el impacto del nacer, como una experiencia de separación en el que somos expulsados del paraíso, para emprender vuelo por un camino de crecimiento e individuación. Pero también afecta a los padres, a quienes trae como consecuencia nuevas adaptaciones en la dinámica de la pareja, cambios en estilos de vida y de paternidad.
- Las pérdidas de crecimiento: afirma el autor que estamos llamados a desarrollar y a realizar nuestras potencialidades. En cada ciclo de vida experimentamos separaciones y encuentros de manera gradual.
- La pérdida de la propia cultura: dejar la tierra natal, las costumbres y tradiciones familiares etc., llevan al inmigrante a buscar, reorganizar y recrear

en tierras extranjeras las características de su tierra perdida.

- La pérdida de los bienes materiales: Las personas tenemos apegos a objetos externos, y estos nos absorben con energías emotivas.
- La pérdida de los lazos afectivos: a lo largo de su vida, toda persona establece diferentes relaciones con diferentes gradualidades en la intensidad del vínculo establecido. A través de la vida son muchas las despedidas y pérdidas que implican niveles de ruptura con distintas consecuencias y que desafían el volver a confiar y crear nuevos vínculos.
- La pérdida de la identidad personal: se evidencia en la persona que ha perdido la confianza en sí misma. Puede ocurrir tanto por acontecimientos externos como internos, y que debilitan la identidad personal (ej. pérdida de los roles sociales, el renunciar a determinadas ideas, mecanismos de defensa o modos de ver la vida).
- La pérdida de bienes humanos y espirituales: la sociedad queda profundamente afectada con injusticias como el terrorismo, la corrupción, la violación de derechos humanos etc. Es experimentar la pérdida del patrimonio humano. En el ámbito de lo espiritual, el autor pone como ejemplos la pérdida de la fe, el alejamiento de Dios, la pérdida de los valores espirituales que sustentan una mirada más trascendente.
- La pérdida de la salud: según el autor, el cuerpo es un maravilloso y vulnerable entramado. La enfermedad o limitación se recibe como una amenaza al propio bienestar, y se desencadenan múltiples reacciones según la gravedad o intensidad de la enfermedad.
- La pérdida de lo que nunca se ha tenido: el autor la señala en la línea de lo que se ha soñado, deseado y que nunca se ha tenido. Como ejemplo indica un pueblo oprimido que por años lucha, deseando libertad y justicia; un niño que nace sin padres, y que busca y anhela poder conocerlos; la esterilidad de los padres que añoran tener un hijo. En estos casos, como en otras circunstancias, se aprende a vivir con el sentido de pérdida de los sueños y anhelos que forman parte de nosotros mismos.
- La última pérdida: afirma el autor que la muerte es la más temida de

todas las separaciones, sea la nuestra o la de un ser querido. Sugiere que la condición para acoger a la muerte es la de vivir la propia vida con aceptación profunda, en donde el abrazo consigo mismo pueda afrontar la propia muerte. La otra pérdida está ligada a la de un ser querido, la comisión y aflicción es comprendida, y se le llama duelo (Pangrazzi, 2013).

“Aquellos que nos han amado nos modelan una y otra vez;
y, aunque el amor puede morir,
para bien o para mal somos, no obstante, su obra.”
François Mauriac⁶

2.3.1 Duelo y sistema familiar

Tizón (2013, p. 300) establece los elementos determinantes del desarrollo del duelo:

- A. El tipo de pérdida.
- B. El momento de la evolución del individuo y del grupo en el cual incide.
- C. El tipo de organización del grupo social y la familia (cohesión, estructuración, conflictividad, expresividad emocional, adaptabilidad y tipo de representaciones mentales dominantes en la mentalidad familiar o grupal).

Para el autor, la familia es concebida como un sistema, de acuerdo a los enfoques terapéuticos de salud mental recogidos por los estudios de Bowlby y Parkers entre otros (1970, 1975, 1979, 1991,1998). Tizón (2013, p. 296) entrega una referencia que se tomará como aproximación al contexto en el que se inscribe la etapa de nido vacío en el ciclo vital.

Esta referencia es el modelo de las etapas de ciclo familia (Tizón, 2013, pp. 300 - 303):

- 1.- El niño en la familia.
- 2.- El joven soltero.
- 3.- La pareja recién formada.

⁶ (Tizón, 2013, p. 95)

- 4.- la familia con niños pequeños.
- 5.- la familia en etapa de crecimiento.
- 6.- la familia con adolescentes.
- 7.- la partida de los hijos (el nido vacío).
- 8.- la pareja sola en los años de la senectud.
- 9.- el viudo solo.

Tizón- ciclo familiar etapa del nido vacío (2013, p. 302) tabla 7.4

Etapas	Procesos emocionales	Tareas del sujeto	Cambios estructurales
La partida de los hijos (el nido vacío)	<ul style="list-style-type: none"> -Elaboración de los duelos de esta etapa. -Identidad <i>versus</i> depresión. 	<ul style="list-style-type: none"> -Renegociación de la relación de pareja. -Cuidado de los abuelos. -Tolerancia con respecto a la identidad diferenciada de los hijos. 	<ul style="list-style-type: none"> -Ajustarse a los cambios fisiológicos Redescubrimiento del cónyuge. -Crear un ambiente que facilite las relaciones intergeneracionales. -Nuevas relaciones con los propios padres: ¿vendrán a vivir con nosotros? -Reajuste laborales. Prejubilación. Participar en la vida de la comunidad.

Tizón (2013) hace referencia a la Teoría de Sistemas de Minuchin (1979). Este autor establece tres constructos que fundamentan la dinámica de la familia: la estructura, el subsistema y los límites.

Se comprende la familia como un sistema sociocultural abierto a un proceso de transformación, que atraviesa numerosas etapas que le demandan una reestructuración. Con ello, busca adaptarse para mantener una continuidad, con la tarea de fomentar un crecimiento psicosocial de cada miembro familiar, preservando la homeostasis del sistema (Minuchin, 2003).

El sistema familiar se diferencia y desempeña su función a través de subsistemas. “Los individuos son subsistemas en el interior de una familia. Las diadas, como la de marido-mujer o madre-hijo, pueden ser subsistemas. Los subsistemas pueden ser formados por generación, sexo, interés o función” (Minuchin, 2003, pp. 87-88). Diferentes subsistemas se incorporan a diferentes relaciones complementarias. Las personas se acomodan en forma de caleidoscopio para lograr la reciprocidad que posibilita las relaciones humanas. Los tres subsistemas que denomina Minuchin (2003) son:

A) El subsistema conyugal se constituye cuando dos adultos de sexo diferente se unen con la intención expresa de constituir una familia. Poseen tareas o funciones específicas, vitales para el funcionamiento de la familia. Las principales cualidades requeridas para la implementación de sus tareas son la complementariedad y la acomodación mutua. Es decir que “la pareja debe desarrollar pautas en las que cada esposo apuntala la acción del otro en muchas áreas” (p. 98). Deben desarrollar pautas de complementariedad que permitan a cada esposo transar sin sentir que se ha dado por vencido. Tanto el esposo como la esposa deben ceder parte de su individualidad para lograr un sentido de pertenencia. “La aceptación de la mutua interdependencia en una relación simétrica puede encontrar obstáculos originados en la insistencia de los cónyuges en sus derechos a la independencia” (p. 98). El subsistema conyugal debe llegar a un límite que lo “proteja de la interferencia de las demandas y necesidades de otros sistemas” (p. 93); en particular, cuando la familia tiene hijos. Se desprende que la función de constitución de la familia como de la mantención de esta, los cónyuges necesitan desarrollar la complementariedad y la aceptación mutua entre ambos.

B) El subsistema parental se genera cuando nace el primer hijo. Se alcanza un nuevo nivel en la formación familiar. A medida que el niño crece, sus requerimientos para el desarrollo, tanto de autonomía como de orientación, imponen demandas al subsistema parental, que debe modificarse para

satisfacerlas. “El funcionamiento eficaz requiere que los padres y los hijos acepten el hecho de que el uso diferenciado de autoridad constituye un ingrediente necesario del subsistema parental” (p. 96). En la etapa de la partida de los hijos, las transacciones del subsistema parental con el joven adulto deben modificarse y dejar de ser relaciones del tipo padre-hijo, para convertirse en relaciones de tipo padres-joven adultos. Plantea el autor que de este modo se logrará una adaptación exitosa.

C) Por último, el subsistema fraterno es el “primer laboratorio social en el que los niños pueden experimentar relaciones con sus iguales” (p. 96).

Los límites tienen la función de proteger la diferenciación del sistema. Todo subsistema familiar posee funciones específicas y plantea demandas específicas a sus miembros, y “el desarrollo de las habilidades interpersonales que se logra en ese subsistema, es afirmado en la libertad de los subsistemas de la interferencia por parte de otros subsistemas” (p. 89).

Los límites se tipifican como: claros, difusos (no hay sensación de límites entre sistema o persona) y rígidos (nada puede traspasarlos)⁷. Es importante señalar que la claridad de los límites al interior de una familia constituye un parámetro para comprender el funcionamiento de esta, como también para considerar las repercusiones para la elaboración de duelos familiares importantes.

Tizón (2013) señala que los aportes en la aproximación de los constructos de la teoría de Minuchin permiten reconocer los patrones de la dinámica de la organización en la familia:

“si los límites entre subsistemas o individuos son demasiados rígidos, el duelo en la familia se convierte en una colección de duelos individualizados, en que los miembros no pueden ayudar a la elaboración

⁷ Para ampliar referencia p. 89, Minuchin (2003)

y el sufrimiento de los demás (...) si son difusos, puede que invadan unos a otros subsistemas” (Tizón, 2013, p. 297).

Minuchin (2003) afirma que el desarrollo saludable de la familia depende del cumplimiento de la función protectora de la integralidad del sistema. Por tanto, se debe cuidar la autonomía funcional de las partes. “Cada miembro de la familia y cada subsistema debe negociar la autonomía e interdependencia de su circuito psicodinámico” (p. 212). La consideración histórica sobre la realidad familiar pone de relieve la dificultad de hacer solo una definición de familia. Este concepto ha evolucionado en el tiempo, la familia ha cambiado a lo largo de la historia y adaptado su organización de acuerdo con las vicisitudes socioculturales, económicas y políticas sufridas. El modelo actual de familia es “nuclear de dos generaciones, donde la pertenencia y adhesión a sistemas suprafamiliares es mucho mayor; con ello, la cohesión familiar depende más de factores afectivos que de otro tipo, lo que da una mayor fragilidad a este tipo de familia y genera, por ello, nuevas tipologías familiares, como son las familias con una sola unidad parental (madre divorciada con hijos) o las familias reconstituidas” (Barbado, Aizpiri, Cañones, Fernández, Gonçalves, Rodríguez, De la Serna, y Solla, 2004, p. 84).

Se comprende que en las interacciones sucesivas cada miembro va modelando al otro. Esta modelación genera un sentido de pertenencia y una vida común predecible. Los componentes de la familia “adaptan a los papeles familiares esos roles y funciones asignadas” (Minuchin, et al., 1998, p. 47). Esta adaptación se manifiesta y promueve un funcionamiento fluido, anticipatorio de respuestas, de seguridad y armonía. Sin embargo, estos componentes están expuestos a la amenaza de caer en las rutinas que pueden coartar el crecimiento de la dinámica familiar. Además, el autor agrega que en la construcción de modelaje existen aspectos del yo que no se activan en los papeles o patrones de la dinámica habitual establecida por la familia. Como resultado, esto puede traducirse en una pérdida que coarta

tanto el desarrollo individual como familiar, generando aprisionamiento en los modelos interpersonales y desgaste en las vinculaciones. Aun así, existe la posibilidad de replantear estas funciones y expandirlas.

Las familias desde la comprensión de Minuchin et al. (1998) “son sistemas complejos compuestos por sujetos que necesariamente ven el mundo desde sus propias perspectivas únicas” (p. 51). Esto apunta a que constantemente la familia busca mantener el equilibrio, donde se encuentra la “tensión entre el sentido de pertenencia y la autonomía” (Minuchin et al., 1998, p. 51). Por lo que el sistema familiar debe afrontar una negociación permanente para lograr los equilibrios propios del sistema. Es el desafío de poder desarrollar la capacidad de flexibilidad del sistema, que le permita a la familia aprender nuevas maneras de relacionarse entre sus miembros.

Minuchin et al. (1998) afirma que la familia modela el tipo de vinculación, de proximidad, que define los roles de relación de modo invisible. Son verdaderos mapas conceptuales que marcan el dinamismo ante la complejidad y riqueza que significa su crecimiento continuo, desde lo relacional y desde la identidad de cada miembro. La familia vive muchos cambios y crisis normativas con las etapas del ciclo vital de cada miembro, y estas son para los padres un permanente desafío de cambio, adaptación e integración de las tareas a desarrollar. Se comprende que, ante el dinamismo de la evolución familiar, puede ocurrir que en una etapa de la familia, esta responda adaptativamente ante los cambios o crisis, y en otra etapa lo haga de un modo disfuncional. Agrega también que ser parte de una cultura es un factor importante para la comprensión de estas dinámicas, cosa que incide en los patrones de comportamiento que afectan los cambios del ciclo vital de una familia. Minuchin et al. (1998) afirma que “la familia, como constructora de la identidad de sus miembros, debe organizarse a sí misma para adecuar las prescripciones socioculturales a la conducta de sus miembros” (p. 50).

De acuerdo investigaciones de mujeres que transitan el duelo del nido vacío, Minuchin et al. (1998) afirma que cada sistema familiar encierra un

número de subsistemas desde el sistema conyugal, en la partida de los hijos. La pareja comienza la etapa del nido vacío queda nuevamente sola, y ambos miembros se vuelven a ver cara a cara. Juntos tienen que reconstruir su sistema conyugal y parental, absorbiendo la pérdida de la partida de los hijos, como uno de los elementos a integrar.

Desde esta perspectiva, Undurraga (2011) enfatiza como los padres deben redefinir la relación con los hijos, llevándola a una relación “horizontal y más simétrica (...) que contribuya a la autonomía e independencia” (p. 95), de ellos. A su vez, en la pareja, las funciones parentales con respecto a los hijos fuera del hogar consisten en orientar, guiar y respetar la autonomía de cada hijo. Esto los invita a reorientar sus preocupaciones como padres para enfocarse y redescubrirse como pareja (Undurraga, 2011). Son cambios y decisiones que ante la crisis normativa, ponen en relieve las capacidades identitarias, los recursos vinculares y el sentido de trascendencia que existe en el fondo en cada uno. Los equilibrios de homeostasis en crisis desafían a los padres en su función adaptativa con el ambiente, en su flexibilidad de modificación del sistema, que les permita desarrollar un proceso continuo de crecimiento en la interdependencia, la reciprocidad y apoyo en el sistema familiar.

“Tus hijos no son tus hijos, son hijos e hijas de la vida,
deseosa de sí misma.
No vienen de ti, sino a través de ti,
y aunque estén contigo, no te pertenecen.
Puedes abrigar sus cuerpos, pero no sus almas,
porque ellos, viven en la casa del mañana,
que no puedes visitar, ni siquiera en sueños.
Puedes esforzarte en ser como ellos, pero no procures
hacerlos semejantes a ti, porque la vida no retrocede ni se
detiene en el ayer.
Tú eres el arco del cual tus hijos, como flechas vivas, son
lanzados. Deja que la inclinación,
en tu mano de arquero, sea para la felicidad.”
Kalhil Gibran

2.3.2. Duelo del nido vacío

Tizón (2013) plantea que se denomina nido vacío en nuestra cultura al período en el cual los hijos se independizan de la familia nuclear. Esto repercute en los hijos (en su conflicto entre autonomía y dependencia), pero sobre todo en las mujeres que únicamente han trabajado como madres, en exclusividad como cuidadoras de los hijos. Su rol o papel emocional y social desaparece, por lo que supone un doble duelo, uno por la separación de los hijos y otro por el rol social que significaba un valor dentro del medio social. La mujer madura tiene entonces la tarea de reorientar sus relaciones e insertarse en el mundo. Ahora, el factor biológico que imprime la menopausia puede influir en el proceso de tránsito del nido vacío, a nivel de la identidad en la búsqueda creativa de la generatividad, por otras vías de canalización. Esto no excluye que los hombres también vivan esta pérdida, pero se manifiesta de forma distinta ante el rol social de valoración, que impone otras demandas a la mujer de edad madura. El autor presenta “dos manifestaciones de tipo psico (pato) lógicas: la depresión y las somatizaciones. Son formas de expresión de un conjunto de duelos difíciles de expresar” (Tizón, 2013, p. 756).

Como guía para el acompañamiento psicoespiritual, se sugiere considerar varios aspectos: la personalidad, las habilidades relacionales de la madre, duelos no elaborados y otros. Además, se señala la necesidad de implementar una prevención primaria de las posibles consecuencias de las pérdidas acontecidas, que se refleje en un trabajo de estímulo de las relaciones sociales, actividades recreativas y otros. A un nivel más profundo, la prevención debe apuntar al estímulo de la creatividad en su sentido más amplio, y a aspectos reparatorios para lograr un desarrollo en las áreas más débiles de los padres. Destaca el autor que en estos desarrollos de prevención, es necesario considerar antecedentes problemáticos, como los de tipo psicosocial: “historia de duelos no elaborados, de apego ansioso o simbióticos con los hijos” (Tizón, 2013, p. 757).

2.3.3. Fases de Desprendimiento

La psicóloga Kast comprende el nido vacío como una experiencia de desprendimiento. Es un proceso que comienza mucho antes, ya que supone todo el desarrollo de la evolución en las relaciones parentales, desde el parto del hijo, a los sucesivos cambios del ciclo vital que todos experimentan. Esta experiencia de soltar y unirse no es exclusiva de las mujeres. Es parte de la dinámica de todas las relaciones humanas: qué tipo de vínculos se han establecidos con los hijos, como reorientarlos dada la nueva autonomía de los hijos. El aprender a despedirse implica una emoción sobre la pérdida acontecida, que es la tristeza. Además de manifestar la pérdida, es el sentimiento que ayuda a superarla (Kast, 1997).

Agrega Kast (1997) que a lo largo de la vida los padres vivencian múltiples fases de desprendimiento. Cómo las han superado marca la diferencia en la problemática que puede suscitar la experiencia del nido vacío. Es en definitiva un aprendizaje evolutivo. “Se entiende que las mujeres se implican por completo en la relación con los hijos, es natural que el desprendimiento de los niños y de esta dedicación se convierta en un conflicto central que puede llevar a una crisis y a una posterior reorientación” (p. 12). La sensación de vacío y de dolor puede ser rellenada rápidamente, y taparse o cuestionar lo que se está sintiendo. Pueden aparecer sentimientos de gratitud, de alegría por una fase vivida a plenitud. O, por el contrario, pueden surgir sentimientos de culpa por temas pendientes.

Cabe señalar que según Kast (1997), “puede haber un duelo, y de que existe un yo propio sobre el que reorganizar” (p. 35). A continuación, la autora señala las fases del duelo en el proceso de desprendimiento, presentes en una evolución tipificada.

Estas fases de desprendimiento son fases de despedida (Kast, 1997):

a) Primera fase: Desde la experiencia de separación de los hijos, las

madres pueden persistir en no querer ser conscientes, querer “convencerse de que, en realidad no ha cambiado nada” (p. 35). En consecuencia, no se acepta el cambio en la dinámica familiar, con una respuesta de rechazo.

b) Segunda fase: aparición de las emociones caóticas. El proceso de desprendimiento puede ser menos violento exteriormente que el proceso de duelo. Sin embargo, puede existir en los padres una gran ira y dolor, proyectados por situaciones no resueltas a lo largo de la crianza, por lo que puede presentarse en los padres la impresión de ser una fase con emociones caóticas, como también la posibilidad de tomar consciencia de ellas, y subsanarlas. En esta fase también sucede que los cónyuges no se permiten expresar los verdaderos sentimientos en juego, a pesar de saber de modo consciente que son normales con la partida de los hijos. Un sentimiento importante, plantea Kast, es la culpa que se presenta de modo secreto en los padres, por no haber podido entregar más, o por temas pendientes en relación a lo vivido con los hijos. Esto da paso a un trabajo de aceptación de las limitaciones y de la propia humanidad. De lo contrario esta culpa secreta se puede manifestar de forma impulsiva con los hijos o con terceros, al no ser trabajada, o simplemente ser reprimida.

c) Tercera fase: Búsqueda, encuentro y separación. Esta se caracteriza por la búsqueda del hijo perdido a través de recuerdos y pensamientos, a través de los sueños y conversaciones con otras personas. Luego aparecen las necesidades de la cotidianeidad, donde vuelven a surgir sentimientos caóticos, que se vivencian al modo de una espiral, repitiéndose cada vez que reaparece el sentimiento de pérdida. Esto, a su vez, invita a superarlo, dando pie a un sentimiento de bienestar. En la medida en que se expresa y se hace consciente la historia junto al hijo/a, se genera una transformación de la concepción de la relación, logrando así una significación y valoración de su vida separada de los padres. Es importante contar historias de la vida en común, para reconstruir el interior y el exterior de lo vivido. Sin embargo,

también puede darse en esta fase una forma enmascarada de preocupación por el hijo que partió de casa, por lo que es necesario dar pasos en la dirección de un verdadero soltar, confiando en las facultades que el hijo tiene para emprender su vuelo. Otra dificultad que aparece son las idealizaciones con relación a la crianza y las cualidades de los hijos, generándose una oportunidad de poder recordar con perspectiva, valorar lo aprendido de la vida con el hijo, reconocer las cosas que han permitido un crecimiento como padres y que siguen vivas en el interior, aunque el hijo ya no esté. Kast (1997) plantea la posibilidad de aprender a rememorar anticipadamente lo anterior, a través de pequeños rituales que ayuden a valorar conscientemente la relación construida, y a reconocer las actitudes que cada hijo despierta en los padres, sean buenas o malas. Sería un ejercicio preliminar para el momento de la verdadera despedida.

Plantea Kast (1997) que en esta fase de desprendimiento “los hijos reavivan (...) lo que los padres han rechazado durante toda la vida” (p. 41). Por lo que se desprende una posibilidad maravillosa de aprender más de uno mismo, por lo que se “necesita mucha capacidad de reconocimiento y sinceridad para sentir, así mismo, en esta fase un cierto agradecimiento” (p. 41). Agradecimiento por lo que los hijos nos han hecho crecer con la vida compartida, tanto a nivel personal como familiar. Es en esta fase, entonces, que se completa un capítulo de nuestra vida como padres.

d) Cuarta fase de aceptación de la pérdida. Poder darse cuenta de cuáles son los aspectos del hijo perdido que siguen viviendo en nosotros y nuestra vida. La persona en duelo puede saberse completa por sí sola. Pueden aparecer sentimientos de alegrías, nuevos intereses.

Para Kast (1997) la cuarta fase del proceso del duelo tiene un carácter propio. “El hijo o hija, de quien nos hemos desprendido, no sale de nuestra vida y, sin embargo, nuestra relación hacia ellos ha cambiado fundamentalmente” (p. 43). Lo importante es la manera en que se han afrontado estas fases, y como se podrá mantener una actitud sana a lo largo

de nuestra vida, caracterizada por la búsqueda de la verdadera proximidad, al mismo tiempo que una verdadera distancia. De esta dinámica se desprende entonces la necesidad de ser “flexibles y adaptables a las necesidades psíquicas de acuerdo con el apego y la autonomía” (p. 44), de cada uno de los miembros. Admitir las necesidades autonómicas es tarea de todos los miembros que participan. Si no se trabaja en la aceptación de unos hacia los otros “sólo queda la huida abierta o la huida secreta” (p. 44).

Kast (1997) afirma que el desarrollo de la fase de desprendimiento en el duelo implica reorganizarse de “un yo común y volvemos a ser conscientes de nuestro yo individual” (p. 65). Para esto se requiere tener conciencia de un yo individual. Se enfatiza entonces la importancia que tiene para la mujer-madre en etapa de nido vacío el poder revitalizar su identidad, la cual se ha diluido, de alguna manera, en sus distintos roles, postergando los procesos de edificación de la identidad individual. Señala Kast (1997) “que la base de nuestra identidad es la sensación de corporalidad, y unida ella, la de la vitalidad” (p. 66). La misma autora desarrolla una aproximación respecto de la vivencia de la identidad. Vivirla supone un trabajo de conocimiento de uno mismo, lo que implica una diferenciación con respecto a los otros. Esta delimitación crece con la madurez y la sobreexposición en múltiples relaciones a lo largo de la vida. También se deben considerar los límites de la identidad, que pueden tener características de rigidez, permeabilidad o precariedad. Se trata de un constante trazar límites entre uno mismo y el mundo. Vivimos esto “en el amor y sexualidad, cuando nos fundimos con la otra persona; podemos aceptar una cierta pérdida del yo porque sabemos que seremos capaces de volver a reorganizarnos dentro de nuestros límites” (Kast, 1997, p. 67).

Vivir la identidad va unido también a la experiencia de la continuidad. Esto significa que a pesar de las constantes transformaciones, seguiremos siendo nosotros mismos. Vivir la identidad va unido al interés en nosotros mismos, vale decir, al efecto que producimos, como somos, y las imágenes

que representamos. Finalmente aprendemos a confrontar aquello que queremos ser con aquello que somos. Por último, la autora señala que vivir la identidad va esencialmente unido a la experiencia de autonomía. Esta se desarrolla paulatinamente con nuestro crecimiento como personas, al ir asumiendo la creciente responsabilidad de forjar la independencia de un yo propio (Kast, 1997).

En este punto se hace necesario diferenciar los conceptos de Duelo y Depresión. Para una aproximación nos referiremos a los aportes de Worden (2004), quién señala que en los estudios iniciales de Freud (1917) a partir de Duelo y melancolía, se observan rasgos de depresión caracterizados como un duelo patológico. Ante la pérdida del ser querido se reacciona con impulsos de rasgos más bien ambivalentes, como el enfado con el ser querido y con sí mismo. Según Worden (2004), tanto en el duelo como en las depresiones se encuentran síntomas básicos como trastornos del sueño, del apetito y una intensa tristeza. La gran diferencia radicaría en “que en el duelo no hay la pérdida de autoestima que se encuentra en la mayoría de las depresiones clínicas” (Worden, 2004, p. 40). La persona que vive el proceso de duelo reconoce como normal el tener una respuesta anímica depresiva. Esto no quita la posibilidad de recibir ayuda externa de un profesional de la salud.

2.3.4. Las Tareas del duelo

J. William Worden, psicólogo y catedrático en la Universidad de Harvard expone en sus estudios la existencia de varias maneras de trabajar el duelo, entendiéndose este como un proceso en función de fases, etapas y tareas (como se ha ido mostrando a lo largo de este marco teórico). Worden (2004) asigna un valor mayor al enfoque de tareas en el duelo, porque cree en el protagonismo de la persona, en la posibilidad de ser activo en su cumplimiento. Con ello, favorece la secuencia dinámica de construcción de una nueva realidad como un proceso cognitivo, que supone un afrontar y

reestructurar la pérdida a partir de la elaboración de ella (Worden, 2004). Las tareas planteadas desde la perspectiva que ofrece el autor ante la pérdida del fallecido se extraerán los aportes referidos para una mayor comprensión del proceso de desprendimiento del duelo por la partida de los hijos de casa, estas son:

Tarea I: Aceptar la realidad de la pérdida - La partida de los hijos

Aceptar la partida de un ser querido y afrontar que no volverá es una pérdida difícil de aceptar, no solo intelectualmente. En el aspecto emocional toma tiempo aceptar la realidad de la pérdida. En sus estudios, Bowlby y Parkes plantean que dentro de esta primera tarea se presenta en casi toda cultura una conducta de búsqueda del ser perdido. El objetivo de esta primera tarea es poder aceptar la partida definitiva. Aceptar la autonomía luego de la dependencia natural de los padres. El hijo ha de comenzar su nueva vida, su proyecto, originando una nueva realidad familiar. Sin embargo, es posible reencontrarse con el hijo lejano, pero solo desde una nueva manera de relacionarse y vincularse. Por ello es importante aprender a hacer el desprendimiento y duelo, de manera de ir dando pasos hacia la construcción de una nueva realidad de ser madre y familia. Sin embargo, puede ser difícil aceptar esta realidad, lo que gatilla respuestas de negación de ella. Según Worden, existen grados en la forma de negar la realidad de la pérdida, y sugiere establecer rituales que puedan ayudar a internalizarla. Este proceso de trabajo del duelo requiere un tiempo de aceptación, y la ayuda de un asesor que pueda ofrecer esperanzas, para que la persona viva el duelo sanamente.

Tarea II: Trabajar las emociones y el dolor de la pérdida

A su vez, Worden hace referencia a Parkes (1972) sobre lo esencial que debe trabajarse en esta tarea: la elaboración del dolor emocional para poder dar curso al trabajo del duelo. Evitar o suprimir el paso por el dolor puede prolongar innecesariamente el curso del duelo. Ahora bien, según plantea Worden, es importante considerar que no toda persona experimenta el dolor

de la misma manera y con la misma intensidad, y que su manifestación puede ocurrir a nivel corporal, emocional y conductual. La negación en esta etapa se manifiesta como un no sentir el dolor, el que puede ser evitado de variadas formas. Una es estimulando pensamientos positivos del hijo perdido, o a través de idealizaciones vs pensamientos dolorosos. Lo importante, como señala Worden refiriéndose al planteamiento de Bowlby (1980), es que “antes o después, aquellos que evitan todo el duelo consciente sufren un colapso, habitualmente con alguna forma de depresión” (citado en Worden, 2004, p. 53). El trabajo de esta tarea se hace más complejo si no existe una red de apoyo que permita brindar lo necesario para expresar y vivir la emoción del dolor. Los códigos culturales de competitividad y búsqueda del éxito presentes en nuestra sociedad tampoco dan cabida a la fragilidad humana y su necesidad de expresar y vivir el dolor en toda su magnitud.

Al lidiar con el dolor en la elaboración de un duelo, entran en escena sentimientos (angustia, ira, culpa, soledad) que deben ser considerados en el trabajo de asesoramiento. En ambos padres la partida (o pérdida) de los hijos genera, en un grado u otro dichos sentimientos, pero en la mujer se pueden presentar tensionando aspectos como el rol ejercido como madre; el lugar que le significa la vinculación y el apego con los hijos; temas no trabajados; culpas y posibilidades de reparación ante una vida compartida; dolores y sentimientos que se guardan sin elaborar.

El acompañamiento se plantea entonces como una posibilidad para evaluar la posibilidad de traspaso a terapia, según el contexto y las capacidades de la persona, o como una posibilidad de ayuda a la elaboración del duelo, brindando la contención y el enfoque adecuados, para reconocer y traer a la consciencia sentimientos no reconocidos, en pos de una integración sana de la pérdida. El riesgo latente y siempre presente, como señala el autor, será el de prolongar el duelo y caer en una depresión.

Tarea III: Adaptarse en un medio en el que el (hijo/a está ausente). La casa vacía.

Señala el autor que existen tres áreas importantes de adaptación:

a) Las adaptaciones externas, referidas a los aspectos cotidianos que la persona debe manejar ante la ausencia del hijo perdido, y que dependen de la relación con este, de los roles que desempeñaba, y de la cantidad de tiempo necesaria para ver como afecta la ausencia en lo cotidiano. En el proceso de nido vacío, la tarea de la mujer tiene como objetivo la adaptación a un nuevo esquema de familia y de roles femeninos. En lo práctico (el vacío visible de la casa), el enfrentar la soledad. Aquí se dan las instancias de redefinición de la pérdida, valorando el lugar y el tipo de relación con cada hijo, dando pasos en el proceso de duelo.

b) Las adaptaciones internas, referidas a la imagen que la persona tiene de sí misma, ante la influencia de la imagen del hijo perdido. Se presenta la posibilidad de redefinir la identidad, separada del hijo perdido, poniéndose de relieve el tipo de identificación o apego con este, y la forma de autovalidación. En el caso de las mujeres, la invitación aquí es hacerse la pregunta de ¿quién soy?, sin la influencia cotidiana del rol de madre. Poder volver a un yo individual y salir del yo relacional. Tras el logro de esta etapa, la persona es capaz de aprender nuevas formas de enfrentar al mundo. La madre puede valorar lo que cada hijo es, resignificando su relación y la construcción de sí misma.

c) Las adaptaciones espirituales, referidas al sistema de creencias y valores que fundamenta a la persona. El desafío acá es el enfrentamiento de las realidades interiores y exteriores, con el efecto de resignificación de la identidad más profunda, del propio sentido del mundo. La posibilidad de no desarrollar o resolver esta tarea de validación y ajuste de las creencias puede generar varias respuestas en las personas: aislamiento del mundo exterior, disminución de la autoestima, y cierta dependencia. En el sentido

opuesto, la persona puede lograr un crecimiento que le permita reconocer cambios, cuestionar sus modelos representacionales, y redefinir las metas de vida.

Tarea IV: Recolocar emocionalmente el valor de los vínculos con cada hijo.

En el proceso de nido vacío, y dentro de esta tarea, las mujeres tienen el desafío de reubicar el valor de los vínculos con cada hijo, de aprender a mantener una nueva forma de vinculación y de búsqueda de una verdadera proximidad, al mismo tiempo que una verdadera distancia (Kast, 1997). El trabajo sobre el reconocimiento de los límites en el nuevo contexto familiar, sobre la identidad dentro del proceso de duelo en las mujeres, toma protagonismo, así como mismo la tarea de revalidación y reconstrucción de los vínculos con la pareja, en los que tenga un lugar preferencial la continuidad de sus proyectos de vida. Frente a la posibilidad de no cumplir esta tarea (la de recolocar el apego de los hijos fuera del hogar con una verdadera distancia autonómica), los hijos pueden responder con una huida secreta, como señala Kast (1997). La madre puede quedar fijada al pasado, seguir alimentado un rol materno, y aplazando la resignificación de su identidad vincular (en la relación con el hijo o con el marido) hacia una identidad individual. La consecuencia de esto puede ser una depresión, fruto del estancamiento en las tareas de duelo y de desprendimiento sano. Una vez más se pone de relieve para el acompañamiento la importancia de reconocer los temas pendientes o las dificultades en la recolocación de la partida de los hijos, sabiendo que encontrar el camino hacia una identidad más autónoma es demorado.

2.3.5. Ampliaciones del concepto del nido vacío

En sus estudios, Papalia et al. (2012) afirman a su vez que las investigaciones de Antonucci et al. (2001; Antonucci y Akiyama, 1997; Barnett, 1985; Chiriboga, 1997; Helson, 1997; Mitchell y Helson, 1990) conciben la partida del hijo más joven de casa como una transición difícil para las mujeres. Los autores plantean que las mujeres que “vivieron su

maternidad, invirtiendo un gran esfuerzo en la crianza pueden tener dificultades, pero son superadas por aquellas que consideran que esta situación es una experiencia liberadora” (Papalia et al., 2012, p. 528). Pueden perseguir sus propios intereses mientras disfrutan de los logros de sus hijos mayores. Sin embargo, las dificultades tanto materiales como humanas experimentadas por los hijos pueden afectar el proceso. Esto provoca una cierta ambivalencia, donde los padres se sienten divididos entre el deseo de que sus hijos adultos afirmen su independencia, y el natural deseo de intervenir y ayudar.

Para Papalia et al. (2012) los efectos en el matrimonio del nido vacío “dependen de su calidad y duración” (p. 528). Se reconoce que en una buena relación de pareja, la partida de los hijos puede invitar a una segunda luna de miel, propiciando bienestar ante un nuevo escenario de mayor tiempo y dedicación (Gorhoff & Helson, 2008)” (citado en Papalia et al., 2012). En la situación opuesta, Papalia et al. (2012) plantean la aparición de dificultades en las relaciones de pareja cuya “identidad depende de su papel como padres, o para las que ahora deben enfrentar problemas matrimoniales que antes habían hecho a un lado, bajo la presión de las responsabilidades parentales (Antonucci et al., 2001)” (Papalia et al., 2012, p. 528).

Por último, el autor señala que “el nido vacío no es una señal del fin de la paternidad o maternidad. Es una transición a una nueva etapa: la relación entre los padres y sus hijos adultos” (p. 529). Esta perspectiva alude a un dinamismo en el desprendimiento del duelo, asociado a la vivencia como una oportunidad de desarrollo humano dentro del ciclo vital, que cada familia y mujer debe cursar en la vida (Papalia et al., 2012).

Una visión diferente es la que entrega el psicólogo Sotillo (2000, citado en Carmona et al., 2009) quién afirma que el nido vacío es “una desadaptación, un mal afrontamiento de una situación social-actual, y que puede etiquetarse como un trastorno afectivo enmascarado, de características depresivas donde reinan los sentimientos de tristeza y de

pérdida” (p. 8). Las mujeres que padecen estos sentimientos de soledad y ansiedad, en general no están conscientes de lo que están procesando, y recurren a consulta médica por dolencias físicas, aunque suelen delatarse con expresiones como: “la casa está vacía, me falta algo, hay un silencio poco habitual, y otros. El ser consciente de la situación es un paso importante hacia la adopción de medidas correctivas que supongan el afrontar la situación” (Sotillo (2000, citado por Carmona et al., 2009, p. 8).

Sotillo (2008) también considera el tránsito del nido vacío como un momento de una “mayor vulnerabilidad en la pareja, ya que, al partir los hijos, surge uno de los instantes más frágiles desde el punto de vista psicológico para aquellas mujeres que han construido su proyecto vital sobre la base de una familia regular” (citado en Carmona et al., 2009, p. 8). Afirma que esta transición puede afectar a ambos padres, pero más a la mujer por su rol de casi exclusividad en la crianza, como consecuencia de una cultura que concibe a las madres en el hogar con la función de la crianza y dedicación a sus hijos. La imposición de este papel a la mujer se manifiesta en el olvido de otras dimensiones de su vida. Sienten el proceso de nido vacío como un vaciado en su identidad, al no haber construido otros espacios en su vida, y no haber desarrollado otras situaciones personales. Pero este modelo se encuentra actualmente en crisis y está cambiando, dados los procesos socioeconómicos y culturales en desarrollo.

Es importante mencionar aquí la expresión síndrome del nido vacío planteado por la investigadora y psicóloga Shibley (1995). Se ha denominado así para poder estudiar los casos de depresión en mujeres de esta etapa. Afirma que con los estudios de la socióloga Lillian B. Rubim (1979) se han puesto en entredicho muchos conceptos de este síndrome, concluyendo que un grupo denominado supermadres (que expresan su vivencia en el rol de madres exclusivas afirmando que mi carrera era mi hijo) son más propensos a vivir el síndrome del nido vacío. Por otro lado, descubrió que algunas mujeres sienten solo de manera temporal tristeza, soledad o miedo, y que no

estaban deprimidas por la partida de sus hijos. “El sentimiento predominante en todas las mujeres, excepto pocas, era de alivio” (p. 165). Por consiguiente, observó en general que la mayoría de las madres que se sacrificaron mucho por sus hijos pudo encontrar nuevas ocupaciones y pudo reorganizar su vida cotidiana, en vez de experimentar una depresión paralizante (Shibley, 1995).

Al respecto, afirma Undurraga (2011) que la partida de los hijos produce un reordenamiento natural de la vida familiar, y que según la literatura, el fenómeno del nido vacío ha sido sobreestimado. Schaie y Willis plantean las ventajas de este período de la vida: “una vez que los hijos se han ido, hay finalmente tiempo para nuevos proyectos, viajes, simples placeres personales” (2003, p. 157, citado en Undurraga, 2011, p. 95). La pareja debe ajustarse a nuevos cambios, tantos psicosociales como biológicos (enfermedades, menopausia y otros.). La partida de los hijos puede darles más libertades respecto de sus anteriores responsabilidades. El desafío en este nuevo escenario (más tiempos juntos como pareja) es que se hace evidente la necesidad de resolver conflictos latentes que se pueden desencadenar, y también pueden traducirse en una sexualidad más placentera. Por último, señala la autora que esta etapa no solo es temida, sino incluso deseable (Undurraga, 2011).

Las consideraciones anteriores sobre la definición y la comprensión del nido no son consensuales. Es necesario señalar que en la presente investigación, la concepción del nido vacío se entiende como una etapa de transición que se presenta durante el ciclo vital. Se comprende como un acontecimiento, una crisis y un duelo esperado de ocurrencia en mujeres de 50 y 60 años.

Como hemos visto, existen maneras de abordar esta crisis. Para ello, la perspectiva de afrontamiento de Fierro (1992) nos entrega herramientas para comprender las respuestas adaptativas en las mujeres del grupo de referencia. Afirma Fierro que, ante la crisis suscitada por la transición del

nido vacío, existen estilos de afrontamiento ligados directamente a los recursos de los individuos para responder adaptivamente. Estos recursos incluyen sus características de personalidad en un contexto de interacción con el medio. “La resolución positiva de unas y otras crisis abre una nueva etapa de desarrollo personal y autorrealización, como destacan los modelos de estadios de la identidad (Erikson, 1968; Loevinger, 1976). Pero el fracaso en afrontarlas le puede hundir a la persona en la miseria: en la depresión y en la infelicidad” (Citado en Fierro, 1992, p. 9).

Lazarus y Folkman (1984 / 1986, p. 164, citado en Fierro 1992) afirman que las estrategias de afrontamiento son “procesos cognitivos y comportamentales constantemente cambiantes (adaptativos, flexibles), para manejar las demandas específicas, externas o internas, apreciadas como excedentes o que desbordan los recursos del individuo” (Fierro, 1992, p. 10). Folkman (1984, citado en Fierro, 1992) distingue dos tipos de afrontamiento:

“1º) el dirigido al problema objetivo, a la demanda, la tarea, afrontamiento que trata de solucionar el problema, de realizar la acción requerida; 2º) el dirigido a la propia emoción del sujeto ante la situación estresante, para modificar el modo de vivir la situación y eso aun en el caso de no poder hacer nada por cambiar la situación” (Fierro, 1992, p. 11).

Para comprender los matices que permiten calificar las estrategias de afrontamiento, es necesario considerar la distinción planteada por Lazarus & Folkman (1984): “pueden ser inadaptativas o adaptativas, eficaces o ineficaces” (citado en Carmona et al., 2009, p. 6), asumiendo que no existen procesos buenos ni malos. Esto nos abre a una concepción más sistémica en el intento de comprensión de una persona. Otros factores a tomar en cuenta (y que inciden en las conductas de afrontamiento) son: la persona, la problemática y el contexto en el que se da la situación.

Finalmente, en el estudio de Carmona et al. (2009) se establecen las conductas de afrontamiento en la etapa de nido vacío en relación a los

planteamientos entregados. Las mujeres pueden afrontar aspectos o indicadores que inciden y forman parte de la transición, tales como la identidad, ante la pérdida del rol materno; la somatización posible por la menopausia, como también los sentimientos depresivos por posibles problemas de personalidad; la sanación o fortalecimiento de la vinculación con los hijos; la reelaboración de los vínculos como madre, en el contexto nuevo de ser familia; la reelaboración como pareja. “Hansen (2003) explica que los rasgos de personalidad, entidades adaptativas, individualizadas, únicas para cada persona (citado por Cloninger, 2003), influyen en la conducta de afrontamiento” (Carmona et al., 2009, p. 6).

Frente a determinadas situaciones de afrontamiento, las personas pueden según (Carmona et al., 2009):

- Confrontar la situación, generando respuestas positivas o negativas frente a la problemática (generar cambio en las ideas de la persona responsable).
- Distanciarse generando respuestas que le permitan olvidar el problema.
- Autocontrolarse, guardando los problemas para sí mismas.
- Buscar apoyo social, en un amigo, un familiar, etc., con el objetivo de nivelar el estrés, la ansiedad y la problemática.
- Escapar y evitar la situación realizando actividades que le permitan aislarse (otras o consumir alcohol o drogas).
- Planificar la solución del problema, creando planes de acción para que las cosas funcionen mejor.
- Reevaluar positivamente la situación, buscando las enseñanzas de la problemática.

2.4. DIMENSIÓN RELACIONAL

2.4.1. Aportes de la Teoría del apego- John Bowlby (1997- 2006)

Bowlby (2006) afirma que “el vínculo afectivo es la atracción que un individuo

siente por otro individuo” (p. 90). El rasgo esencial de la vinculación afectiva es la tendencia de dos personas a permanecer en mutua proximidad. Esta tendencia es la causa del establecimiento de vínculos afectivos o apegos, al principio entre el niño y el progenitor, y más tarde entre adultos (que es donde se sitúa nuestra investigación). En la dinámica relacional presente en las vinculaciones de apego de individuos adultos, es importante destacar que “para la mayoría de los adultos de edad media, las relaciones son la llave más importante del bienestar (Markus et al., 2004), y pueden ser una fuente importante de salud y satisfacción (Lachman, 2004)” (citado en Papalia et al., 2012, p. 523). El estudio realizado por Carmona et al. (2009) define algunos conceptos en relación con la transición del nido vacío, y los estilos vinculares y de apego. Primero hay que considerar el contexto cultural en el cual se elabora el nido vacío. También es importante el tipo de unión matrimonial y la realidad socioeconómica. En el caso particular del apego, se “evidencian características propias de las conductas de apego, como la base segura, la búsqueda de proximidad, el refugio seguro y la ansiedad ante la separación, frente a la relación de las madres con sus hijos cuando estos abandonan el hogar” (p. 14).

Bowlby (1979, citado por Carmona et al., 2009) fundamentó su estudio en la Etología (estudio del comportamiento de los animales en sus medios naturales), buscando demostrar la maduración de los cambios continuos que se pueden transformar por los aprendizajes individuales. Este autor (1993, citado en Carmona et al., 2009) define la conducta de apego como:

“cualquier forma de comportamiento que hace que una persona alcance o conserve proximidad con respecto a otro individuo diferenciado, y preferido. En tanto la figura de apego permanezca accesible y responda, la conducta puede consistir en una mera verificación visual o auditiva del lugar en que se halla y en el intercambio ocasional de miradas y saludos” (p. 3).

Bowlby (1979) define la existencia de cuatro conductas inmersas en los vínculos de apego: búsqueda de proximidad, ansiedad por separación,

refugio seguro, y base segura (citado en Carmona et al., 2009, p. 3). Sobre la teoría de apego, afirma que:

“Muchas de las emociones humanas más intensas y significativas tienen sus raíces en el fenómeno del apego y están ligadas a sucesos vinculares importantes para el apego, como la separación del niño respecto del cuidador o la reunión con este. Bowlby creía que la mayoría de las emociones son activadas o suscitadas por experiencias interpersonales concretas con figuras afectivamente relevantes” (Sassenfeld, 2012, p. 1).

En sus estudios de niños y madres, Ainsworth (1963, citado en Carmona et al., 2009) encontró diferencias en la calidad de la relación y su influencia sobre la formación del apego, bajo situaciones de alto estrés.

“El apego es descrito por Ainsworth como un lazo afectivo que se forma entre el individuo y la figura materna, a partir de las diferencias que encontró en el comportamiento de los individuos frente a la situación planteada en el experimento” (Carmona et al., 2009, p. 4).

Ainsworth, Blehar, Waters & Wall (1978) realizaron un experimento reseñado en la literatura como la situación del extraño, procedimiento que implicaba una serie de eventos que involucraban a la madre del niño y a un extraño, y en el que hay dos momentos importantes: la madre deja al niño solo con el extraño, y después de un tiempo regresa. Los observadores pusieron especial interés en reconocer la conducta del niño ante el regreso de la madre, registrando varios patrones de comportamiento, según señala Carver et al. (2014):

- Apego seguro: se observa una respuesta de angustia normal del niño cuando la madre parte, y de felicidad y entusiasmo cuando la madre regresa. Agrega Ainsworth en su observación que, desde la perspectiva de la madre hacia el hijo, hay una respuesta rápida al llanto del bebé, junto con correspondencia a sus sonrisas. Por lo tanto, alude a un comportamiento sincronizado madre-hijo. Se puede afirmar que existe seguridad en el apego, agrado con la cercanía y con la interdependencia. Existe confianza y

búsqueda de apoyo. En consecuencia, la persona con apego seguro es capaz de establecer relaciones interpersonales satisfactorias; en momentos de dificultad y frente a reacciones de enojo tienen la capacidad de control sobre sus emociones, y buscan las posibles soluciones a la situación. Se presenta poca ansiedad y no hay presencia de evitación.

- Apego inseguro ambivalente: se observa en el niño una respuesta de inquietud, mostrando un estado alterado cuando la madre lo deja. Al regreso de la madre, el niño responde con intentos de acercamiento, mezclados con rechazo y enojo. El niño busca el contacto con la madre, pero se resiste con enojo ante el esfuerzo de la madre de consolarlo. El actuar de las madres con este tipo de apego hacia los hijos es más bien cambiante: en algunas situaciones responden, y en otras no.

Las emociones más frecuentes de estos individuos en un contexto extraño son la angustia exacerbada ante las separaciones del cuidador, y la dificultad para lograr la serenidad cuando este regresa. La ansiedad es una emoción característica de este estilo de apego. También se busca la cercanía, presentando gran preocupación al pensar que puede ser rechazado. Por ello, tiene dificultades para establecer relaciones (Fonagy, 2004, citado en Carmona et al., 2009).

- Apego inseguro evitativo: el patrón observado acá es de evasión. En este caso, el niño permanece calmado cuando la madre lo deja, y la ignora a su regreso. Supone, según los investigadores, que el niño espera ser abandonado, y de esa manera expresa su represalia por ello. En el caso de las madres frente a patrón evitativo del niño, se observa una conducta de distancia hacia su hijo, con cierto grado de indisponibilidad emocional. En ocasiones manifestaban un rechazo total.

Las emociones que aparecen en los individuos en un contexto extraño son la ausencia de angustia y de enojo ante las separaciones del cuidador, y la indiferencia cuando este vuelve. Prevalecen el distanciamiento y la

evitación. Existe ausencia de seguridad en este estilo de apego. Los individuos se sienten impulsados a no buscar ayuda de los demás y prefieren el distanciamiento emocional. Son fácilmente susceptibles al enojo, pero buscan encubrirlo negando el sentimiento a través de un comportamiento positivo. Sin embargo, hay certeza con respecto a cambios en el sistema nervioso, como la aceleración del ritmo cardíaco, entre otros (Botella, 2005, citado por Carmona et al., 2009).

2.4.2. Principios generales de la Teoría de apego

Bowlby (1997, pp. 60-62) establece los siguientes principios generales de la teoría de apego, dando un marco referencial al establecimiento de vínculos en la relaciones humanas. Estos son:

- a) Por conducta de apego se entiende cualquier forma de comportamiento que hace que una persona alcance, o conserve, proximidad con respecto a otro individuo.
- b) En cuanto a su propia dinámica, la conducta de apego es distinta de la alimentación y la conducta sexual, y de igual importancia en la vida humana.
- c) En el curso del desarrollo sano, la conducta de apego lleva establecimiento de vínculos afectivos, al principio entre el niño y el progenitor y, más tarde, entre adultos.
- d) La conducta de apego, como todas las otras formas de comportamiento instintivo, está modificada por sistemas de conducta que, al comienzo del desarrollo, se va corrigiendo según metas.
- e) Mientras un vínculo perdura, las diversas formas de conductas de apego que contribuyen a él solo están presentes si son necesarias.
- f) Muchas de las emociones más intensas surgen mientras las relaciones de apego se forman, se mantienen, se desorganizan y se renuevan, etc.
- g) La conducta de apego se ha vuelto característica de muchas especies durante el curso de su evolución, porque contribuye a la supervivencia

- del individuo, al mantenerlo en contacto con quienes le brindan cuidado.
- h) Brindar cuidados es una conducta complementaria de la conducta de apego, y cumple una función también complementaria: la de proteger al individuo apegado.
 - i) La conducta de apego permanece potencialmente activa durante toda la vida.
 - j) La psicopatología se debe a que el desarrollo psicológico de una persona ha seguido un camino atípico, y no a que ha quedado fijado, o ha hecho una regresión, a alguna etapa temprana.
 - k) Los patrones perturbadores de la conducta de apego pueden existir a cualquier edad, debido a que el desarrollo ha seguido un curso desviado.
 - l) Los principales determinantes del curso que sigue el desarrollo de la conducta de apego del individuo, y de la forma en que se organiza, son sus experiencias con las figuras de apego durante sus años de inmadurez: infancia, niñez y adolescencia.
 - m) El patrón de vínculos afectivos que un individuo establece durante su vida, dependen de la forma en que su conducta de apego se organiza en su personalidad.

En el estudio de las mujeres que transitan el nido vacío es relevante conocer, como señala Sassenfeld (2012):

“La función ligada a la facilitación del establecimiento y mantenimiento de vínculos de apego es, desde el punto de vista de la evolución psicosocial y psicobiológica, una función concreta de los afectos que los hace relevantes en términos de la adaptación y la supervivencia” (p. 2).

Hazan & Zeifman, (1999, citado en Carmona et al., 2009) establecen que la vivencia de “el dolor de la separación es el indicador de que el vínculo de apego está completamente formado” (p. 3). En la elaboración del duelo asociado a la etapa de nido vacío, quedan expuestos los factores relacionales que la madre ha establecido con su entorno inmediato, en especial con los hijos y la pareja. Estos pueden favorecer o dificultar la

reelaboración de la pérdida en función de la adecuación de los vínculos a la nueva realidad familiar.

Bowlby afirma (2006) que:

“Existe una intensa relación causal entre las experiencia de un individuo con sus padres y su posterior capacidad para establecer vínculos afectivos, y que ciertas variaciones corrientes de dicha capacidad, se manifiestan en problemas conyugales y conflictos con los hijos, así como síntomas neuróticos y trastornos de personalidad, al desempeñar los padres sus correspondientes roles” (p. 163).

Carmona et al. (2009) establecen que el apego en los adultos se presenta de manera estable cuando:

“El apego en los adultos es la tendencia estable de un individuo de hacer esfuerzos sustanciales en buscar y mantener proximidad y contacto con uno o unos pocos individuos específicos, que le proporcionan el potencial subjetivo de seguridad física y/o psicológica (Berman & Sperling, 1994) El individuo interactúa de forma continua con otras personas en diferentes contextos (trabajo, universidad, familia, etc.), tiene relaciones cercanas y algunas son consideradas como relaciones de apego en el sentido que suministran un potencial de seguridad (Hazan & Zeifman (1999)” (Carmona et al., 2009, p. 5).

Por último, Carmona et al., asegura que “los estilos de apego varían de acuerdo con el tipo de relación hijo-padre, padre-hijo, pareja; por ejemplo, una mamá puede tener un estilo ambivalente con su hijo y un estilo seguro con su pareja” (Carmona et al., 2009, p. 5). Podemos señalar que para Bowlby (1997) el modelo representacional o de funcionamientos mentales se construye a partir de las relaciones con las figuras de apego formadas en la niñez; y que el modelo mental construido desde la infancia será útil al individuo para poder interpretar las acciones e intenciones de los demás, y con ello poder dirigir su conducta. Dentro de este patrón de conducta, se puede aseverar que en su crecimiento hacia la adultez, el individuo va realizando ligeros ajustes al modelo implícito de su yo en relación a otros. Se destaca también en las investigaciones revisadas que los individuos pueden restablecer (con algunas dificultades) su modelo con nuevas vinculaciones que le brinden cercanía y confianza, y le permitan desarrollar una mayor

interdependencia y autoestima.

En definitiva, creemos que el gran aporte que la Teoría de apego, desde una mirada de desarrollo humano, es el énfasis puesto en el tipo de apego que se trae desde niño, y que nos acompaña hasta la adultez. En el acompañamiento psicoespiritual de personas adultas, nos encontramos con las diversas experiencias que traen de sus relaciones interpersonales, y del tipo de vínculo desarrollado tanto con su familia de origen como con la propia. Comprender también si la persona opera con una conducta asertiva en la construcción de su identidad integrada. ¿Cómo son sus respuestas en términos de la regulación de las emociones? ¿Cuáles han sido las bases de la socialización e internalización de la moral?, y otros. Es por ello que son necesarios los conocimientos esenciales de esta teoría, para poder comprender profundamente a la persona, y ofrecerle un apoyo más integral en su desarrollo.

El lugar preferente en la construcción de los vínculos primarios lo ocupa la familia o el/los cuidador/es. Allí se brindan el afecto, la contención y la protección necesaria para el establecimiento de vínculos seguros y sanos. Esto ayudará al niño a comprenderse mejor a sí mismo y al mundo, construyendo relaciones perdurables, forjadas gracias al cuidado recibido. El desarrollo del individuo hacia la adultez estará marcado por estas bases, ayudándolo en su preparación para la vida, en su capacidad para establecer relaciones sanas, en la elección y conformación de la pareja, en el desarrollo de sus creencias, y en la capacidad de empatía para comprender el mundo interno del otro.

En este sentido es que rescatamos las palabras de Juan Pablo II, y afirmamos que la familia es el “lugar primario de humanización de la persona y de la sociedad en donde se establecen los vínculos humanizadores.”⁸

⁸ Juan Pablo II, (1988) Exhortación Apostólica Christifideles Laici, n. 40, p. 48.

3. LA EXPERIENCIA DE DIOS

En los capítulos anteriores se presentaron diversos elementos teóricos que permiten una mayor comprensión de la vivencia femenina del nido vacío, y cómo ese proceso influye en todos los ámbitos de la existencia. Es fundamental señalar también que junto a los aspectos psicológicos de identidad, conviven aspectos religiosos y espirituales. Ambos se interrelacionan y enriquecen con la experiencia de Dios en la historia del individuo. Debemos aclarar que cada mujer y hombre viven esta etapa del ciclo vital de acuerdo a su historia personal. Su experiencia religiosa con Dios es única y singular, demostrándose que el camino de la fe y la espiritualidad es inagotable ante la inmensidad del amor de Dios por cada uno de sus hijos. La comprensión de esta dimensión permitirá ampliar el entendimiento de la vivencia del nido vacío, con la experiencia de la fe.

A objeto de conocer mejor el significado del término espiritualidad, el sacerdote benedictino Anselm Grün afirma que se originó durante siglo XIX, en Francia, para referirse a la vida de hombres y mujeres católicos en un contexto cristiano de la fe. Vale decir: “la espiritualidad significa, entonces: vivir desde el Espíritu, vivir a partir de la fuente del Espíritu Santo” (Grün, 2008, p. 15).

Dentro de otros aportes que iluminan este tema, Bermejo (2012) señala que es necesario distinguir entre la dimensión espiritual y la dimensión religiosa. Están íntimamente relacionadas, pero que no son coincidentes. Para este autor, la dimensión religiosa comprende la disposición y la vivencia de las relaciones de una persona con Dios, dentro del grupo al que pertenece como creyente, y en sintonía con modos concretos de expresar la fe. La dimensión espiritual es más vasta, abarcando además el mundo de los valores, y el de la pregunta por el sentido último de las cosas y las experiencias. Por lo tanto, la dimensión espiritual abarcaría un ámbito más extenso que la dimensión religiosa, sin que ésta sea menos

importante o valiosa en la vida. Brusco (2002) define la espiritualidad como “el conjunto de aspiraciones, convicciones, valores y creencias capaces de organizar en un proyecto unitario la vida del hombre, causando determinados comportamientos” (Brusco, 2002, p. 37, citado en Bermejo 2012, pp. 18-19).

La espiritualidad impulsa al ser humano a una búsqueda del sentido de las diferentes experiencias de la vida. Se estimula la búsqueda de nuevas formas de interpretarlas desde una relación personal con Dios, consigo mismo y con los demás. Esta realidad transcendental hace de la persona un lugar fecundo para el encuentro con Dios, en una realidad concreta y esperanzadora. Anselm Grün menciona que “se entiende por espiritualidad un camino que nos abre a una realidad más grande, que nos ayuda a ampliar nuestra conciencia estrecha, o a ser uno con nosotros mismos y con Dios -o con el fundamento del ser camino-” (Grün, 2008, p. 10). Agrega que una vivencia espiritual encerrada en el mundo personal no puede dar frutos, y se ahoga en los límites de su propia existencia. “Una espiritualidad que solo gira de manera narcisista en torno a sí misma no tiene fuerza para configurar la vida” (Grün, 2008, p. 12).

A fin de que la experiencia de Dios pueda ayudar a la persona a sentirse en comunión de amor e íntima relación con Él, es necesaria una actitud de apertura a ese amor. El ser humano es capaz de negar o impedir la acción de Dios en la vida espiritual a causa de diferentes situaciones y experiencias en su propia historia de fe. Al respecto Grün menciona que “si estamos en contacto con nuestro anhelo, nuestro corazón está con Dios. En el anhelo, Dios ha grabado su huella en nuestro corazón (...) Si percibimos en nosotros el anhelo, nos expandimos más allá de este mundo hasta el mundo de Dios. Entonces tendremos un ancla en nuestra alma que penetra hasta más allá del velo (Heb 6,19)” (Grün, 2008, p. 47). Existe en el corazón de las personas un anhelo profundo, infundido desde la experiencia religiosa, y aprendido a través de la fe, que promueve una vida espiritual acorde a las necesidades brotadas de lo más íntimo de su ser. Cuando la experiencia de

Dios ha sido parte del proceso de crecimiento personal, emocional y social, el ser humano encuentra sentido a su existencia, además de un valor espiritual que lo motiva a superar las dificultades de la vida. Dentro de esta mirada, Bermejo afirma que “para el creyente, hablar de espiritualidad es hablar de experiencia de Dios, porque, más que hablar sobre Dios, más que pensar con la mente sobre Dios, es cuestión de sentirlo con el corazón” (Bermejo, 2012, p. 33).

En el caso de las mujeres que viven el nido vacío, el descubrimiento de una fuerza interior que proviene de Dios puede ser un posible camino de resignificación de la pérdida y búsqueda de nuevos sentidos. Es la posibilidad de comprender que su vida, a pesar del duelo, puede tomar un nuevo rumbo, a través la fe y de la relación con Dios. En los casos en que la experiencia del nido vacío sea un sendero de cuestionamientos o huidas, donde la mujer se encuentra lejana de una apertura a Dios, es necesario estimular en ella “la vivencia de encuentro en la dimensión afectiva, donde el “corazón” tiene una importancia primordial, ya que sólo en la experiencia del amor se puede reconocer como creíble la Revelación divina” (Cortéz, 2011, p. 182). Sobre el mismo tema, Grün (2008), escribe:

“La mística nace precisamente en el lugar de nuestra desesperación: allí donde desesperamos de nosotros mismos porque ya nada nos sostiene, porque percibimos la falta de fundamento de nuestra existencia. Si entonces en vez de hundirnos en la desesperación la vinculamos con el anhelo, se producirá el salto hacia Dios: hacia un Dios totalmente distinto, en el cual no es posible instalarse confortablemente, sino que nos sostiene cuando en medio de nuestra desesperación confiamos en nuestro anhelo y nos dejamos caer en su misterio” (p. 47).

A lo largo de la vida se atraviesan innumerables pérdidas, y existen situaciones que nos empujan en abismos de sinsentidos, los cuales nos confrontan con nuestra realidad última de desesperación. Entonces solo queda apelar a nuestra libertad, y dar un salto interior, tomar la braza que anida en nuestro corazón. Este es el anhelo que nos lanza “pasando por encima del propio Yo hacia el misterio del Dios inefable” (Grün, 2008, p. 49).

En esta perspectiva, son muy significativos los aportes del psiquiatra Víktor Frankl, basados en su experiencia en los campos de concentración de Auschwitz. En estos lugares se conspiró para despojar al prisionero de todos sus fundamentos, de todos sus anclajes vitales, quedando únicamente “la última de las libertades humanas, la capacidad de elegir la actitud personal” (Frankl, 2001, p. 12). Como fruto de esta terrible experiencia, Frankl desarrolló una teoría basada en la búsqueda de la voluntad de sentido. Nos señala que esta se puede comprender como la capacidad de todo ser humano para descubrir, en su relación con las cambiantes complejidades de su existencia, la posibilidad de encontrar un sentido. Este, a su vez, es dinámico, de acuerdo a la individualidad. “Este sentido es único y específico en cuanto a uno mismo” (Frankl, 2001, p. 139). Lo que moviliza al ser humano a buscar la voluntad de sentido, no son sus principios morales, sino que “lo hace por amor a una causa con la que se identifica, o por la persona que ama, o por la gloria de Dios” (Frankl, 2001, p. 142). En otras palabras, la búsqueda de una voluntad de sentido es entendida como una fuerza primaria en el ser humano, que lucha por encontrar un sentido a su propia vida. La esencia de esta búsqueda es trascenderse a sí mismo en su relación con el mundo. Al respecto, Frankl afirma que “hay siempre en nosotros una tendencia inconsciente hacia Dios, es decir, una relación inconsciente pero intencional a Dios” (Frankl, 2006, p. 67).

En el pensamiento de Frankl sobre la relación con lo trascendente, se hace necesario que “el hombre, en cuanto dueño de su propia voluntad, entienda su existencia como un pleno ser-responsable” (Borello, 1999, p. 287). En consecuencia, Frankl señala que la responsabilidad es fundamental para que el ser humano escuche la voz de su conciencia. Es ahí donde ocurre un verdadero diálogo, que le “remite a algo que está más allá de sí mismo: se vuelve voz de la trascendencia” (Borello, 1999, p. 288).

Según Grün, la espiritualidad cristiana “no sólo consiste en meditar sobre las palabras de Jesús, sino en entablar una relación con él. Queremos

encontrarlo para comprender en nuestro encuentro con él, el misterio de nuestra propia vida, (Jn 14, 6 Yo soy el camino, la verdad y la vida.)” (Grün, 2008, p. 55). El camino de crecimiento de la vida espiritual en la adultez media, plantea Anselm Grün, es un camino hacia el fondo del alma:

“Allí, en el fondo de nuestro interior, brota la fuente del Espíritu Santo, que desemboca en las distintas fuentes de las virtudes y valores. Todos los métodos y caminos espirituales tienen, en última instancia, el sentido de ponernos en contacto con esta fuente en nuestro interior” (Grün, 2008, p. 101).

A partir de este camino hacia el interior, los creyentes buscan abrirse y dejarse penetrar por el espíritu de Jesucristo. Agrega Grün (2008), que “todos los ejercicios que nos ofrece la espiritualidad tienen siempre un efecto terapéutico y sostenedor” (p. 87). Por otra parte, los medios que nos ofrece la religión para realizar este camino (la oración, lo litúrgico, los rituales, la exegesis de la Sagrada Escritura, y el silencio entre otros) “no son sólo caminos hacia la fuente. Son, mucho más, una fuente en sí misma a partir de la cual podemos alimentarnos” (Grün, 2008, p. 101). Si bien el acceso a estos medios que nos enriquecen, por una parte, y el reconocimiento del Dios que se nos revela, por otro, no son eventos excluyentes entre sí, la espiritualidad se hace fecunda en verdad cuando tiene en el horizonte un vector que se proyecta hacia el mundo. Al salir de sí mismo, como ya señalamos, el ser humano experimenta una espiritualidad fecunda si interviene en el mundo, en el otro, en el prójimo. Somos llamados y enviados al mundo por Jesús (cf. Mt 28, 19). La fuerza que brota de la relación con Dios es dinamizante y, según Grün (2008) es “una espiritualidad apasionada que no se retrae únicamente a la oración. Desea acuñar toda la vida” (p. 104). La espiritualidad cristiana “nos conduce a la solidaridad con las personas y al compromiso con los demás” (Grün, 2008, p. 64). Jesús en el Evangelio según San Mateo (cf. Mt. 25) nos muestra el amor al prójimo de la manera más universal. Se aplica a los pobres y sufrientes, independientemente de su credo.

En su desarrollo espiritual, el ser humano va descubriendo que su relación con Dios atraviesa por múltiples cambios. Esto representa una evolución de la imagen de Dios. Es el fruto de este proceso de significado y evolución de la imagen Dios, lo que se refleja en las expresiones y acciones de su existencia. Dentro de este camino de relación con Dios, Jesús nos revela quien es el Padre. Por medio de las bienaventuranzas (Lc 6, 20-26) el evangelista nos enseña la Sabiduría de Dios y sus esperanzas para con sus hijos. Las bienaventuranzas son una invitación a un sendero de vida plena. Como creyentes, lo experimentamos sostenidos por el amor de Dios, que nos llama a crecer en un amor que trasciende, que se da a sí mismo. Por medio de la fe, Dios nos regala y nos llama a pedir la gracia del conocimiento interno, a identificarnos por medio de Su Espíritu con la vida, la muerte y la resurrección de su Hijo Jesucristo. Recorrer este camino es, afirma Grün, como para San Lucas, “la cruz, como el símbolo de las miserias que debemos atravesar para llegar al propio sí mismo, a la imagen única que Dios se ha hecho de nosotros” (Grün, 2008, p. 77).

En este punto se hace necesario recoger el sentido y la profunda experiencia cristiana del testimonio del padre Hurtado, de su experiencia de identificación con Cristo. En su camino de conversión, el padre Hurtado nos muestra el seguimiento de Jesucristo, donde vivió una profunda liberación interior. Al respecto nos dice:

“El alma fiel a Cristo va subiendo, llevada por Jesús, a una colina más y más alta... un aire puro, una brisa ligera, transparente... de simplicidad, de sinceridad, de ausencia total de pretensiones que llegan hasta el olvido del yo; una facilidad en un vivir en renunciamiento interior, el amor a ser desconocido y tenido por nada; el gozo en reconocer los propios fracasos, las miserias y debilidades, los defectos no culpables... Esta es la auténtica liberación. (s35y23)” (Mifsud, 2006, p. 26).

Según González (2009) las bienaventuranzas son una invitación de Jesús a ser corresponsables, a “crear la novedad del reino que está llegando constantemente desde el Padre” (p. 14). Desde el fondo de nuestra realidad humana, el Padre está para que germine la semilla de nuestro ser. No basta

con decir: Señor, Señor, o realizar grandes milagros. Lo que importa es crear la novedad de Dios que nos muestra Jesús con su testimonio como Hijo del Padre. “Para crear novedad hay que ser esa novedad, pues la identidad del árbol se conoce por sus frutos (Mt 7, 16-20)” (González, 2009, p. 15).

Dentro de nuestro contexto cultural actual, estamos llamados a transitar múltiples fronteras, donde se viven pequeñas batallas cotidianas, y grandes luchas por la existencia. Sabemos por la fe que Dios actúa en la realidad ambigua y llena de luchas, y que es ahí donde sopla el espíritu transformador para mostrarnos un camino hacia la plenitud.

Las mujeres del presente estudio han cruzado complejas fronteras a lo largo de sus vidas, y por cierto, seguirán haciéndolo. En sus crisis de tránsito por el nido vacío, son invitadas desde la fe a replantear sus opciones, a desinstalarse de las habituales comodidades. En este nuevo escenario de ser familia, madre y pareja, se les presenta la oportunidad de expandir su identidad, comprendida desde la generatividad desde el alma, que la impulsa a cruzar los límites de las fronteras de realidad que vive, “para crear futuro como don de Dios y de nuestra creatividad humana inseparablemente unidos” (González, 2009, p. 16). El Espíritu del resucitado está vivo, e invita a que nos sumerjamos en nuestra realidad completa y compleja (social, eclesial, familiar, etc.). El desafío para los creyentes es vivir desde la Encarnación del Hijo que habita en cada uno, fermentando los sueños, sanando las heridas de todos los crucificados sin excepción. Desde esa realidad fragmentada, corre su vida nueva, donde nos invita a poner las raíces en tierra firme, con confianza plena en Él a pesar de nosotros mismos, para no huir de aquellas fronteras que nos son difíciles o áridas, y en donde podamos sembrar la novedad del reino. Como señala González (2009) “el amor es capaz de entrar en la noche de la tierra y de la semilla y poner a germinar la estrella que ya adivina en la oscuridad” (p. 54).

En esta etapa de nido vacío, y desde la fe, las mujeres están invitadas a ser fecundas en su interior, como afirma Grün (2008). Están invitadas a

engendrar algo nuevo desde la novedad del evangelio, desde una oración contemplativa enriquecida. “La contemplación de Jesús se nos abre una novedad inagotable” (González, 2009, p. 55). Se puede comprender entonces que la generatividad que plantea Erikson (2000) puede ser contextualizada desde el espíritu creador y desde la fe adulta, que invita a renovarse y convertirse, ante los constantes llamados que Dios nos hace en la vida. González afirma que necesitamos generatividad creadora frente a las rutinas que nos ahogan y degradan mermando nuestra calidad de vida. Tenemos certezas de que existe sed de algo nuevo, pero sabemos también que hay mucha oferta vana, que puede dejar aún más nebulosos los horizontes del alma. ¿A qué aferrarnos? ¿Qué nos permite encontrar la tierra firme que buscamos?

3.1. La identidad Cristiana

Según Galilea (1990), la identidad cristiana comprende varios componentes o factores esenciales y relacionados entre sí. Existe un factor global fundamental en la espiritualidad cristiana, que la define como una espiritualidad esencialmente trinitaria. Se construye en una relación con Dios Padre, con Jesucristo y con el Espíritu Santo. El centro de ella es Dios mismo, como referencia absoluta de la experiencia cristiana, un Dios que nos creó y salvó por su inmenso amor. Lo hace revelándose a su pueblo y a cada individuo. Galilea destaca que este amor se experimenta en la relación con un Dios que se comunica, que da su vida para que seamos verdaderos hijos suyos, participando de su alegría y cercanía.

Se puede señalar que la espiritualidad cristiana es, ante todo, una iniciativa de Dios con el ser humano, un don de Dios que busca humanizar y santificar a la creatura. Afirmamos entonces que la espiritualidad es también nuestro libre reconocimiento de la respuesta que es su amor. La fe es el hilo conductor que nos permite buscar y responder al Dios que reconocemos por medio de ella. Por ella nos relacionamos con Él.

Esta experiencia de Dios en el mundo presente no está exenta de tribulaciones y cuestionamientos. Son necesarios para la fe que busca una identificación y una relación con un Dios personal, y que actúa en medio de nuestra vida. De alguna manera, la realidad nos confronta cuando percibimos que el silencio de Dios ante las injusticias y violencias de la humanidad. ¿Cómo descubrimos al Dios de Jesucristo en medio de estas tribulaciones? ¿Nos permiten crecer en la fe que profesamos? Galilea señala que en su itinerario de búsqueda y espiritualidad, un cristiano es alguien que ha descubierto al Dios Bíblico, al Dios de Abraham, de Moisés y de los profetas. Un Dios que se reveló en plenitud en Jesucristo. Un Dios que se revela a lo largo de la historia del ser humano con un rostro de justicia, (Ex 3, 7ss), que nos invita a reconocerlo en los hermanos (Is 58, 1ss). Un Dios de misericordia. El Dios cristiano es un Dios que se deja encontrar, y que se encuentra en la medida que se busca. En Jesús, el Dios cristiano se revela con cualidades humanas. Un Dios histórico que se hace pobre y víctima de las injusticias. El Dios de la promesa, que da su vida para cumplir con la esperanza de la vida eterna (Jn1, 18), y que en Jesús nos muestra su plenitud y pureza (Tt 2, 11). Finalmente, el sufrimiento de Cristo crucificado es para el cristiano la posibilidad de reconocer a un Dios que nos libera y ama hasta dar su vida, con su muerte y resurrección. Es la máxima entrega de su verdadero amor. Como resucitado, se nos manifiesta invitándonos hoy a vivir ese mismo amor, y a permanecer en Él (Jn 15). Debemos reconocer como cristianos que es un Dios que se hace vulnerable por amor, identificándose con los más despreciados y excluidos, y que nadie queda fuera de su amor salvífico (Mt 25, 40).

Jesús de Nazaret es el camino por excelencia que tenemos para conocer a Dios Padre, que nos enseña con su vida, a través de palabras, gestos y acciones, revelándonos su inmenso amor por cada hombre y mujer. En el Jesús histórico podemos acceder a los valores de nuestra vida humana y cristiana. A través de la contemplación de los misterios de la vida de Jesús, vamos siendo modelados por su espíritu, el que nos enseña y dispone a

identificarnos con su vida. La relación de Jesús con su Padre nos va enseñando a vivir la oración con sencillez y confianza. Nos dirigimos al Padre como sus hijos, con cercanía al orar el Padre Nuestro (Mt 6, 9-15). Confiados podemos clamar en la oración: “Padre” (*Abbá* en arameo, o “papito querido”). Por medio del espíritu que se nos regala en la oración, hay una sana e íntima confianza, una afectuosidad hacia Él. Al clamar al Padre en su agonía del huerto (Gal, 4, 6), Jesús nos enseña que en nuestras experiencias de sufrimiento y agonía, nos sentimos en comunión con Él. Desde esta condición podemos acceder al Padre clamando ¡Abbá!⁹ con una actitud de total abandono, confianza y disponibilidad para vivir su voluntad. “Abbá, Padre, tú lo puedes todo, aparta de mí esta copa. Pero no se haga mi voluntad, sino la tuya” (Mc, 14, 36).

Jesús nos considera sus amigos: “ustedes son mis amigos, si hacen lo que yo les mando” (Jn 15, 14). Desde esta cercanía nos llama a corresponder a su amor, a que lo busquemos sabiendo que él nos amó primero. “A Dios le dejamos reinar en nuestra vida cuando sabemos escuchar con disponibilidad total su llamada escondida en cualquier ser humano necesitado” (Pagola, 2013, p. 269). El dinamismo de su amor nos mueve a buscarlo, hallándolo en los rostros de nuestros hermanos.

Pagola (2013) nos señala que toda la espiritualidad de Jesús está orientada a introducir vida en el mundo. La relación de Jesús con el Padre está conducida por el espíritu, que lo lleva a responder a su amor filial curando a enfermos o liberando a los cautivos. Es decir, potenciando y mejorando la vida de los seres humanos, dando incluso la suya propia: “Yo he venido para que tengan vida y la tengan en abundancia” (Jn 10, 10).

⁹ P. 1839. Comentario bíblico en Evangelio según san Mateo, Biblia Schökel: En Jesús, el símbolo se hace realidad; Dios es realmente su padre, al que llama con el diminutivo entrañable con que los niños se dirigen a la persona que les dio la vida: «Abbá», «papá» en arameo. Pero no sólo es su Padre, sino también nuestro Padre; de cada uno en particular y de todos como familia suya y hermanos de su Hijo primogénito. Todo el Nuevo Testamento es revelación de este misterio de salvación (cfr. Rom 8,15; Ef. 2,18; 3,12; Heb 10,17-20).

En toda su vida pública, Jesús proclama la Buena Nueva del reino de su Padre. A través de los evangelios podemos conocer a Jesús afectivamente, desde el corazón, tal como nos enseña San Ignacio de Loyola en los Ejercicios espirituales. Al contemplarlo, podemos reconocer el rostro de Dios en Jesucristo, que nos va develando los rasgos y la inmensidad del amor del Padre y su reino, a través de la profunda relación que se va conformando tanto en el silencio de la oración, como en el encuentro con cada hombre y mujer al ejercer su misión.

Pagola (2013) nos menciona que Dios es Padre. Jesús vive desde la experiencia de un Dios Padre. Así lo capta en sus noches de oración, y así lo vive a lo largo del día. Su Padre Dios cuida hasta de las criaturas más frágiles, hace salir su sol sobre buenos y malos, se da a conocer a los pequeños, defiende a los pobres, cura a los enfermos, busca a los perdidos. Este Padre bueno es un Dios cercano. Jesús capta su misterio insondable como un misterio de bondad. La realidad última de Dios, lo que no podemos pensar ni imaginar de su misterio, es captado por Jesús como bondad y salvación. Dios es bueno con él y con todos sus hijos e hijas. Cuando Jesús escucha la voz de su Padre “Tu eres mi hijo amado” (Mc 1, 10-11), el relato subraya el carácter gozoso y entrañable de esta revelación.

Lo más importante para Dios son las personas. Su bondad está ya irrumpiendo en el mundo bajo la forma de compasión y misericordia por sus hijos. Jesús vive esta cercanía amorosa de Dios con asombrosa sencillez y espontaneidad. Es como un grano de trigo sembrado en la tierra, que pasa inadvertido pero que pronto se manifestará como espléndida espiga. Así es la bondad de Dios: ahora está escondida bajo la realidad compleja de la vida, pero un día acabará triunfando sobre el mal.

Jesús acoge a Dios como una fuerza que solo quiere el bien, que se opone a todo mal y dolor del ser humano y que, por tanto, quiere liberar la vida del mal. Dios no bendice los abusos y las discriminaciones, sino la

igualdad fraterna y solidaria; no separa ni excomulga, sino que abraza y acoge. Frente al bautismo de Juan, acto simbólico de una comunidad que espera a Dios en actitud penitente de purificación, Jesús promueve su mesa abierta a pecadores, indeseables y excluidos, como símbolo de la comunidad fraterna que acoge el reino del Padre. “El reino de Dios exige una respuesta nueva capaz de transformar todo de raíz” (Pagola, 2013, p. 251). “El vino nuevo, en odres nuevos” (Mc 2, 21-22). Su experiencia del Dios de la vida también empuja a Jesús a desenmascarar los mecanismos de una religión que no está al servicio de la vida.

Aprender a vivir según el Espíritu, es un arte según Cabarrús y otros autores. Para la identidad cristiana significa buscar al Padre por medio del hijo, que nos llama a vivir nuestra fe encarnada, con el corazón abierto al Espíritu Santo. Esto nos invita a aprender de la docilidad de Jesús, del descubrimiento de su identidad profunda como Hijo de Dios, en el diálogo de la oración, en el encuentro con los hombres y mujeres de su tiempo, con el corazón dispuesto incondicionalmente a escuchar la voluntad del Padre, bajo la guía y acción del Espíritu Santo. Jesús, con su vida, nos enseña los criterios del reino del Padre. Revela su rostro y la manera de relacionarnos con Él. La espiritualidad en el seguimiento de Jesucristo nos invita a aprender a discernir, y llevar a cabo las realizaciones y caminos a los que Dios nos llama, y que se hacen presentes en nuestras vidas, al igual como lo hizo con Jesús.

La Iglesia es un medio eficaz para el seguimiento de la experiencia de Jesús y de sus enseñanzas. Por consiguiente, es fuente de desarrollo de la fe cristiana y de la espiritualidad vivida según el espíritu de Jesús, que se ha unido indisoluble y eficazmente con su Pueblo. La iglesia es para el cristiano alimento y experiencia del amor fraterno, para crecer en el seguimiento y discipulado, por medio de la vivencia de los sacramentos y la comunidad.

Otro medio del que dispone la Iglesia es la dirección espiritual (acompañamiento espiritual) como señala Galilea. Es entendida como la revisión de vida de una persona, que le guía en el discernimiento de la acción de Dios, y en el descubrimiento de los llamados que le presentan a lo largo de su historia.

Por último, la experiencia cristiana de Dios se da al interior de las experiencias humanas. Para el creyente es el lugar privilegiado donde la espiritualidad se encarna y se vive, en el amor fraterno, y en el amor preferente por los pobres y sufrientes. El Dios escondido en el rostro de nuestros hermanos es la experiencia suprema de la encarnación de la espiritualidad cristiana (Galilea, 1990).

3.2. Relación con lo Trascendente

Núñez (2004) afirma la importancia de conocer la existencia de elementos y factores que intervienen en el proceso de comprensión del Misterio de fe. Por ejemplo, la relación con un Otro trascendente. Plantea que existe una correlación entre el proceso evolutivo de la madurez de la persona y sus categorías representacionales, las que pueden favorecer o inhibir la experiencia relacional con Dios. Núñez afirma que dentro de esta experiencia de relación se observa una modificación en la comprensión de una realidad trascendente. Señala que a medida que crece, el sujeto va desarrollando una mayor conciencia de la existencia de Dios. Para Núñez (2004) es necesario conocer entonces el desarrollo del pensamiento religioso, y por ende, la transformación de la imagen de Dios en relación a la experiencia religiosa y al desarrollo psicológico evolutivo individual. En esta esfera, el autor nos presenta cinco grandes áreas de la persona (pp. 51-52):

- Lo físico: se refiere a las características físicas de las personas.
- Lo emocional: la capacidad de conocer y controlar las emociones, se presenta siempre en relación persona-mundo.

- Lo social: la capacidad de integrarse activa y positivamente en grupos de pares, o en grupos sociales en general.
- Lo intelectual: capacidad de conocer y comprender la realidad operando activamente sobre ella, incluyendo las representaciones mentales. Estas vienen acompañadas por el lenguaje; a mayor representación mental mayor es su amplitud. Esta área es muy importante en el pensamiento religioso.
- Lo moral: es la capacidad de plantearse de un modo activo respecto a lo que se considera bueno o malo, lícito o ilícito. Es una capacidad que va evolucionando hasta que llega a un planteamiento personal. El autor señala que lo moral está en relación con lo intelectual. A menor capacidad intelectual, menor juicio moral.

A partir de lo anterior Núñez (2004) señala que estas áreas se relacionan cercanamente con el pensamiento religioso. Su desarrollo creciente permitiría una madurez psicológica, con autoconocimiento e integración. Giacomo Dacquino describe la madurez psicológica como:

“Características de un Yo maduro son la Capacidad de soportar las frustraciones, de controlar los sentimientos de inseguridad y ansia, de adaptarse a nuevas situaciones, de percibir el rol que se tiene personalmente en orden a un efecto, de valorar correctamente el tiempo, de aprender en base a la experiencia personal y ajena, de afrontar la competitividad, de evaluar la realidad social, manteniendo la propia integridad, aún bajo la presión del grupo, y sustituyendo el control ejercido por el ambiente, con el autocontrol” (Citado en Borello, 1999, p. 416).

Borello plantea que este estado de madurez se debe comprender como uno cambiante, que evoluciona con las tensiones propias de adaptaciones en lo intelectual, ético, afectivo y social del desarrollo humano. A su vez, el autor establece que “la madurez religiosa está en consonancia con la madurez psicológica” (Borello, 1999, p. 417). La madurez religiosa, afirma el autor, es un “centro unificador de todos los valores de la persona” (Borello, 1999, p. 418), desde la concepción que cada una tiene de la experiencia religiosa, psicológica y cultural.

Núñez (2004) afirma que en la madurez religiosa intervienen factores que pueden ser facilitadores, inhibidores o neutros. En forma similar, existen factores macrosociales o estructurales que afectan globalmente a una población, como su contexto social, político y cultural, y factores microsociales o específicos importantes como la familia.

Según Borello (1999), Núñez (2004) y Domínguez (2003) entre otros, la experiencia religiosa se constituye a partir de nuestras primeras experiencias de la infancia, y en relación con el mundo materno y paterno. Al respecto Domínguez afirma:

“Los momentos fundamentales de la constitución del sujeto. En esos procesos constitutivos la tutela, el cuidado y el amor parental son la base para la integración primera de la persona y para la adquisición de la confianza básica en sí mismo, en la vida y en los demás” (Domínguez, 2003, p. 24).

Domínguez (2003) corrobora que en esta experiencia de confianza y cuidado, es fundamental para la persona la posibilidad de desarrollar en forma creciente el deseo de Dios. Ello le permite afianzar de modo permanente una experiencia de fe, que está abierta, que busca y confía en los otros, y crea lazos que, en definitiva, son fuente de apertura y confianza en la relación con Dios y el mundo. Borello agrega al respecto que hay casos de madurez religiosa que se expresan como una “adhesión estable y coherente, abierta a experiencias religiosas profundas” (Borello, 1999, p. 418). Sin embargo, Domínguez señala que quién no puede experimentar esta relación básica de confianza amorosa y sostenida en brazos maternos, “no podrá nunca fiarse de los otros, y por tanto, tampoco de ese otro psíquico que es Dios para nosotros. Como ejemplifica Dostoievski, quien no tiene suelo bajo los pies, tampoco tiene Dios” (Domínguez, 2003, p. 22). Desde la psicología, ambas miradas tienen una vasta trayectoria investigativa, augurando que sin una base segura, se dificulta la posibilidad de reconstruir o construir un vínculo seguro, y por ende, la confianza en otros. Sin duda, la

psicología religiosa nos orienta con criterios y elementos que permiten diferenciar lo religioso de lo pseudoreligioso, una conducta normal de una patológica¹⁰. Sus aportes son importantes, pero es importante considerar, como plantea Núñez (2004) que “el análisis psicológico no agota la comprensión del fenómeno religioso” (p. 16). Ahora bien, la gracia no supe a la naturaleza. La manifestación de Dios es el ser humano vivo y pleno, alguien que puede desarrollar las potencialidades humanas que le hacen ser a imagen del Creador (Gen 1,27), hombre nuevo a imagen de Cristo (Rom 8,29). Pero este crecimiento conlleva la conciencia de la limitación humana, de la propia finitud, que abre al ser humano a la búsqueda de la trascendencia.

Desde la perspectiva de la fe se nos ofrece una experiencia de Dios, para que el ser humano pueda experimentar su amor reparador, a través de la gracia y de su Espíritu, el cual nos invita a nacer de nuevo, como San Juan nos revela en el encuentro de Jesús con Nicodemo:

“Te aseguro que, si uno no nace del agua y del Espíritu, no puede entrar en el reino de Dios. De la carne nace carne, del Espíritu nace espíritu. No te extrañes si te he dicho que hay que nacer de nuevo. El viento sopla hacia donde quiere: oyes su rumor, pero no sabes de dónde viene ni adónde va. Así sucede con el que ha nacido del Espíritu” (Jn 3, 5-8).

Para Grün (2008), este nacer de nuevo proviene de un encuentro profundo cuando atravesamos la crisis de la edad media. Es una oportunidad de romper con los esquemas pre-hechos que traemos en la dinámica de relación, y de las representaciones que tenemos de Dios. Grün afirma:

“Todo aquello que nos ocurre desde afuera no puede finalmente quebrarnos. Quiere abrirnos a Dios. Quiere romper nuestros modelos de interpretación estancados y las ilusiones que nos hacemos de la vida. De este modo, no nos quebramos nosotros mismos sino que somos abiertos para nuestro auténtico ser. Y cuando se rompan nuestras imágenes de Dios estaremos abiertos al auténtico Dios” (Grün, 2008, p. 37).

¹⁰ Pp. 9-16 Revisar criterios de la psicología religiosa de Rodolfo Núñez doctor en Psicología, escritos de la psicología religiosa, 2004.

A su vez, Domínguez señala que las representaciones o imágenes de Dios se elaboran no solo por la experiencia de los primeros cuidados y protecciones de la madre/cuidador, sino también, y de un “modo fundamental, a partir de elementos simbólicos paternos, en cuanto ley, modelo, ideal y promesa” (Domínguez, 2003, p. 25). A modo de ejemplo, Domínguez tipifica la experiencia de imagen de Dios que significó para San Francisco de Asís, señalando al respecto:

“El vendría a representar una ilustración paradigmática del sujeto dinamizado por un tipo de representación de Dios como amor, fuente de amor y generadora, por tanto, de una disposición amorosa frente a toda la realidad. Hay un dinamismo unitivo, pacificador, acogedor frente a todos y frente a todo. Es una representación de Dios que queda esencialmente vinculada con las experiencias amorosas primeras, maduras, sin embargo, convenientemente para evitar sus tentaciones regresivas e infantilizantes” (Domínguez, 2003, p. 23).

Domínguez plantea que dentro de las posibilidades que se nos presentan, las experiencias primeras de cuidado pueden convertirse en un problema para la vida de fe, ya que pueden generar un proceso de maduración inadecuado. El autor señala que las representaciones sagradas pueden, entonces, cumplir una función regresiva, de resistencias y de defensas frente a una realidad que nos muestra su dura cara, limitante o frustrante, y que genera angustia y malestar. “La religión entonces se convierte en un esquema defensivo poderosísimo frente a esa realidad en la que nos vemos abocados a desarrollar nuestra existencia y en la que nuestra fe debe madurar” (Domínguez, 2003, p. 27).

3.3. Imagen de Dios

A partir de lo afirmado por el concilio Vaticano II, Borello afirma que “la razón de ser más alta del hombre consiste en su vocación a la comunión con Dios” (GS19). Estamos llamados como el profeta Isaías que reconoce el llamado Dios: “El Señor me llamó desde el seno de mi madre; cuando aún estaba yo en el seno materno pronunció mi nombre” (Isaías 49, 16). En la

estructuración de la religiosidad juegan un papel importante tanto el rol de la madre como el del padre, y por ende, en la relación e imagen que representa a Dios. Garrido (1996) afirma que por imagen de Dios se entiende no la imagen racionalizada o lo que representa una idea, sino a la afectiva. Al respecto, Borello (1999) al respecto nos señala:

a) El rol materno

"La madre no es solamente fuente de estímulos religiosos u objeto de introyección; sino que representa a nivel simbólico el primer momento estructurado de una disponibilidad inconsciente para la religiosidad" (Dacquíno) (citado en Borello 1999, p. 310). La madre o cuidadora representan el objeto absoluto de satisfacción y de unión, lo que provoca un sentimiento de profunda armonía en la psique. La experiencia vivida en el útero materno, en la lactancia materna, en el contacto íntimo de unión y despliegue de nuestro ser, son experiencias sellantes de cuidados y amor, que también quedan registradas en nuestra memoria corporal. Dacquino señala que la imagen de madre representa nuestro primer llamado a lo religioso, "por la cual el objeto materno se vuelve el primer y fundamental momento de la experiencia religiosa para el Eros infantil" (Borello, 1999, p. 310). A su vez, Garrido (1996) señala que la imagen de Dios Padre-Madre, en donde el rostro de Madre de Dios representa las características de contención, confianza básica y de seguridad ante el miedo del abandono, representa a los brazos de la madre que sostiene y protege a su criatura de toda adversidad. A lo largo del crecimiento y desarrollo religioso, esta imagen se ve enfrentada al conflicto entre la gratificación demandada por la idealización irresponsable de un Dios Madre, y una imagen que crezca en la responsabilidad de establecer una relación diferenciada de un yo-tú de manera personal. El peligro, señala el autor, es estancarse en una relación que promueva la huida a los problemas, haciendo de lo religioso un mundo fuera de la realidad que debe ser enfrentada.

b) El rol paterno

Los autores Godin, Hallez, Vergote, Strunk y Dacquino afirman que ambas imágenes parentales son las que van configurando la experiencia de Dios, o la experiencia religiosa. “Estos autores abandonan la opinión de Freud, quien piensa que solamente la figura paterna y en su aspecto negativo - en el sentido de culpa - es la que provoca la imagen de Dios que nos forjamos, por sublimación” (Borello, 1999, p. 311). Borello afirma que en la producción de la experiencia religiosa y de la imagen de Dios, el padre tiene un rol complementario con la madre. La posibilidad de experimentar la vinculación con un padre y una madre desde el origen de la vida, es una posibilidad representativa que potencia la imagen de realización del Dios creador. Si la madre representa la unión íntima y la satisfacción, el padre representa la protección (que es más objetivante), para la elaboración del principio de realidad que permite y potencia el aspecto creador. El rol del padre rompe la imagen de cordón umbilical madre –niño (o simbiosis), haciendo salir al niño al mundo, rompiendo su egocentrismo, y abriéndolo a la iniciativa y la creatividad.

Garrido (1996) señala también que la representación de un padre cuidador, generoso y presente, que establece la responsabilidad moral para el niño, representa las características de un Dios proveedor, e incondicional. Aquí el autor expone el riesgo que puede significar quedarse con una imagen que, inicialmente, es necesaria y sana en el crecimiento de un niño, al fijar a Dios como su imagen parental. Si esta imagen queda fijada hacia la adultez, el autor nos afirma que la afectividad de la relación con Dios trae consecuencias, porque no ha sido confrontada con los ámbitos de su identidad psicosocial, y tampoco asume de modo consciente el significado de la experiencia del pecado personal y social ante las muchas crisis existenciales a lo largo de la vida. Lo negativo sería el hecho de descansar en la figura paterna que representa Dios Padre. Esto significa que la persona traspassa a Dios la responsabilidad y protección.

Para Núñez (2004) es fundamental evangelizar desde la realidad afectiva de la persona, desde sus certezas de ser amado y amar, desde sus representaciones e imágenes de Dios. Esto requiere de mucha prudencia y claridad, para que la persona pueda reconocer desde su vida el amor de Dios. A partir de la experiencia familiar (factor microsocioal) se establecen las condiciones que pueden facilitar o inhibir las características que el sujeto adquiera en relación a lo trascendente. El autor valora que exista un marca substantiva en nuestro psiquismo personal de quienes han constituido nuestras relaciones afectivas significativas. Desde la conformación del plano emocional, el sujeto establece una veneración en la práctica de la fe, que implica la globalidad de su persona, y le significa una plenitud en su existencia. El autor afirma que el “no logro de establecer una profunda convicción afectiva de una certeza emocional de la realidad del objeto de fe” (Núñez, 2004, p. 30), trae implicancias en la historia personal, donde la relación con el culto se intelectualiza, y la religiosidad se convierte en un discurso paralelo a nuestra existencia. Por ello es importante que el establecimiento de relaciones con el Otro trascendente recoja las características del impacto emocional que han tenido terceros en nuestro psiquismo, especialmente en la niñez.

Es revelador como se integra “el grado de adhesión existencial y de globalización de los principios religiosos en la conducta personal, que dice también relación con la certeza afectiva que esta realidad posee para los individuos practicantes” (Núñez, 2004, p. 30). Las certezas afectivas desde nuestra realidad familiar no permiten comprender el grado y valor que tiene nuestro discurso religioso y los modelos de representación del Misterio de Dios. Las imágenes asociadas a las categorías antropomórficas de nuestro psiquismo, por las experiencias tempranas grabadas por la relación con las figuras parentales, poseen las representaciones de las imágenes del Dios Padre, del Dios Madre, hijo/hermano (Núñez, 2004).

Comprende el autor que el antropomorfismo tiende a una evolución a lo largo del pensamiento religioso y evolutivo. Sin embargo las imágenes pueden quedarse estancadas, por lo señalado anteriormente, a causa de que no se establezcan las certezas afectivas en la relación con el Otro trascendente. Núñez (2004) plantea las características de la representación de Dios que se adquiere, y que tiene los siguientes componentes (Núñez, 2004):

a) Magismo: hace referencia al pensamiento religioso en el que una persona cree alcanzar un control sobre la realidad material por medio del uso de las palabras u objetos que le entregan un poder específico (magia). Señala el autor que el magismo permanece en el adulto de manera funcional, que reconoce en la magia un misterio, que dista del misterio de Dios que nos pide un abandonarnos a Él. Además, el magismo forma parte del discurso social. A su vez, Borello plantea sobre el magismo que “estas acciones son mágicas cuando se confunde el signo con el significado” (Borello, 1999, p. 332).

b) Antropomorfismo material: son categorías físicas y espaciales que hacen referencia a lo trascendental. Núñez (2004) señala que estas representaciones de la relación con Dios se van reforzando en las comunidades donde se alude a un Dios hombre, y se integra a una dinámica familiar como referencia. Lo ejemplifica en las imágenes de un Jesús o Dios grandes y las personas pequeñas, o un Dios con el mundo en sus manos.

c) Antropomorfismo afectivo: se refiere a las categorías con que nos referimos al Dios amor, que comprenden alusiones afectivas que se expresan en las frases: Dios me ama, protege, ampara, confía, está en mi vida.

d) Núñez distingue subcategorías en este aspecto:

i. Antropomorfismo afectivo protector: que alude a todas las diversas formas de amor de Dios: Dios me ama, guía, protege, etc.

- ii. Antropomorfismo afectivo punitivo: corresponde a casos donde Dios castiga. Un ejemplo es la imagen de que Dios castiga pero no a palos.
- iii. El animismo punitivo: significa el uso de objetos y situaciones para castigar las faltas (antropomorfismo afectivo-punitivo-material). Dios actúa a través de las cosas.

El autor Ávila plantea cuales son los rasgos de la madurez religiosa: “es la actitud de apertura ante el Misterio, de sana sospecha ante lo que de idolátrico pueda existir en nuestra relación con Dios; una vivencia de confianza y de docilidad ante Dios y su voluntad, que tienen como fruto una paz y seguridad profunda y una actitud de libertad y de riesgo ante todo lo que nos rodea. «No temas», «Nada te turbe»” (Ávila, 1999, p. 6).

Núñez comprende la madurez religiosa, al afirmar que se hace posible en la medida que “la persona supere la funcionalidad de la relación con lo espiritual” (Núñez, 2004, p. 76). Esto significa que la relación con Dios no está en función de sus temores o incapacidades. El autor señala que para salir de esta dinámica funcional es necesario desarrollar una madurez psicológica, para alcanzar un nivel en donde la persona se sienta segura de sí y capaz, en donde ofrezca todas sus capacidades al servicio de Dios. Que esté dispuesto a brindar más que pedir. Con ello, su experiencia de relación con Dios hace plena su existencia, sin cubrir las debilidades.

3.4. Aproximaciones del acompañamiento Psicoespiritual

Los autores Barry & Connolly (2011), Cabarrús (1997), Sastre (2003) y el Papa Francisco, nos brindan una aproximación y una perspectiva para comprender la valoración y el objetivo del ministerio de acompañar espiritualmente. Al respecto nos señalan: “La mejor manera de llegar a ser alguien es a través de las relaciones con otros” (Barry & Connolly, 2011, p. 33). Barry & Connolly definen la dirección espiritual cristiana como la ayuda dada por un creyente a otro, que permite a este prestar atención a lo que

Dios le comunica, a responderle a Dios, a crecer en intimidad con él y vivir las consecuencias de esta relación. Por lo tanto, el centro de esta relación son las experiencias reales de la persona, y no las ideas de la dimensión religiosa. Este arte de escuchar al otro es poner el corazón en sintonía con una escucha significativa de la persona entera, y no solo en sus problemas. Finalmente, señalan los autores, la “meta final de la (dirección) acompañamiento espiritual ha sido siempre el cultivo de la unión con Dios y, por tanto, ha estado vinculada a la relación del individuo con Dios” (Barry & Connolly, 2011, p. 28).

“El acompañamiento espiritual
es algo que tiene de
arte y de ciencia”
Cabarrús¹¹

Para comprender esta afirmación, Cabarrús señala que el acompañamiento espiritual necesita tanto de arte como de conocimiento, para así ayudar a las personas a que en su corazón se imprima y selle una actitud solidaria, a tener un corazón como el de Jesús solidario, como lo tiene el Padre.

Cabarrús (1997) define el acompañamiento espiritual como un medio cuyo objetivo central es “ayudar a las personas a que se levanten por sí mismas y descubran el propio camino que Dios ha trazado para ellas” (p. 71). Se refiere a que puedan reconocer su profunda vocación y ser fieles a su desarrollo, por lo que el rol del acompañante es de un colaborador para que “la persona descubra la acción del Espíritu Santo en sí misma” (p. 71). En la carta de San Pablo a los Corintios les exhorta a vivir en comunión con Dios, a respetar en cada ser humano la acción de Dios, porque el “espíritu que está presente y nos hace templos de Dios, cada cual con su propio carisma” (1 Cor 12).

¹¹ (Cabarrús, 1997, p. 71).

Para Sastre, “el acompañamiento espiritual consiste en la relación interpersonal entre acompañante y acompañado, en la que el acompañante ayuda al acompañado a reconocer, acoger y responder a la acción de Dios que pasa como salvador y señor por su vida” (Sastre, 2003, p. 45). La invitación de todo bautizado es ser una persona nueva en justicia y santidad de verdad, que pueda alcanzar la plenitud del ser humano grabada en su alma desde su creación. Esto implica un proceso de madurez humana y cristiana que demanda orientación, cultivo y aprendizaje de cómo el Espíritu Santo opera en su vida a través de la gracia presente en su historia. La madurez cristiana se manifiesta en “la estabilidad de espíritu, la capacidad para tomar decisiones y la rectitud en el modo juzgar sobre acontecimientos y los hombres (OT11)” (Sastre, 2003, p. 43).

“Ignacio seguía al Espíritu, no se adelantaba.
De ese modo era conducido con suavidad a donde no sabía.
Poco a poco se le abría el camino
y lo iba recorriendo sabiamente
ignorante puesto sencillamente su corazón en Cristo”.
Nadal

Otro interesante aporte lo entrega Sastre, afirmando que el acompañamiento espiritual se concibe desde de la Iglesia como una misión y un ministerio. “El término viene del latín *ministerium* que significa servicio” (Sastre, 2003, p. 41) y ha sido encomendada desde los orígenes de la Iglesia en las cartas pastorales. En la carta de San Pablo a los Efesios (cf. Ef. 4, 11), vemos la síntesis de la teología de los ministerios. Sin embargo, la fuente principal del acompañar proviene del ejemplo de Jesús y su manera de acompañar a sus discípulos en los Evangelios. Hoy lo conocemos como el estilo o pedagogía de Jesús. En la tradición de la iglesia, se reconoce este servicio desde los padres del desierto (s. I) en los primeros tiempos. Otros santos han enriquecido y sembrado modos del ministerio del acompañar. Algunos referentes importantes son; San Ignacio de Loyola (s. XIV), san Juan de la Cruz (XVI), santa Teresa de Ávila (s. XVI) y san Francisco de Sales (s. XVII).

“El punto de partida del
Acompañamiento: la realidad
Humana de cada uno”
Decloux,¹²

En nuestro globalizado mundo actual, el Santo Padre Francisco, en la Exhortación Apostólica *Evangelii Gaudium*¹³, desafía a las pastorales a retomar la acción de acompañar, desde las fuentes de nuestra evangelización: el modelo de Jesús. El Papa concibe el acompañamiento espiritual como el arte de acompañar, que se presenta en el encuentro de dos personas para vivir un camino sanador, de proximidad, con respeto y compasión, que aliente al acompañado a madurar en la vida cristiana. El acompañante, sea sacerdote, religioso o laico, debe aprender “siempre a quitarse las sandalias ante la tierra sagrada del otro” (cf. Ex3, 5). Esto implica saber y desarrollar el arte de escuchar, requiere un espíritu atento que confíe en los recursos de la persona y de la acción de Dios en ella.

En el acompañamiento psicoespiritual, existen características básicas, y que son comunes a otras relaciones de ayuda: la acogida, la escucha atenta o significativa, el encuadre, el establecimiento de alianzas, de lealtades mutuas, de confianzas. Para esto se requiere un respeto profundo por la persona acompañada, de su historia y de su libertad. Se desarrolla también la empatía, la confrontación cuidadosa y la discreción entre otras características relevantes.

En este sentido, destacamos los aportes del psicólogo humanista Carl Rogers (1902-1987), que desarrolló la corriente de la terapia centrada en el cliente. A partir de esta se promueven los valores humanos de la persona. A través de su terapia, descubrió que toda persona, por muy herida que se halle, tiene potencialidades por descubrir y plenificar. Rogers comprendió que existe un impulso natural en el ser humano que lo lleva al crecimiento. En su experiencia, “el individuo posee en sí la capacidad y la tendencia, en

¹² (Decloux, 2005, p. 7).

¹³ N° 169 (2014) Exhortación Apostólica *Evangelii Gaudium*.

algunos casos, latente de avanzar en la dirección de su propia madurez” (Rogers, 1992, p. 20).

“Resulta profundamente estimulante ver que cuando el ser humano disfruta de libertad interior, elige como la vida más satisfactoria en este proceso de llegar a ser.”
Carl Rogers¹⁴

Rogers propone tres condiciones necesarias para que se desarrolle la relación de ayuda (Rogers, 1992):

- **Coherencia:** la persona que acompaña debe ser una persona unificada e integrada, lo que le permite ser coherente en la relación. Debe ser, él mismo, profundamente libre y aceptarse tal como es; la experiencia real de sus sentimientos debe corresponder a una percepción exacta de esos sentimientos y reacciones, a medida que se manifiestan y cambian. Esto permite que la comunicación verbal y no verbal sea coherente.
- **Respeto positivo e incondicional:** el acompañante debe experimentar un interés cálido hacia el acompañado, un cuidado no posesivo, que no exija gratificación personal. Un respeto y aceptación total de la persona y sus conductas para que, desde un clima de confianza y de aceptación, pueda explorar en su mundo interno.
- **Comprensión empática:** consiste en que el acompañante debe experimentar una comprensión precisa y empática del mundo del acompañado, tal como éste lo ve desde su propio interior. La empatía es una condición esencial para percibir los significados del mundo interno de los acompañados.

¹⁴ Rogers, 1992, p. 103.

3.5. Acompañamiento en la etapa de resignificación

Acompañar el duelo en mujeres que transitan el nido vacío es un desafío, una construcción dinámica de acuerdo a su realidad y madurez en las dimensiones trabajadas en la investigación. De acuerdo a Bermejo (2012), es un camino que involucra la concepción holística de las personas y la responsabilidad comunitaria. El autor resalta algunos elementos importantes de considerar cuando los acompañados que atraviesan un duelo. “Experimentan la vida como don, la libertad como variable que pone algún límite de gestión de la propia vida, la espera en el más allá, la reacción con Dios, las presuntas de sentido” (Bermejo, 2012, pp. 21-22). Bermejo señala que el creyente, cuando establece una relación de amor con Dios y acoge la revelación por medio de la fe, “saca las fuerzas para realizar su proyecto de vida en el ámbito de todas las dimensiones del ser” (Bermejo 2012, p19). Plantea también que dentro del proceso visto por Worden (2004), nos invita a un camino de aceptación de la pérdida. Es importante señalar que la experiencia de la fe no anula la experiencia humana de la tristeza. Sabemos que la tristeza nos permite tanto valorar la pérdida como hacer un camino de sanación. Para el acompañante de duelo, este proceso requiere establecer con la acompañada una relación basada en un dinamismo de la esperanza, entendida como virtud teologal. Para Bermejo la esperanza se encarna con un valor sanador, desde la perspectiva holística, por lo que tiene un valor terapéutico. Con sus palabras en el himno del amor, san Pablo nos dice: “el amor todo lo espera” (1 Co 13, 7). Nos revela el punto central de la esperanza, invitando a centrar la vida en el amor.

Las mujeres en este tránsito, y que buscan un acompañamiento, pueden elaborar las tareas del duelo según Worden (2004), y realizar un proceso de concientizar las fases del desprendimiento según Kast (1997), señaladas en el capítulo anterior. Pero, fundamentalmente, pueden integrar la perspectiva espiritual, ya que por medio del acompañamiento pueden expresar su dolor, entrar en un dialogo sincero con el Señor, y establecer la

confianza e intimidad con Él. Grün afirma “recién al atravesar el duelo tomamos contacto con el potencial que se encuentra dentro de nuestra alma. Recién al atravesar la noche del duelo encontramos consuelo, una nueva firmeza y vitalidad en nosotros mismos. La disposición al duelo por la vida no vivida, o por las pérdidas que sufrimos, es la condición previa para que nuestra vida resulte” (Grün, 2008, p. 80).

Encontramos en la Biblia muchos textos que destacan este proceso de clamar y saberse escuchado en medio de nuestros dolores y confusiones. Job nos invita a expresar todos los sentimientos de amargura a Dios, y vivenciar la lenta transformación de una desesperanza profunda a una confianza plena de un Dios que escucha. Esto implica acompañar un trabajo que es absolutamente personal.

A partir de la tristeza a la que nos referíamos anteriormente, es importante lo señalado por Grün & Dufner (1994):

“Si logro dialogar con mi tristeza y si además me sumerjo en ella e intento tocar sus raíces, puede suceder que se transforme y me deje un sabor agridulce. Entonces llego a comprender, al fin, que mi tristeza es un sentimiento muy profundo que me permite barruntar algo de la dureza de la vida y del misterio de la existencia” (p. 46).

A modo de sugerencia, se puede proponer a la acompañada un trabajo cuya perspectiva es la realización de un camino de resignificación de la crisis. Invitándola a ponerse en las manos de Dios, a partir de su concepción e imagen y con mucha delicadeza a través de los textos bíblicos, la acompañada puede reconocer al verdadero acompañante de su proceso: Jesús. Ver a Jesús como terapeuta en la Palabra que consuela, como también quién la conforta en sus sentimientos ambiguos de soledad, pena o angustia. La oración es despertar el deseo de Dios y el ser con Jesucristo. Grün afirma que “no se trata de aumentar el conocimiento de Dios, sino de hacer arder el deseo de él. Ya en el deseo de amar, hay amor, como expreso Saint-Exupéry. En el deseo de Dios ya está Dios, allí

percibimos a Dios, allí experimentamos la huella que Dios ha grabado en nuestro corazón” (Grün, 2005, p. 20).

Lo esencial para el acompañamiento espiritual es tener puesto el corazón en Jesús, que camina junto a nosotros como lo hizo con los discípulos hacia Emaús. Presente en el acompañado en el acompañante, forman una triada, donde su Espíritu conduce los pasos que van construyendo un diálogo que comienza, a la manera del relato de san Lucas (Lc 24, 1-35), donde Jesús les pregunta “¿Qué vienen conversando?” Ahí se establece un comienzo, donde la persona puede ir desplegando sus dolencias y esperanzas y, en lo posible, ir sanando sus heridas. Al igual que la vida de Jesús, la acompañada puede experimentar tiempos de desierto, tanto de cercanía como de lejanía, o de vacíos, así como lo vivieron Job y tantos otros. ¿Cómo encontrar sentido en la cruz de Cristo? Es un camino que cada persona debe realizar a su propio ritmo, tal como nos enseña el Eclesiastés, abriéndonos una posibilidad profunda de significar el momento de vida, donde Dios aviva las brasas de nuestra alma:

“Todo tiene su momento y cada cosa su tiempo bajo el sol:

² tiempo de nacer y tiempo de morir; tiempo de plantar y tiempo de arrancar lo plantado; ³ tiempo de matar y tiempo de sanar; tiempo de destruir y tiempo de construir; ⁴ tiempo de llorar y tiempo de reír; tiempo de hacer duelo y tiempo de bailar; ⁵ tiempo de arrojar piedras y tiempo de recogerlas; tiempo de abrazar y tiempo de separarse; ⁶ tiempo de buscar y tiempo de perder; tiempo de guardar y tiempo de tirar; ⁷ tiempo de rasgar y tiempo de coser; tiempo de callar y tiempo de hablar; ⁸ tiempo de amar y tiempo de odiar; tiempo de guerra y tiempo de paz” (Eclesiastés 3, 1-8).

Es una invitación, desde la experiencia de Dios, a dejarnos transformar el corazón por la gracia, respetando nuestros tiempos y frágil humanidad, con la libertad de elegir si abrimos la puerta al Señor en nuestra vida (Ap 3, 20) y caminarla con Él, en las fronteras y valles de la adultez que busca germinar en sus atardeceres. Grün & Dufner (1994) plantean que la espiritualidad desde abajo invita a la persona a reconocer en sus propias

experiencias de limitaciones e impotencias la acción del Espíritu. Este hace más claras las vivencias, según Karl Rahner, que describe la experiencia de la acción del Espíritu Santo en situaciones límite, en horas de capitulación ante Dios al respecto Grün & Dufner nos plantean:

“¿Hemos intentado alguna vez amar a Dios cuando no nos empuja a ello ningún viento favorable de entusiasmo, cuando no es posible confundir a Dios ni con nosotros ni con los impulsos de la vida, cuando se piensa que ese amor significaría la muerte, donde tiene apariencias de muerte y de negación absoluta, allí donde nos parece estar gritando en un desierto en el que nadie oye, o cuando amar parece tan escalofriante aventura como la de dar un salto a un vacío en el que todo parece incomprensible y aparentemente absurdo? Cuando desaparece lo disponible, lo preciso, lo disfrutable, cuando sobre todas las cosas caen silencios de muerte o hay sabor de muerte y todo reviste tonalidades de ocaso o parece fundirse en una indefinible beatitud de blancura, entonces está operante en nosotros no sólo el espíritu sino el mismo Espíritu Santo. Es la hora de su gracia. Entonces experimentamos el aparente e inquietante vacío de la existencia y el abismo de Dios que se nos comunica” (Grün & Dufner, 1994, p. 38).

En el inicio del proceso de acompañamiento psicoespiritual, se debe acoger lo que la persona trae de su vida, de sus deseos o cuestionamientos, dolencias y otros. Y desde ahí realizar un camino de crecimiento humano y espiritual. A modo de ejemplo, señalar algunas de las preguntas que aparecen en el acompañamiento en mujeres que transitan esta etapa:

- En relación a los hijos fuera de casa: ¿Qué hago con esta soledad?, ¿Cómo encubro la pena? ¿En cuántas cosas me he metido? Echo de menos los abrazos que le daba a mis hijos... ¿Con quién voy a discutir o a quién consolar? Pienso ¿Estará bien él allá? ¿Lo llamo o espero a que me llame? Lo extraño, ¡tengo miedo de que el pueda...!, Hace mucho que no me llaman.... ¿Cómo sigo relacionandome con cada uno? ¿Qué quiero mantener o cuidar? ¿Qué tengo que cambiar?
- En relación a sí mismas: ¿Cuál es mi verdad hoy como mujer? ¿Quién soy hoy? ¿Qué busco? ¿Cómo estoy llamada a ocupar mi vida? ¿Qué aspectos tengo que me pesan, o no me gustan de mí? ¿Qué quisiera

desarrollar? ¿Qué sueños tengo?... Tengo menos tiempo y estoy más cansada, aún así tengo deseos de vivir ¿Cuáles son esos nuevos anhelos?

- En relación a Dios: ¿Qué le pido a Dios? ¿A qué me invita en esta etapa? ¿Cómo me acompaña Dios? ¿Qué lugar ocupa Dios en mi vida actual? ¿Cómo alimentar esta relación?
- En relación con el esposo: Me encuentro cara a cara con mi esposo... ¿Quién es él hoy para mí? ¿Cómo seguimos caminando? ¿Qué deseos nos surgen ahora que estamos solos? ¿En qué estoy dispuesta a crecer en la relación, y cuáles no? ¿Cómo aprendemos a ser pareja en esta etapa? ¿Estoy dispuesta? ¿Qué proyectos nos desafían juntos?

Son algunas de las preguntas que surgen en el tránsito por la etapa de nido vacío. La ayuda que puede ofrecer el acompañamiento psicoespiritual es de apoyo a una integración de lo psicológico (cuestionamiento propio de esta etapa) con la búsqueda espiritual. Acompañar a lo largo de un proceso que le permita a las mujeres integrar las variables de la identidad (como eje central de ésta crisis), en su dimensión relacional, confrontadas e enriquecidas con el seguimiento de Jesús, a partir de su experiencia personal.

Sin pretender agotar las posibles aproximaciones que tiene el acompañamiento en esta etapa, podemos plantear que es un camino desafiante y dinámico, y sobre todo, que es una novedad creciente que se establece en la relación de ayuda: el encuentro de dos realidades humanas mediadas por la acción del Espíritu, hacia la verdad de sí mismas. Como afirman Barry & Connolly, para ser alguien es esencial construirse con otras personas.

Es en esta etapa de la vida donde surgen nuevas preguntas de sentido. Es aquí donde nuestro rol de acompañantes puede ayudar a reflejar

empáticamente estas contradicciones, donde surgen las luces y sombras del acompañado. La crisis le está invitando a un viaje hacia el interior. ¿Cómo puede el acompañado ir dándole más valor a la fuerza de este llamado? Acompañándolo en su trabajo de revisión biográfica y de su historia de fe, para que pueda ir creciendo en aceptación de sí mismo. Lograr pasos para ir venciendo los obstáculos que se le presentan, abriéndose cada día más hacia un nuevo rostro de Dios, que lo invita a una intimidad más madura en escucha, en disponibilidad y docilidad. “Así como Cristo en su muerte bajó al Hades, el hombre tiene que pasar por la noche del inconsciente, por el descenso a los infiernos del autoconocimiento para, con la fuerza del inconsciente, volver a nacer” (Grün, 2001, pp. 90-99). El acompañamiento colabora en la reelaboración de su imagen de Dios, para ir a su encuentro con la verdad de sí mismo, en una conversión a los nuevos sentidos que emergen en esta segunda etapa de la vida, en donde la muerte se acerca. En definitiva, a que pueda familiarizarse con ella y reorientar su vida teniéndola presente de modo más consciente.

“El hombre, es salvado por un encuentro”
Tauler

El maestro Anselm Grün nos entrega los aportes del dominico Johannes Tauler del siglo XIV. La reflexión apunta “a descubrir la interioridad salvadora, el Maestro interior que está en el fondo del alma” (Grün, 2001, p. 20), develándonos una sabiduría profunda y dinámica de Dios con el ser humano, el cual señala que “es salvado por un encuentro” (Grün, 2001, p. 21). Para Tauler, el objetivo del camino es alcanzar “el fondo de la propia alma” (Grün, 2001, p. 34). Aprender a caminar en esta dirección es un despertar ante la crisis. La marcha que se trae ante este nuevo escenario, donde el ego y el dominio empiezan a desestabilizarse, es como la imagen de un caballo a paso firme ¿Cómo detenerlo? Mediante los pasos que el acompañado va dando hacia un diálogo con Dios desde el corazón, ofreciendo su humanidad movida ante el amor incondicional de un Dios que lo sostiene y lo guía. Invitar a que pueda resignificar su identidad bajo la

mirada de Dios, en clave de aprender a soltar o abandonarse. Tauler plantea que es importante que “nos dejemos vaciar y desnudar por Dios, para ser vestidos de nuevo por Él con su gracia” (Grün, 2001, p. 35). No sabemos cómo vaciarnos ni desnudarnos. Hasta esta etapa solo hemos aprendido a revestirnos y a protegernos, por lo que responder a esta experiencia de desnudarse es en un inicio solo tropiezos, de ir cayendo en la cuenta de la oportunidad que se nos abre ante una verdad del ser donde puedo elegir vivir, o no. El Espíritu de Dios acompaña y guía. Como la imagen de un niño que se adentra en aguas desconocidas, Él anima a vivir la propia crisis como una tarea espiritual.

Es esencial que el acompañado pueda vivenciar el saberse amado y sostenido, lo que le da la posibilidad, como creatura, de mirarse y dejarse desojar. Como señala Tauler “debemos dejarnos sacudir por el Espíritu de Dios para ingresar en nuestro fondo, para sumergirnos en nuestra propia verdad” (Grün, 2001, p. 51). Sin duda, el acompañamiento se presenta como un medio, entre otros, para contrastar esta crisis de sentido, donde Dios mueve el corazón a la persona para que alcance una mayor verdad. Es un proceso doloroso que pone a la creatura en caminos estrechos, donde “no tienen gusto por Dios” (Grün, 2001, p. 46). En varios momentos no se perciben certezas que sostengan. Es un desafío importante, como acompañantes en esta crisis, el dar lugar a los tiempos desolados. El autoconocimiento es la clave en esta crisis, pues favorece este proceso. Como dice Tauler, “la Gracia nos ofrece la ocasión de conocernos en el fondo de nuestra alma, donde nuestro ser íntimo está escondido” (Grün, 2001, p. 49). Todo este despertar requiere mucha energía y deseos de trabajarse responsablemente como persona, poner todo de sí, reconociendo la fuente de donde emanan las fuerzas verdaderas. Ser conscientes, para no impedir dicho proceso, exige la entrega del corazón. Es un encuentro progresivo psicoafectivo en la relación con Dios. Una invitación a soltarse y dejarse esculpir por Dios, para que abra los oídos del corazón y nazca en toda persona lo que Dios sueña y quiere darnos. La paz es un fruto que Dios

nos regala. Poder reconocerla como eso, como regalo, permite a la creatura ir abriéndose a un encuentro que se vive cobijado por la presencia viva de Dios en Jesús de Nazaret, que se nos revela como “el camino, la verdad y la vida” (Jn. 14,6).

El acompañamiento puede ofrecer medios que permiten ir contrastando la concepción de vida y de fe, para “dejarse transformar por Dios” (Grün, 2001, p. 91). Es la gran tarea de la mitad de la vida para todo individuo que elige pasar del inconsciente al consciente, de la sombra a la luz, de la reconciliación para abandonarse a un Dios de la vida que habita en su ser. En este contexto, las mujeres de la adultez media puedan tener la posibilidad de elaborar su duelo normal y esperado, y aprender poco a poco a desprenderse de los hijos para que comiencen sus propias vidas. Con ello, establecen nuevas relaciones de autonomía. Tener el espacio para resignificar desde las preguntas más sencillas a las más profundas, donde Dios, con Su Palabra viva y eficaz, transforma y acompaña los deseos que tiene la acompañada de buscarlo y hallarle en la cotidianidad de la vida. Comenzar esta etapa como mujer, madre y esposa desde una nueva mirada de identidad y de vinculación psicoafectiva, alimentada por su espiritualidad.

Por último, señalar aspectos trabajados que pueden favorecer el desarrollo, en las mujeres que transitan el proceso de duelo del nido vacío, por medio del acompañamiento psicoespiritual:

- Trabajar en relación a sí misma y a los demás.
- Trabajar el autoconocimiento, la autoexploración y la resignificación de la historia de vida.
- Reconocer los duelos y pérdidas de su vida.
- Trabajar las tareas del duelo y las fases de desprendimiento.
- Trabajar la autoestima.
- Desarrollar la aceptación del cuerpo: reconocer el paso de los años con todo lo que ello significa, reconocer también la disminución de algunas

capacidades, de la belleza física, y buscar adaptarse a las nuevas circunstancias.

- Aceptar las propias debilidades, fragilidades, luces y sombras.
- Recuperar la propia alegría, desde su propia espiritualidad.
- Aprender a vivir con mayor libertad, dejando de lado el deber ser, a tener que cumplir con las expectativas de los demás.
- A reconocer y aceptar los propios límites y el de los otros.
- A vivir más atenta los procesos propios de la edad.
- Explorar el humor y la creatividad.
- Disponerse para el encuentro con la pareja en la: comunicación, tiempos juntos, proceso de aceptación y creatividad en la pareja.
- En relación a Dios:
 - a reconocer mejor la acción de Dios en la vida, en la historia
 - a reconocer "su modo" (discernimiento- modos de orar)
 - a crecer en un amor profundo hacia Él
 - Trabajar el silencio
 - en la oración contemplativa en la cotidianidad
 - oración desde la Sagrada Escritura
 - apertura a la vida comunitaria, sacramentos, servicio
 - crecer la fe en confianza y abandono
 - crecer en los deseos profundos de en todo amar y servir

CAPÍTULO III

MARCO METODOLÓGICO

3.- DISEÑO DE INVESTIGACIÓN

La investigación es de carácter cualitativa y su diseño es descriptivo con una comprensión experiencial y de múltiples realidades (Rodríguez, Gil, García, 1996). Es inductiva por el investigador que comienza sus estudios con interrogantes abiertas, flexibles y con un enfoque holístico que busca comprender como -un todo- las vivencias a mujeres que experimentan el duelo del nido vacío. “Lo importante no es el número de casos, sino la potencialidad de cada uno para ayudar al investigador a desarrollar una mayor comprensión teórica sobre el área que está estudiando” (Rodríguez & García, 1996, p. 25). En esta investigación se tomará dos casos de mujeres que se encuentran entre los 50 y 60 años edad y que transitan por el proceso de duelo de la etapa del nido vacío.

3.1. Participantes de la muestra

El foco de la muestra de estudio para esta tesina, son dos mujeres de 50 a 60 años de edad. Casadas, católicas practicantes que pertenecen al nivel socioeconómico medio-alto. Ambas se declaran estar viviendo la etapa del nido vacío y actualmente el caso de Andrea está haciendo acompañada psicoespiritualmente por la investigadora. El otro caso de Teresa no ha sido acompañado por la investigadora.

La investigación estima necesario realizar dos muestras para el enriquecimiento de los medios de afrontamiento como ayuda que puede ofrecer el acompañamiento psicoespiritual en esta etapa del nido vacío.

Caso I: Andrea, Edad 58 años. Viuda y casada hace 29 años. Nacionalidad Chilena. Vive en Santiago. Es madre de tres hijos de 38 Mujer, 36 Hombre y de 29 hombre. Los dos mayores están casados y tienen hijos, el menor está

en una relación estable. Andrea actualmente no trabaja, presta servicios pastorales y vive junto a su marido. Su proceso de nido vacío se manifestó por la partida de los hijos por la opción de la elaboración de sus propios proyectos de vida y de formar sus proyectos de familia.

Caso II: Teresa, Edad 52 años. Casada hace 28 años. Nacionalidad Española. Al casarse se vino a vivir a Chile, vive actualmente en Concepción. Es Madre de Tres Hijos de 26 años (hombre), 24 años (Mujer) y 22 años (hombre). El mayor de los hijos está egresado y actualmente trabaja en Santiago, los otros dos estudian en la universidad y residen en Santiago también. Teresa trabaja actualmente y vive junto a su marido. Su proceso de nido vacío se manifestó por la partida consecutiva de sus hijos por trasladarse de su ciudad natal, a estudiar a la universidad en Santiago.

3.2. Instrumento

La herramienta que se utilizó en esta investigación es la entrevista semiestructurada en profundidad. Esta técnica permite recopilar y recoger “datos cualitativos y se emplea cuando el problema de estudio no se puede observar” (Sampieri, Fernández, & Baptista, 2010, p. 598).

“La entrevista semiestructurada, por su parte, se basa en una guía de asuntos o preguntas y la entrevistadora tiene la libertad de introducir preguntas adicionales para precisar conceptos y obtener mayor información sobre los temas deseados” (Sampieri, Fernández, & Baptista, 2006, p. 418). Lo primero que se confeccionará es un Guión que orientará la conversación, considerando los temas o tópicos centrales a investigar. La entrevista en profundidad busca conocer y comprender la problemática con el propósito de querer ampliar los conocimientos de las vivencias en mujeres entre 50 y 60 años de edad que experimentan el duelo del nido vacío, entregando aportes para el enriquecimiento en el acompañamiento psicoespiritual. La entrevista se establecerá en un marco de confianza y de confiabilidad que ayude al

entrevistada y la entrevistadora a tener un diálogo cara a cara, en donde la conversación se constituya sobre la base de preguntas no directivas, ya que el interés de fondo de la investigadora es inducir a profundidad las opiniones con una escucha activa y neutral que brinde conocer las experiencias humanas, en la dimensión psicosocial, relacional y espiritual que existen en los acontecimientos de la vida de la persona entrevistada en esta etapa del ciclo vital.

3.3. Procedimiento

Se dio inicio un proceso de consentimiento en la selección de las mujeres; el criterio para la elección de la muestra de la tesina, es que uno de los casos estuviera siendo acompañado por la investigadora. Se les informó haciendo una invitación para participar en la investigación de modo voluntario, dándoles a conocer los objetivos y resguardos éticos que este proceso conlleva. El paso siguiente fue presentar formalmente un encuentro para realizar la firma del consentimiento informado.

Se realizaron las entrevistas, las cuales fueron grabadas y transcritas en su totalidad y en las cuales se identificaron, los tópicos conceptuales centrales propuestos para esta investigación.

Para efectos de la configuración establecida en el análisis, cabe mencionar que a partir de las entrevistas semiestructurada en profundidad realizadas en la muestra ya descrita, se tipificaron los datos obtenidos de los relatos sobre las vivencias investigadas en las que se trabajó en “las conceptualizaciones, definir las categorías, y desarrollarlas en términos de sus propiedades y dimensiones, para luego relacionarlas por medio (...) de afirmaciones que establezcan relaciones” (Strauss & Corbin, 2002, p. 133). Estas se desprenden del análisis permitiendo con ello, un proceso de codificación abierta, que consiste fundamentalmente en una serie de operaciones por medio de las cuales los datos son parcelados, luego conceptualizados, de manera tal que se pueda abordar de una nueva

manera de comprensión que apunten a cotejar los objetivos e hipótesis planteados.

El objetivo del planteamiento metodológico tendrá como foco profundizar en las vivencias que inciden en la elaboración de la etapa del duelo del nido vacío en mujeres que transiten y requieran un apoyo desde la dimensión del acompañamiento. Estos resultados servirán de marco referencial, como una herramienta de reflexión ante los objetivos propuestos en esta investigación.

3.4. Aspectos éticos

Se informará a los sujetos entrevistados acerca de objetivos, beneficios esperados, duración y procedimientos, con indicación del destino de las grabaciones y aseguramiento de la confidencialidad. Se señalará que si así lo desean, tendrán acceso a los resultados del estudio. La investigadora se hace responsable de responder a posibles dudas técnicas de los participantes. Se acompañará un formulario de consentimiento informado.

3.5. Implicancias éticas del proyecto para sus participantes

A- Consecuencias beneficiosas de la investigación: Se recogerán los resultados del análisis, los que darán elementos sustanciales del ámbito identitario, relacional y espiritual que permitan considerar elementos que favorecen la experiencia de resignificación dentro del acompañamiento.

B- Consentimiento informado: este se presentará a la Universidad Alberto Hurtado.

C- Riesgos previsibles: Podría darse que al contestar algunas de las preguntas de la entrevista la o las participantes les remita a recuerdos que les hagan sentirse desbordada(s) o les afecte generando una respuesta de mayor emoción que no les permita continuar el proceso adecuadamente. En caso que surgieran emociones intensas no elaboradas, la investigadora

puede ofrecer -en el contexto del Acompañamiento Psicoespiritual- el apoyo y contención emocional.

D- Como beneficio: Cada miembro de la muestra además de poder acceder a los resultados, recibirá de modo personal las herramientas de afrontamiento más idóneos que le ayuden a una mejor elaboración, favoreciendo al proceso vital de resignificación desde los aportes obtenidos en la investigación.

D- La transcripción de las entrevistas grabadas: se considerarán los siguientes aspectos según plantea Kvale (2011):

a) Fiabilidad: Invita a que el transcriptor (investigador) a escuchar dos veces el texto como mínimo para realizar una comprobación cuantitativa de fiabilidad y correspondencia de ambas transcripciones, que constaten la claridad y coherencia del contenido transcrito.

b) Validez. La traducción de la transcripción se realizará ocupando el conjunto de reglas de la lengua escrita que permita transparentar cada sonido, silencio y tonos de voz expresadas de forma oral como también de las interpretaciones psicológicas.

c) Confidencialidad: El investigador/a realizará la transcripción con el fin de resguardar las vivencias obtenidas en las entrevistas.

CAPÍTULO IV

RESULTADOS

4. ANÁLISIS DESCRIPTIVO

En el presente capítulo, se establece el análisis descriptivo y la discusión que presentan los principales resultados obtenidos por las vivencias de las mujeres que transitan el duelo del nido vacío. Conforme al estudio se establecieron tres categorías y las subcategorías que en cada una emergieron dentro del análisis; estas fueron enriquecidas con los relatos extraídos, los cuales han sido seleccionados según las conceptualizaciones realizadas. Esto permitió corroborar o discutir la hipótesis en la comprensión de los objetivos planteados, desde la perspectiva de ofrecer aportes para el acompañamiento psicoespiritual.

4.1. CATEGORÍAS EMERGENTES

En el estudio de las mujeres que estén viviendo la etapa de duelo del nido vacío:

4.1.1. DIMENSIÓN IDENTIDAD

4.1.2. DIMENSIÓN RELACIONAL

4.1.3. DIMENSIÓN EXPERIENCIA DE DIOS

4.1.1. CATEGORÍA - DIMENSIÓN IDENTIDAD

Dentro de esta categoría, emergieron del análisis de los contenidos cuatro subcategorías significativas, con temáticas relevantes que buscan describir las vivencias de las mujeres en el duelo de nido vacío, en relación con la discusión bibliográfica establecida para este estudio:

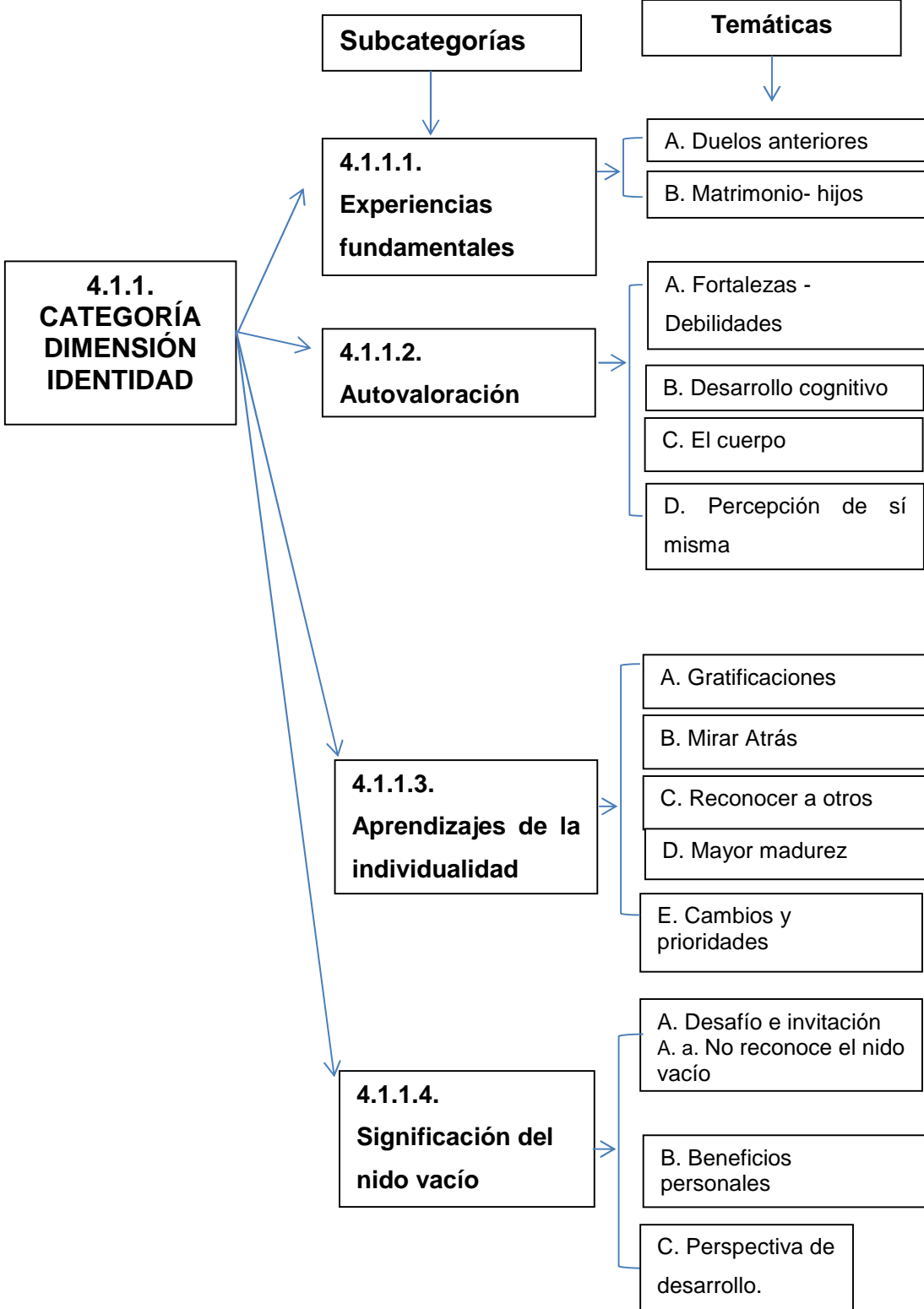
4.1.1.1. Experiencias fundamentales

4.1.1.2. Autovaloración

4.1.1.3. Aprendizajes de la individualidad

4.1.1.4. Significación del nido vacío

Proceso de duelo del Nido vacío



4.1.1.1. Subcategoría Experiencias Fundamentales

A. Duelos anteriores

- (I-7) Experiencias de pérdidas que marcaron su vida y crisis inesperadas
- (II-10) Percepción del tiempo e historia.
- (II-10) Es consciente que venirse a vivir a Chile, joven y casada fue difícil.

Desde la mirada evolutiva de la identidad, deben recogerse los antecedentes históricos de la vida de las personas. Con ello se puede situar la etapa que atraviesan, y enmarcar dentro del proceso vital las experiencias de pérdidas que marcaron sus vidas, experimentadas como crisis inesperadas: la viudez temprana, el accidente de un hijo y el proceso de rehabilitación de éste, el dejar la tierra natal.

Andrea se comprende a sí misma, significando las experiencias fundamentales como vivencias marcadoras, de manera que las constituye como parte del crecimiento de su identidad.

(- Por mi viudez... eso fue... eso fue marcador

- Tener que sacar adelante a estos niños

- Tener al José sola... la responsabilidad que era criar a este niño sola

- El grave problema con José... su accidente y su rehabilitación... si... muy marcadores- (I-7))

Se establecen múltiples pérdidas y crisis de situaciones que le han permitido desarrollarse. Estos hechos son claves, ya que se conforman como verdaderos andamiajes en la construcción de la persona. Podemos rescatar que lograr tener conciencia de los hitos relevantes, favorece y es concordante con la reelaboración de la etapa de nido vacío. La posibilidad de relatar los recuerdos y hechos significativos son parte de la elaboración del duelo. Kübler-Ross y Kessler (2006) plantean que este mirar atrás, con una mayor madurez y profundidad, es una posibilidad de que emerjan las pérdidas anteriores, de manera de vivenciarlas e integrarlas sanamente.

Esto también se revela en el caso de Teresa (*Sin ahondar en cosas que pude haber vivido cuando chica, porque no tengo una memoria consciente de eso (II-10)*). A partir de este relato, se aprecia que la capacidad de conciencia ante los hechos significativos evidencia la posibilidad de no recordar las situaciones que marcaron las infancias, tanto positivas como negativas. El no poder acceder en forma consciente a los recuerdos de las dificultades que quedan registradas como heridas de la niñez, alude más bien a una capacidad bloqueada sobre la percepción del tiempo e historia de vida. Desde la psicología la respuesta evasiva es una conducta protectora (Bowlby, 2006), la cual cumple una función protectora. La capacidad de entrar en los recuerdos marcadores permite darse cuenta de cómo se han elaborado las pérdidas; sin embargo, este ejercicio requiere una base segura de madurez, para que sea un proceso de reconstrucción en la curación de heridas no trabajadas (Kübler-Ross y Kessler, 2006). La invitación en esta etapa es dar pasos a una integralidad mayor de la propia identidad, recogiendo y significando los acontecimientos experimentados a lo largo de la vida.

Teresa es consciente que al venirse a vivir a Chile joven y casada fue difícil, desde la perspectiva afectiva. Lo considera como una experiencia marcadora. Da un gran valor a la llegada de los hijos, y al lugar interno que tomaron ante la pérdida de los afectos significativos de su familia de origen (*Pero la verdad es que tuve dificultades al haberme venido a vivir a Chile, joven, casada, me sentí muy sola, súper sola, yo siempre fui muy de familia, muy de piel y muy cercana a mis padres. Me empezó a cambiar la vida cuando tuve hijos, cuando nacieron mis hijos, a ellos yo les pude dar toda esa necesidad de piel que yo tenía, de dar y de que me dieran. Me cambió mucho la vida, sin ser infeliz, fue difícil pero no infeliz (II-10)*). Además, se puede apreciar que para Teresa la vivencia de ser trasplantada de país marca una experiencia de pérdida como lo define Pangrazzi (2013). Las variadas pérdidas que se pueden presentar en la vida implican un trabajo del duelo y aceptación más consciente, una reelaboración y reorganización de la identidad ante la pérdidas de los lazos afectivos, la

cultura y el país natal que manifiesta Teresa. De alguna manera se percibe con el relato que es una pérdida no plenamente elaborada, ya que afloran sentimientos confusos de la pérdida vivida y que le acompañan hasta hoy. Se puede decir que reprime de modo inconsciente esta vivencia de duelo retardado. A su vez, es concordante con respecto a que los recuerdos de las pérdidas de nuestra historia nos acompañan a lo largo de la vida, comprendiéndose que cada pérdida nueva que atravesamos abre en el corazón tristezas y dolores almacenados en nuestro ser (Kübler-Ross & Kessler, 2006).

Las experiencias marcadoras son importantes en la construcción de la identidad, y en una manera u otra inciden en la reelaboración de la identidad de esta etapa vital. En pos de ayudar en el crecimiento, se hace necesario posibilitar el recorrido de elaboración de los microprocesos de duelo, mediante el acompañamiento. Reconocer las etapas significativas permite dar pasos en el desarrollo de la identidad durante la etapa de nido vacío, y por ende, en el proyecto personal y vincular (Montero 2005, citado en Undurraga 2011).

B. Matrimonio - hijos

(I-27) Conciencia de las opciones fundamentales de su vida: tener a sus hijos y volverse a casar. (II-10) Los hijos compensan la soledad de ser trasplantada.
--

Dentro de las experiencias fundamentales que se pueden reconocer como opciones importantes en la vida de una mujer entre 50 y 60 años, están la opción del estado de vida, el casarse y el tener hijos como las principales descritas. En el caso de Andrea, tiene conciencia que las opciones fundamentales de su vida son el volverse a casar y criar a sus hijos (*El casarme con Felipe, lejos tener a mis niños, fue muy buscado... muy esperado (I-27)*). El poder verbalizar las opciones fundamentales permite a una persona tomar conciencia de sí misma, y por ende, constatar y validar las elecciones que le son significativas. A su vez, le permite revisar el rumbo surcado, y el

valor que ello le significa en la reafirmación de su identidad y de sus opciones vitales. Montero (2005) plantea que llevar a cabo las elaboraciones y resignificaciones en la adultez media, da la oportunidad de profundizar y continuar el desarrollo psíquico en todos los ámbitos de la subjetividad en relación con los otros (Citado en Undurraga, 2011).

4.1.1.2. Subcategoría Autovaloración

En la etapa de la adultez media se presentan las posibilidades de realizar varias relecturas de las propias vivencias, así como reconocer el valor que uno le da a su propia existencia. Desde la psicología se plantea que la autovaloración es subjetiva, por lo que puede ser trabajada en relación a otros. El espacio de acompañamiento psicoespiritual favorece la experiencia donde la persona pueda expresar su sí mismo, en la medida de saberse escuchada y reflejada, en un encuadre que permita el saberse acogida y en confianza. Así la persona puede expresar abiertamente los juicios que emite con respecto a su historia, e ir reconstruyendo su autoconcepto y autoestima en pos de una autoaceptación sana.

A. Fortalezas - Debilidades

- (I-15) Se reconoce: resiliente, esforzada, perseverante, trabajadora y alegre.
- (I-25) Se observa a veces y cada vez menos controladora, manipuladora y obsesiva. Reconoce debilidades.
- (II-18) Conciencia de que las fortalezas aparecen como muro y las debilidades las esconde defensivamente para que no le hagan daño.
- (II-18) Percibe que abrir las debilidades es doloroso, lo define como mecanismo de defensa. Temor a contactarse con las emociones dolorosas.
- (II-22) Se reconoce empática, valora conversar con otros. Hace que se olvide de sí.
- (II-24) Reprime penas y rabias.

Las mujeres en esta etapa de adultez media tienen una mirada de sí mismas que les permite establecer una valoración, y con ello reconocer sus fortalezas y debilidades como fruto de un trabajo consciente con lo experimentado a lo largo de su vida. Andrea reconoce como fortalezas ser resiliente, esforzada, perseverante, trabajadora y alegre. Y También se

percibe como cariñosa, respetuosa (*Soy una mujer esforzada, perseverante, resiliente...trabajadora... muy respetuosa, jamás me metería donde no me llaman... delicada, muy delicada, en todo sentido. Alegre, muy alegre (I-15)*). A su vez, se observa cada vez menos controladora, manipuladora y obsesiva. Reconoce sus debilidades (*em... ser un poco... yo diría que cada vez menos, pero ser controladora, que eso te juega de repente malas pasadas, no poder controlar todas las situaciones... yo diría que manipuladora de repente con mi marido (ríe), con los niños ya no... media obsesiva de repente, en algunos temas.*" (I-25)). La percepción de sí misma se ajusta, en gran medida, a la valoración de las capacidades de respuesta a los desafíos impuestos por la vida. Con respecto a la autoestima, aparece "la predisposición a experimentarse como competente para afrontar los desafíos de la vida como merecedor de felicidad" (Branden, 2011, p. 40). En un nivel más profundo de la autoestima se encuentra la capacidad de autoaceptación, la cual se va construyendo a partir de las experiencias de fracasos y del logro de ajustes necesarios a la realidad de sí misma. El grado de aceptación es directamente proporcional a la autovaloración, que requiere de una actitud de voluntad y de responsabilidad en el desarrollo de la propia identidad. Se puede apreciar que la diferenciación de la identidad se ve reflejada en el grado de conciencia que se tienen de las fortalezas y las debilidades. Por lo tanto, se tiene la posibilidad de una elaboración positiva y gradual en la comprensión y valoración de sí misma en esta etapa. La capacidad de mirar y de expresar las fortalezas y debilidades dan cuenta de un proceso de maduración e integración de la identidad, que cada individuo vive de modo singular (Branden, 2011).

Para Teresa este proceso se dificulta ante la posibilidad de mostrar sus debilidades, por el temor a ser dañada y de sentirse mal (*Mis fortalezas de alguna manera, uno aprende a mostrarlas, a que sean lo que te rodea, a que sean tu muro... y las debilidades a esconderlas, para que no te hagan daño... para tu no sentir debilidad, para no sentirme mal (II-18)*). Teresa ve sus fortalezas como un muro de protección para no sentir debilidad.

Se aprecia en el relato que para Teresa, abrirse a las debilidades es doloroso, y lo define como un mecanismo de defensa (*Yo tengo una vida compartimientos de muchos estancos. Yo voy metiendo las cosas en distintas cajitas... hay cajitas que uno abre... no importa que el resto las vea... y hay otras cajitas que uno cierra e intenta que no se abran, porque duele cuando se abren. Un mecanismo mío de, de forma de vida, o sea puede ser una defensa (II-18)*). El mecanismo de resolución de este sentimiento de debilidad lo vive segmentando en estancos. En consecuencia, se manifiesta un autoconcepto fragmentado y débil, lo que repercute en su proceso de autoaceptación. El mecanismo de respuesta es el de reprimir sus penas y rabias (*Se come las emociones (II-24)*). Esto da cuenta de una vida solitaria en relación a su intimidad y vida emocional. Desde la perspectiva de la identidad, la invitación generativa de esta etapa señala que la experiencia de la autoestima se traduce en la praxis de aceptación de sí mismo, de aprender a quererse y estar cómodo con uno mismo (González, 2014).

A su vez, Teresa se percibe como empática, con capacidad para relacionarse con otros. Le ayuda a olvidarse de sí (*La empatía, la capacidad de relacionarme con otras personas, de conversar con cualquiera que se me pone delante, hace que me olvide un poco de mí (II-22)*). La capacidad de relacionarse con otros, como señala Feldman (2007), hace referencia al desarrollo psicosocial planteado por Erikson, donde la construcción de la identidad se entiende desde la relación con otros, que se deja interpelar por el contexto social que lo rodea. Lo expresado en el relato da cuenta que la dirección en que se establecen las relaciones con los otros es positiva. Pero, aunque amplía horizontes del yo, se aprecia que esto es más bien de manera inconsciente y evasiva ante la dinámica de crecimiento en la aceptación y resolución adecuada de esta etapa. La disposición defensiva de Teresa no da lugar a conectarse con su propia concepción de sí. Esto genera la tensión descrita por Erikson para esta etapa, la cual no está siendo resuelta satisfactoriamente, y produce efectos de estancamiento en el desarrollo de la identidad (Erikson, 2000).

Es parte esencial del desarrollo humano crecer en un autoconocimiento progresivo. Para ello es importante que la persona realice un trabajo de introspección, en donde se puede enriquecer y profundizar el autoconcepto, y con ello favorecer la construcción de la identidad, que implica reconocer las debilidades y fortalezas que potencien el proceso creativo y dinámico del ser.

B. Desarrollo Cognitivo

(I-33) Valora el haber retomado sus estudios de adulta. (II-48) Valora el trabajo encierra en su propio mundo, aprende y se desafía.

Dentro de las experiencias que permiten la construcción de la identidad en la etapa adulta media, están los aspectos de desarrollo cognitivo, en las cuales las habilidades mentales llegan a su máximo potencial. Esto se manifiesta en la capacidad resolutoria y en las competencias desarrolladas. La creatividad se valora en su calidad. Desde la mirada profesional se alcanza un alto grado de experticia (Papalia et al., 2012). Se valora la potencialidad vigente en la adultez media, donde se abren horizontes nuevos para poder desarrollar las habilidades mentales donde la autovaloración positiva de la identidad juega un rol fundamental.

Las mujeres de esta etapa valoran retomar los estudios y trabajos que enriquecen la construcción de la identidad. Según Andrea: *(me abrió el horizonte... hacía muchos años que yo no estudiaba, y yo dije como pudo pasar tantos años sin estudiar, a mí me gusta mucho estudiar, pero bueno... estaba criando, estaba en otra, pero me abrió el horizonte de manera impresionante... yo dije soy una ignorante, no entendí nada la primera clase, salí frustrada, no entendía las palabras, y yo decía... como puedo ser tan ignorante... y cómo me perdí tanto tiempo en la vida sin estudiar... eso me encantó... y de ahí la decisión de formarme (I-33))*. De igual forma Teresa valora el trabajo; aprende y se desafía: *(El tema laboral también... Aparte de que me encierra en otro mundo, un mundo que es sólo mío, que me tengo que preocupar, ocupar, en donde aprendo, que siguen siendo*

desafíos (II-48)). McAdams (2006, citado en Papalia et al., 2012) destaca que la generatividad tiende a asociarse con la conducta prosocial; es decir, entrega la posibilidad de poder ampliar la identidad al abrirse al mundo del trabajo, artístico, social y religioso, como en otras áreas. De igual modo, Erikson la denominó como la conservación del mundo. Por ende, en el caso de las mujeres entrevistadas, su riqueza interior y experticia atesorada a lo largo de la vida, hace que se encuentran llamadas a entregarlas de manera generativa como aporte a la sociedad (Papalia et al., 2012).

D. El Cuerpo

(I-159) Reconoce el desgaste físico que es más difícil. Ve desafíos. (II-4) Se percibe físicamente mayor, se contrasta con gente joven.
--

En la dimensión corporal de la autovaloración es importante tener en cuenta el deterioro físico que se inicia alrededor de los 50 y 60 años. Colarusso y Nemiroff (1981, citado en Undurraga, 2011) plantean que entre los aspectos a tener presente en esta etapa de la adultez se encuentra el ámbito corporal (alimentación, sueño, disminución de energía, control médico etc.). Son aspectos a ser potenciados, atendidos y cuidados. Se presentan de manera vulnerable, afectando de alguna forma las capacidades.

Andrea busca su desarrollo personal, conocerse, aceptarse y quererse más, con humor ante el paso de los años (*La parte física, por el desgaste que va teniendo, vas perdiendo rapidez, te vas endenteciendo, ser siempre flexible, en mantener la creatividad, en no dejar que nunca se muera, yo creo que los desafíos van como por ahí, en reírte de ti misma... el humor de todas maneras (I-159)*). Teresa también se percibe físicamente mayor, contrastándose con gente joven (*Influye todo, a mí esto no me había pasado nunca, uno empieza físicamente también a sentirse un poco mayor (II-4)*).

Se hace visible en las mujeres de la adultez media la disminución de sus capacidades físicas. Es un indicador a afrontar de modo consciente, para poder desarrollar una actitud de autocuidado creciente hacia los años

venideros. Surge en esta disminución visible la posibilidad de dar lugar al cuidado del cuerpo en las rutinas diarias. Por el contrario, no escuchar estas demandas trae consecuencias que podrían mermar la evolución de la persona. Ante este escenario, aparece el humor como una respuesta de aceptación a los cambios de la edad corporal. Es una posibilidad de elaborar la autoimagen corporal. Es un aspecto importante dentro de las tareas a desarrollar en la autoestima de esta etapa, que el acompañamiento debe considerar y dimensionar como un factor importante (Papalia et al., 2012).

E. Percepción de sí misma

- (I-39) No hay nada que se le haga difícil actualmente.
- (II-48) Se percibe insegura y también muy capaz antes los desafíos laborales. Autoestima fluctuante.
- (II-48) Expresa miedo a no ser capaz.

Dentro de las experiencias descritas anteriormente, se abren para Andrea posibilidades de expansión de sí misma (*yo siento que no tengo nada que se me haga difícil, no... estoy muy contenta (I-39)*). Se aprecia una alta valoración fruto de un trabajo de aceptación de sí misma. Desde la literatura se plantea que para esta etapa de la adultez media, se aspira a alcanzar una mayor autorrealización, que es evolutiva hasta nuestra muerte (Papalia et al., 2012).

Pero también en esta etapa de resignificación pueden aparecer aspectos no enfrentados, como la inseguridad en ciertas áreas personales. A partir de Erikson podemos comprender los cambios ocurridos tanto en el entendimiento de los demás, como en el conocimiento personal como seres sociales (Erikson, 1963, citado en Feldman, 2007). Es un diálogo permanente del ser humano con su realidad, y por ende, un proceso en que se enfrenta cada estadio de desarrollo, y donde el individuo resuelve las tensiones de acuerdo a sus capacidades y habilidades de diferenciación.

Aunque se percibe cierta inseguridad en el caso de Teresa, a su vez valora sus capacidades frente a los desafíos laborales. En consecuencia, se tiene un grado de fluctuación en la autoestima (*En dónde de repente me siento*

súper mal, porque me siento súper insegura y súper incapaz, porque así soy yo, esa es mi manera de ser, de subir y bajar muy fácilmente y al día siguiente me siento súper capaz y súper satisfecha de algo que he logrado o hecho (II-48)). Ante los desafíos contractuales de estudio, trabajo u otros, pueden ocurrir que, tanto individualmente como por los contextos culturales, el proceso de resolución de la etapa no se viva adecuadamente. Erikson (1985, citado en Undurraga, 2011) afirma que se pueden percibir ante nuevos escenarios sentimientos de miedo o de inseguridad. Teresa siente miedo ante los nuevos desafíos (*siempre con un poco de miedo de no ser capaz (II-48)*); la tensión se aprecia en la dificultad de reconocer sus propias limitaciones (que se manifiesta en el autoconcepto desarrollado) y también en la percepción de sí misma ante nuevos escenarios que pueden provocar temor.

En la resignificación a la que invita esta etapa, se observa la necesidad de trabajar la autoestima. Existe una apreciación de ciertas capacidades que está muy relacionada con la historia de experiencias dolorosas que quedaron registradas. En la medida que se captan otros factores en la continuidad de respuesta a las tareas propias de la etapa, es importante ofrecer la ayuda y derivar a un especialista de la salud mental para dar pasos hacia una identidad más consciente. De Castro (2006) hace referencia a este proceso de experimentar el Self o sí mismo estableciendo un camino creciente de integración y de amplitud de la conciencia. Esto se aprende en la búsqueda de la verdad que habita nuestro ser. Se manifiesta en una aceptación progresiva, reconciliándonos con la propia historia, soltando las máscaras que traemos desde la infancia, e integrando las sombras que intervienen en los dinamismos psíquicos.

En la praxis de la vida, en el ámbito laboral, o en las relaciones con los otros, se pueden manifestar dificultades psicológicas relacionadas con baja autoestima: angustia, temor a la intimidad, bajo rendimiento, violencia, y otros; ante ciertas incapacidades que obstruyen el crecimiento progresivo o dinámico, se estancan las posibilidades de desarrollo del ser en esta etapa

de la vida. Como señala González (2014) la sana autoestima brota de la paz consigo misma, aceptándose como único y diferente en casi todo; esto apunta a aceptar la propia historia, sanar las heridas, comprender lo bueno y lo malo en nuestras vidas.

4.1.1.3. Subcategoría Aprendizajes de la Individualidad

A. Gratificaciones

- (I-5) Su autoimagen se reconoce contenta, realizada y agradecida con lo vivido.
- (II-4) Valora gratificaciones de llegar a esta etapa.

En su autoimagen, Andrea se reconoce contenta, realizada y agradecida con lo vivido (*Como una mujer de la edad que tengo, 58 años, mamá, esposa... con una vida muy buena, muy contenta en este período de la vida... muy feliz, sin grandes rollos... yo creo que muy agradecida también por todo lo que he vivido... em... feliz con todo el desarrollo de mi vida espiritual, yo creo que eso le da un sentido profundo mi vida, si no fuera esa parte, como que no tendría un... un norte... una mujer muy feliz, muy realizada (I-5)*). En la percepción de sí misma, rescata el valor que tiene su historia, y la agradece. Se aprecia que la gratificación es fruto y consecuencia del trabajo de autoconocimiento y aceptación, que le han permitido sentirse feliz y con un sentido de trascendencia importante para su vida, direccionándole su desarrollo como mujer (Branden, 2011).

Teresa valora las gratificaciones de llegar a esta etapa, pero también siente una tensión entre lo anterior y lo nuevo (*es una edad complicada, uno se siente espiritualmente joven y te das cuenta de que el cuerpo no te acompaña tanto, pero... pero tiene sus gratificaciones también llegar a esta, a esta etapa de la vida (II-4)*). Ella da cuenta de la tensión que obstruye una aceptación integral, donde el cuerpo le refleja mediante signos externos. Queda como una tarea el poder hacer el trabajo introspectivo de la transición a su madurez, como lo plantean Colarusso y Nemiroff (1981, citado en Undurraga, 2011).

B. Mirar atrás

- (I-11) Valora la posibilidad de reelaborar.
- (I-11) Reconoce frutos de las experiencias dolorosas.
- (I-9) Capacidad de insight y de mirar en perspectiva.
- (II-4) Se percibe mayor con capacidad de mirar atrás, experiencia e insight.

Andrea se percibe hoy con mayor capacidad de mirar atrás, es consciente de su capacidad de insight. El discriminar mejor los hechos y vivencias le permite una construcción de la identidad más ajustada a la realidad interior de sí misma. Se le abren posibilidades, al apreciar que hoy tiene la capacidad de reelaborar y mirar el dolor y el sentido en perspectiva (*Yo creo que las he podido reelaborar (I-11) - yo decía tanto dolor y tanto sufrimiento, pero todo ha dado fruto... ahora que pasó el tiempo, en el minuto que estás ahí estas toda hundida. Pero sin esas experiencias claramente yo no sería quien soy (I-11)*). Como declara el psiquiatra Víctor Frankl, “todo aquello que amamos nos lo pueden arrebatarnos; lo que no nos pueden quitar es nuestro poder de elegir qué actitud asumir ante estos acontecimientos.” (Citado en Bermejo, 2005, p. 109). Andrea presenta una clara percepción del tiempo, por ende, de finitud. Desde esta perspectiva reorienta la mirada de lo vivido como afirma Undurraga (2011) la consecuencia de esto, es que se produce un cambio en la percepción temporal que en definitiva orientan las significaciones de lo vivido. Además Andrea reconoce las experiencias que le han nutrido como mujer. (*Ahora que puedo mirar con distancia, de todas maneras... si no... no sería la mujer que soy (I-9)*). La posibilidad de valorar su historia se aprecia en el trabajo sobre sí misma. Por medio del acompañamiento ha podido verbalizarla, y valorar y significar los aspectos esenciales de su persona, permitiendo una reelaboración creciente para el desarrollo de la etapa actual (Undurraga, 2011).

Teresa también aprecia el mirar atrás, que la confronta con una realidad del presente a la que no pensó que llegaría; a su vez, puede reconocer que ha pasado el tiempo, que ha vivido muchas cosas. Es consciente de que al recapitular los hechos vividos, le entrega un valor y

significado (*¡bien me siento!, me siento mayor. Me siento en una etapa que uno no... no piensa que va a llegar... "estoy en una etapa en dónde uno ya... ya empieza a mirar para atrás, y entonces uno ya se siente mayor, siento que ya he pasado muchas cosas en la vida, y cosas buenas, otras malas... ni una tan mala, y mmm uno ya se siente mayor (II-4)*).

Las mujeres empiezan a encontrar nuevas valoraciones a las experiencias que les son constitutivas de su identidad, abriéndose a nuevos escenarios de la creación de sí mismas para esta etapa. Están libres de la demanda del rol materno que no les permitía entrar en una relectura pausada. Hoy pueden experimentar esa posibilidad de valorar el desafío de recapitular sus experiencias por medio de una relación de ayuda, sea por medio del acompañamiento psicoespiritual o de una intervención terapéutica (si fuese necesario derivar); en esta reelaboración se pueden redireccionar en pos de un crecimiento de la identidad, entendido como un proceso de individuación. La identidad para Jung se construye en la dinámica que depende de la posibilidad de proyección e introyección, la disponibilidad y los deseos para poder desojar las capas de cebolla de su propia historia (Stein, 2007). Además, comprender que comienzan a liberar las introyecciones de modo más consciente, permitiéndoles poder reconocer su verdadero Self, y de tal forma, abrirse a lo nuevo. A su vez, Montero (2005, citado en Undurraga, 2011) plantea que en esta etapa de la vida, el foco de la mediana edad es poder resignificar lo que promueve a la persona. Recordar los duelos experimentados a lo largo de la vida le permitirá integrar su historia, enriquecerse y continuar su desarrollo psíquico con su identidad entendida en relación con otros, es decir, en comunión. Vemos una concordancia con lo que plantea Jung sobre el proceso de individuación. En esta etapa de madurez pueden vivenciar su experiencia vital como una nueva centralidad, en donde su vida es más que un yo, por lo que se vuelcan más hacia un camino de autenticidad creciente de su persona (Stein, 2007).

C. Reconocer a los otros

(I-13) Reconoce clave la confianza que otros depositaron en ella.

Andrea reconoce como fundamental la confianza que otros depositaron en ella (*clave... que, que creyeran en mí (I-13)*). La experiencia de valorar la importancia de las personas claves que han creído en ella, da cuenta de lo sustancial que el hecho de saberse amado de es para la construcción y desarrollo del ser humano. Esto da apoyo y confianza en su ser persona, la cual fortalece su autoestima, permitiéndole con ello poder expandir y desplegar su ser (Branden, 2011).

D. Madurez Humana

(I-19) Se percibe con una madurez humana, con más misericordia.
(I-19) Capacidad de ver el mundo interno del otro.

La teoría de Jung (citado en De Castro, 2006) plantea que el desarrollo de la individuación y madurez humana nos invita a aprender y a transitar desde una conciencia egocéntrica a una de amplitud creciente de comunión (*Yo creo que una madurez especial... o un sentido... tal vez poder mirar al otro distinto con más misericordia, más profundidad (I-19)*). Como lo señala Levinson (citado en Undurraga, 2011) sobre la adultez media, se puede alcanzar una evolución de madurez de la identidad, que se manifiesta en una mayor capacidad de ser compasivo y reflexivo; en definitiva, se aprende a amar con una mayor autenticidad, tanto a sí mismo como a los demás.

Andrea es consciente de la capacidad de mirar el mundo interno del otro. (Un sentido... delicadeza, respeto... saber que hay mucho más por detrás de cada persona, de lo que uno ve (I-19)). Se aprecia concordancia con lo que plantea Levinson en el trabajo que relata de sí misma Andrea, de autoaceptación, el cual involucra las múltiples pérdidas trabajadas, asimismo, poder remirar su historia de aprendizajes con momentos importantes tanto

positivos como difíciles le permiten a Andrea abrir su mirada con una mayor empatía y compasión a la vida de un “otro”, porque logra reconocer en ella misma sus fragilidades como también sus capacidades (Undurraga, 2011).

E. Cambios y prioridades

- (I-55) Ve el vaso medio lleno, establece prioridades. Reconoce cercana a la muerte.
- (I-55) Se reconoce que en esta etapa de vida se puede ser más sabia y no tener que responder a las expectativas de los otros.
- (II-4) Valora que puede decidir la vida de otra manera. Cambian prioridades.

Andrea es consciente y logra ver el vaso medio lleno, establecer prioridades, tomar conciencia de la muerte como un hecho cercano (*me proyecto... (ríe)... libre, despreocupada, (ríe) alegre... me proyecto... sí, con mucha... como viviendo la vida a concho, no la vida loca, pero la vida de cada día, vivirla, sacando lo máximo posible, así como exprimiéndola...porque la muerte es una posibilidad cercana (I-55)*). Colarusso y Nemiroff (1981, citado en Undurraga, 2011) señalan que en la esfera del tiempo, a medida que han pasado los años, la experiencia de la muerte se hace más visible a la conciencia de yo; esto tiene como consecuencia el reconocimiento de la limitación, e impulsa una mayor valoración o sabiduría para aceptar y redireccionar la propia vida. En definitiva, el desafío que se presenta en la esfera del tiempo y la muerte es la elevación de la conciencia ante la limitación del tiempo personal, y la aceptación del valor y la significación, dándole un sentido a la calidad de la experiencia vital, integrando la propia vulnerabilidad y el envejecimiento. Andrea relata al respecto: (*sacando lo mejor, quedándome con lo mejor, fijándome en lo bueno, no dándole tanta importancia a cosas que de verdad no la tienen, no quedarme pegada en tonteras... se va haciendo uno más sabia con los años (ríe) (I-55)*). El relato está en concordancia con esta etapa, en la que aparece la necesidad de realización de los deseos o sueños surgidos en la mitad de la vida, donde se “logra conseguir la plena autorrealización (...) recapitulación en la mitad de la vida, esto es, la búsqueda del equilibrio mediante la realización de deseos y aspiraciones antes ignorados.

(Josselson, 2003)” (Papalia et al., 2012, p. 520).

El autoconocimiento y valoración de sí misma, que es parte del proceso de individuación, se logra con el despojo de las máscaras y roles que generaban una carga, de la cual Andrea se libera, reconociéndose menos complaciente (*ya no tiene que responderle mucho a nadie, las expectativas como que ya van perdiendo importancia...” es una mochila tan... que hace tanto peso.” (I-55)*). Esto la hace sentir más ligera y con muchas posibilidades. Como destaca Stein (2007), en el proceso de individuación existe un crecimiento exponencial en la libertad con respecto a las identidades establecidas en la infancia y adolescencia, y a los apegos y necesidades de ser parte de una colectividad, para responder a sus patrones adaptativamente. Reconoce nuevos horizontes (*Más ligera, y con muchas posibilidades, yo siempre pienso que ¡queda mucho por hacer!, queda mucho por vivir, el horizonte... yo creo que con los años gracias a Dios se me ha ido abriendo (I-59)*). En esta etapa de nido vacío, Andrea ve hacia adelante un horizonte que se le abre desde la perspectiva del Self (Stein, 2007). Teresa valora que puede decidir la vida de otra manera. Cambian las prioridades: (*ya tengo experiencia, ya tomo la vida y muchas cosas de otra manera, hay cosas que le doy más importancia y que a muchas otras que no le doy importancia (II-4)*). Las mujeres que experimentan la etapa de nido vacío tienen la oportunidad de atesorar las experiencias vitales, de reconocer y discriminar de acuerdo a su proceso de diferenciación (Undurraga, 2011).

4.1.1.4. Subcategoría Significación del nido vacío

A. Desafíos e Invitación

- | | |
|---------|---|
| (I-99) | Reconoce que el nido vacío es un desafío y una invitación. |
| (I-61) | Es consciente que no le gusta quedarse detenida sino querer avanzar con creatividad y busca desarrollar la capacidad de adaptación. |
| (II-32) | Siente desafíos para esta etapa de hacer cosas, cultivar amistades, mantener los trabajos y realizar deportes. Necesita mantenerse ocupada. |

Andrea aprecia las ventajas de esta etapa, que se valoran y eligen de modo consciente (*Un desafío y una oportunidad... absolutamente, una invitación también*

(I-99)), tal como lo plantean Schaie y Willis (2003) para este período de la vida, una vez que los hijos se han ido. Hay finalmente tiempo para nuevos proyectos (Undurraga 2011).

Andrea es consciente que no le gusta quedarse detenida, sino que busca avanzar, con una actitud creativa que le permita desarrollar la capacidad de adaptación (*no quedarte en lo mismo, es importante yo creo que... es la creatividad hoy en día, y la capacidad de adaptarte (I-61)*). Para Erikson (2000) la etapa de generatividad comprende la procreatividad, término que congrega dos aspectos vitales en el desarrollo del ser humano: el de producir y el de crear (la capacidad de generar nuevas ideas o productos), donde el ser humano va logrando una trascendencia, en la experiencia del trabajo, y con aportes a su entorno social de manera concreta. La creatividad emana de nuestra Self cuando logramos integrar nuestras sombras, tal como plantea Jung (Stein, 2007) en el proceso de individuación. Se abre una percepción de sí mismo con mayor autenticidad y autoaceptación, que favorecen la expansión del Self de manera creativa, consigo mismo en unidad con y para el mundo.

En esta etapa, Teresa siente desafíos de hacer cosas, cultivar amistades, mantener los trabajos y realizar deportes. Necesita mantenerse ocupada (*Tengo varios desafíos, más que desafíos siempre con ganas de hacer cosas, no me... no me gusta mucho la inactividad a mi entonces... lo vuelco un poco en eso, en las amistades, en el deporte, en los trabajo (II-32)*). Sin desmerecer estas energías activas y relacionales a las que Teresa hace referencia, Kast (1997) advierte que dentro del aprendizaje de desprendimiento, existe la posibilidad de responder de manera evasiva, tapando estos sentimientos de vacío, soledad y dolor natural, llenándose de actividades para no conectarse con la casa vacía, y todo lo que ello implica para su vida y su elaboración del tránsito del nido. De “modo inconsciente”, Teresa puede responder ante los desafíos propios de la adultez media con una reacción de huida, ya mencionada por Grün (2001), donde la persona se

niega entrar en sí misma. La otra respuesta es aferrarse a lo externo, buscar nuevas formas de vida (más activas y centradas en lo exterior), arrastrando el desasosiego interior. Es importante para el acompañamiento poder pesquisar los motivos que existen detrás de estas respuestas, en la medida de lo posible, para confrontar lo que se está evitando, como una apertura a la invitación propia de la generatividad del ser en esta etapa (Undurraga, 2011).

B. No reconocimiento del nido vacío

(II-56) No percibe el nido vacío.

(II-4) No pensó que llegaría a esta etapa de la vida. Sin planificarse ni cuestionarse edad, vive lo que le toca en el momento.

Existen modos diferentes de comprender y vivenciar el nido vacío. En su relato, Teresa reconoce que sus penas y angustias son por otros motivos, y no porque sus hijos ya no están (*Para mí el nido vacío me suena a algo triste a algo solitario, y la verdad es que yo nunca me he sentido así, si bien mis hijos no están en la casa, en nuestra casa durmiendo todos los días en esa casa... pero yo no noto que esté vacío mi nido (II-56)*). Hace referencia a una conducta más bien defensiva, al no poder constatar el significado de la pérdida envuelta en la partida de los hijos. Desde la perspectiva de Tizón (2013), el duelo del nido vacío es un duelo dentro del ciclo evolutivo del sistema familiar, que implica tanto la elaboración de la propia identidad desde la tarea el diferenciarse de los hijos, y la reorientación de sus relaciones. Fierro (1992) menciona que las respuestas adaptativas en el tránsito de las crisis están supeditadas a una resolución positiva que abre un desarrollo personal de autorrealización; o por el contrario, al fracaso de no afrontarlas debidamente, lo que puede traer a la persona depresión y/o infelicidad. En general, los aspectos a afrontar en la etapa del nido vacío son la identidad ante la pérdida de los roles maternos, y los sentimientos depresivos por posibles problemas de personalidad. Todo esto invita al acompañante a tener claridad frente a la posibilidad de derivar el acompañado a un especialista si fuera necesario, o de ayudar, a través del acompañamiento, a realizar un proceso de elaboración de duelos retardados

y de trabajo con la autoestima, para ayudar a subsanar y fortalecer los aspectos ya mencionados.

Teresa no pensó que llegaría a esta etapa de la vida (*no piensa que va a llegar, van pasando los años y uno siempre se siente como joven vas viendo las etapas y estas en un momento en la vida en que tu estas solo viviendo lo que te toca vivir en ese momento, entonces no te planificas y no te planteas si estas mayor, si estas joven, si estas madura, si he madurado en algo o no he madurado en algo (II-4)*). Las posibilidades de respuesta (consciente o inconsciente) a los cambios y crisis de desarrollo que traen las etapas del ciclo de vida, se pueden presentar en diferentes formas. Una es rehuir la elaboración interna de lo que te está pasando y de sus significados, mermando la dinámica de la madurez adulta (Craig & Baucum, 2009). Otra es aquella donde la crisis invita a revisar los contenidos aún latentes en esta etapa de la construcción de la identidad. El acompañamiento ayuda al surgimiento de esta última posibilidad, a lograr la aceptación de la pérdida que está siendo negada. Kast (1997) plantea la primera posibilidad como un “no querer ser consciente” al que suceden otras fases que invitan a vivir un proceso de duelo normal. Pero también puede emerger en esta etapa (y con mucha fuerza) una negación más profunda del trabajo identitario. Considerando que cada persona tiene un tiempo y una capacidad propia para elaborar los procesos de duelo, el acompañamiento brinda la posibilidad de apoyo en la decisión de afrontar los sentimientos asociados a la significación del nido vacío, o de realizar una terapia psicológica especializada.

C. Beneficios Personales

(I-159) Es consciente y valoriza beneficios personales en esta etapa sin los hijos en casa. Más tiempo para ella.

(II-56) Reconoce el factor tiempo en relación a disponibilidad del rol de madre pero no así, para con ella en lo personal.

Andrea valora los beneficios personales de esta etapa sin los hijos en casa (*Tengo más tiempo para mi... de trabajarme yo... de conocerme más, de aceptarme y de quererme más (I-159)*). En la etapa de crianza, el rol materno absorbe

mucha de la capacidad psíquica de la mujer, en desmedro de aspectos o necesidades laborales y de pareja entre otros, propios de la primera mitad de la vida (donde se vive el proceso de identificación del yo en el mundo). La partida de los hijos del hogar abre la posibilidad de reencontrarse y significar el yo individual. Kast (1997) afirma que “a través del trabajo en el duelo nos desprendemos de un yo común y volvemos ser conscientes de nuestro yo individual” (p. 65). Como afirma Grün, (2001) es en este tiempo cuando se presenta la invitación a realizar un viaje hacia el alma. Para ello se requiere un espacio de contención y libertad, de menos demandas externas, donde se favorezcan el adentrar, mirar, abrazar, perdonar y, en definitiva, el aceptar y el aprender a amarse. Es decir, un nuevo yo situado, y que busca seguir desplegándose. Esta es la tarea de la segunda mitad de la vida, que nos devuelve hacia el interior.

Para Teresa, el factor de “tiempo libre” se comprende en relación a la disponibilidad en su rol de madre ejercido anteriormente al nido vacío. Se aprecia que no logra darle un sentido al “tiempo para con ella misma” (*No sé si a veces tengo más tiempo libre, porque cuando ellos estaban en la casa yo siempre tuve la opción de trabajar y estar todo el día afuera (II-56)*). Más allá del factor tiempo que Teresa tiene internalizado, se abre en esta etapa la posibilidad de cambiarlo para enriquecer su identidad y trabajar su yo individual. Por lo que sugiere la literatura estudiada, su respuesta no es concordante con el proceso de maduración de su yo (Kast, 1997; Undurraga, 2011).

D. Perspectivas de Desarrollo

- | |
|---|
| <p>(I-35) Conciencia y visión de desarrollo personal posible.
(I-113) Percibe de sí misma capacidades latentes a desarrollar.
(II-40) Se percibe positiva y soñadora.
(II-42) Sueña estar tranquila y no enfermarse para no ser una carga.
(II-52) Reconoce que no se proyecta. No vive planificadamente.</p> |
|---|

Andrea tiene conciencia y visión de un desarrollo personal posible (*no soy una persona terminada... eso es lo que más me alegra que siempre hay posibilidades,*

de seguir creciendo, de seguir... no sé si mejorando, pero seguir creciendo, cambiando, recreándose (I-35)). Se aprecia cómo el proceso constructivo de la identidad, donde el individuo se restablece consigo mismo con un mayor conocimiento y comprensión de sí mismo, da cuenta del dinamismo propio de la resolución de la etapa de generatividad en la identidad psicosocial establecida por Erikson (2000).

Papalia et al. (2012) plantea que en la adultez media la experiencia de ampliación de conciencia moviliza a una recapitulación que abre nuevas posibilidades de búsqueda, que conlleva el establecimiento de nuevos equilibrios, y realización de deseos, sueños y aspiraciones antes ignorados. Andrea se percibe de sí misma con capacidades latentes a desarrollar (*uno es capaz de hacer cosas, mucho más allá de lo que podría imaginarse... hay mucho como de semilla que es importante que vaya creciendo (I-113)*). Desde la mirada de Johannes Tauler (citado en Grün, 2001), en su camino de autoconocimiento, el ser humano va cruzando umbrales que le permiten experimentar un viaje hacia el interior. El tomar contacto con el interior nos revela el misterio que habita de nuestro ser (sí mismo). Cabe mencionar lo que propone C. G. Jung sobre el proceso de individuación en la segunda fase de la vida. El individuo desarrolla una introversión en la que se va integrando la unicidad del ser, y favoreciendo a un despliegue del sí mismo o Self. Este contacto con el sí mismo abre una perspectiva interior de esperanza, que orienta los sentidos últimos del ser en esta fase de adultez, con una mirada de futuro.

Teresa se percibe positiva y soñadora (*yo soy muy positiva, soy muy soñadora además entonces... en la vida hay que perseguir los sueños.*" (II-40) *sueña con ella misma "es estar tranquila no más, no tener nunca una enfermedad grave, me da un poco de miedo por el hecho de ser una carga (II-42)*). Desde la concepción de Jung, la vida es más que solo el yo, solo lo consciente. Sabemos que en cada persona existe un gran tesoro, que se manifiesta en la integración de su historia, sombras, Ánimus y Anima y otros arquetipos, que

el mismo proceso de individuación va movilizando internamente para llegar a la autenticidad. El hecho de tener sueños da pistas acerca de las aspiraciones de trascendencia, del dinamismo y del valor que cada ser humano le da a su vida. Pero los sueños también pueden ir en pos de las compensaciones que no hemos podido traer a la consciencia ni integrar a nuestra historia (*No me lo he planteado... porque no... ¿para qué?, si uno no va a... Uno no maniobra en el destino, no es que estemos predestinados pero... en realidad intento ser un poco más de vivir el día, yo no me proyecto así a en 5 años más o voy a estar haciendo tal cosa en 10 años más... (II-52)*). La forma de cómo una persona resuelve la posibilidad de dar nuevos sentidos y de vivenciar el momento presente se relaciona con la individualidad y la capacidad de optar por un camino dentro de su contexto. Estos son aspectos a observar en una relación de ayuda, en la medida que puedan favorecer y acompañar la invitación de esta etapa para seguir dando pasos de crecimiento en el proceso de individuación (Stein, 2007).

Según Erikson (2000), en esta del ciclo vital se manifiestan los componentes que conforman la identidad, y su grado de maduración. Las personas pueden reconocer su camino evolutivo en relación a conceptos como el sí mismo, la autoaceptación, las relaciones con otros, y el desarrollo de sus propósitos de vida y crecimiento personal (Ryff y Keyes, 1995, citado en Papalia et al., 2012). Erikson (2000) plantea que en cualquier momento del ciclo vital es posible un cambio positivo. La evolución y maduración de la identidad, entendida desde la perspectiva psicosocial, enfatiza la búsqueda de los equilibrios y la ampliación de la consciencia. En esta etapa, el proceso de nido vacío puede ser uno de desarrollo constructivo, de resignificación dinámica y progresiva, como también uno regresivo, gatillando conflictos en la historia psicosocial que no han sido resueltos de manera adecuada.

Desde la perspectiva de la Psicología Analítica, C. Jung define que la individualidad como un proceso de maduración donde la persona confronta su propio inconsciente personal con el inconsciente colectivo, con el fin de

alcanzar su integración, donde la identidad se armoniza con la profundidad del individuo. De acuerdo a lo planteado por De Castro sobre el desarrollo humano o individuación, Jung lo considera como “el proceso de llegar a ser lo que es” (De Castro, 2006, p. 65).

A partir de la realidad y la historia de la persona, el acompañamiento psicoespiritual tiene como desafío ayudar a que su experiencia de individuación de pasos hacia un nuevo centro: la vida es más que el yo, más que lo consciente. Hay un tesoro interior escondido, vivo e importante, que se manifiesta en una exigente necesidad de individuación, en un “retornar a la naturaleza de uno mismo, a su auténtico ser” (Stein, 2007, p. 23).

4.1.2. CATEGORÍA - DIMENSIÓN RELACIONAL

Dentro de esta categoría el análisis descriptivo y discusión se estableció a partir de la conceptualización de los relatos, los que emergieron cuatro subcategorías que expresan las vivencias significativas que conforman esta dimensión en las siguientes Subcategorías:

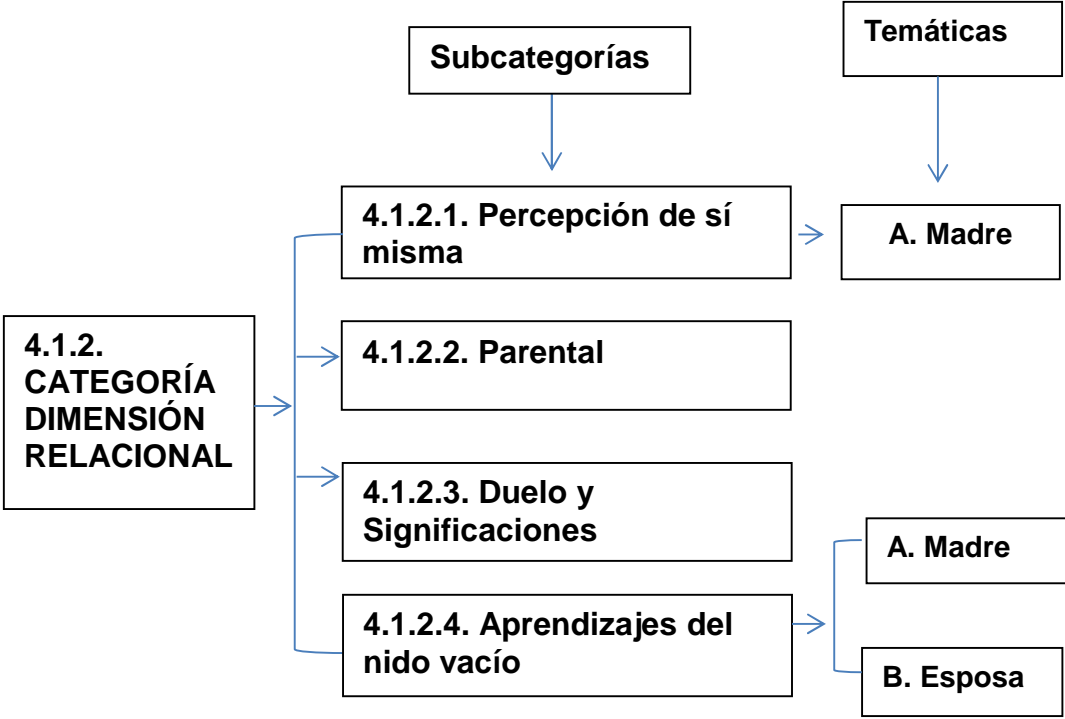
4.1.2.1. Percepción de sí misma

4.1.2.2. Parental

4.1.2.3. Duelo y Significaciones

4.1.2.4. Aprendizajes del nido vacío

Proceso de duelo del Nido vacío



4.1.2.1. Subcategoría Percepción de sí misma

- (I-11) Interdependencia
- (I-55) Reconoce que es menos dependiente del reconocimiento de otros, mayor autonomía
- (II-10) Se percibe con emocionalidad fuerte y necesidad de contacto físico.
- (II-12) Reconoce fortaleza desarrollo de autosuficiencia e independencia.
- (II-18) Dificultad de dependencia de integrar la fragilidad con su fortaleza y autonomía.
- (II-14) Reconoce dificultades emocionales y físicas.
- (I-15) (I-47) - (II-28) (II- 44) Valoran la amistad - regalo y soporte.

Se aprecia en el relato de Andrea un nivel de interdependencia, en la que ha construido con otros desde una base segura (*sin esas experiencias claramente yo no sería quien soy. Y si no hubieran creído en mí los que me acompañaron (I-11)*). Según Ainsworth (et al., 1978) afirma que existe seguridad en el apego, agrado con la cercanía y con la interdependencia, como también existe confianza y búsqueda de apoyo, en consecuencia, la persona con apego seguro es capaz de establecer relaciones interpersonales satisfactorias. Andrea pudo reelaborar en el acompañamiento, que es menos dependiente del reconocimiento de otros, por lo que se aprecia una mayor autonomía. (Ya no se vive tanto para el qué dirán, o tratando de agradar a otro (I-55)). El trabajo de su identidad en el conocimiento de sí misma, además el reconocimiento de sus límites etc., le han significado a Andrea un crecimiento en la autovaloración, por ende, un crecimiento en la autonomía en las relaciones interpersonales (Kast, 1997).

Como afirma Sassenfeld (2012) sobre la comprensión del planteamiento de Bowlby, las emociones son activadas por las experiencias interpersonales significativas. En el caso de Teresa las figuras representadas por sus hijos son relevantes en la conformación del apego. Ella puede expresar en sus hijos su necesidad de contacto de piel. como también de entregarles afectos (*cuando nacieron mis hijos, a ellos yo les pude dar toda esa necesidad de piel que yo tenía, de dar y de que me dieran (II-10)*). Desde la perspectiva de Minuchin (2003) dentro de la concepción de sistema de la familia se establecen diferentes funciones de relaciones que pueden ser

complementarias permitiendo la reciprocidad; de lo contrario genera una carga y un desequilibrio en la dinámica total, al no establecer las redes que habiliten las relaciones humanas de modo evolutivo. En el relato Teresa se percibe con gran capacidad de independencia pero a su vez, asume el quehacer todo sola; este cuadro rigidiza la posibilidad de reciprocidad e interfiere en la homeostasis que actualmente vive desde la pareja (*mi capacidad de ser independiente (...) lo que más fortaleció en mi fue un poco mi autosuficiencia, hacer las cosas solas, no buscar apoyo (II-12)*). Ahora bien, con respecto a lo planteado se aprecia que Teresa expresa una tensión, que tiene relación con una dificultad de dependencia e integrar la fragilidad con su fortaleza y autonomía (*mis fortalezas... uno aprende a mostrarlas, a que sean tu muro, y las debilidades a esconderlas, para que no te hagan daño...sino para tu no sentir debilidad, para no sentirme yo mal (II-18)*). Claramente Teresa reconoce la fricción interna que le ocasiona el que no se permita mostrar su fragilidad. En su actual escenario de su vida, visualizar esto es un paso. El siguiente es optar por un trabajo interior que permita que su crecimiento continúe, para integrar los aspectos en tensión.

Es clave para el crecimiento de las mujeres en esta etapa considerar las posibilidades de retomar los aspectos olvidados de su identidad para reencontrarse, en la línea de lo que señala Levinson (1993), que signifique ir creciendo en autenticidad, la cual nos favorece el aprender a quererse más a sí mismas, como a los otros (Undurraga, 2011).

La autosuficiencia manifestada por Teresa produce en ella efectos adversos que le ocasionan deterioro en su salud como también en el estado anímico por tener que asumir el peso de toda la familia (*algunas dificultades también, sobre todo emocionales y físicas porque... porque de alguna manera soy la que me echo todo al hombro, y no sé si mi familia un poco se acostumbró a eso (II-14)*). La tensión relatada expone posibles cuestionamientos del porqué una persona asume un desgaste o carga tal, en el que podría tener la opción de compartir los deberes con la pareja u otros miembros de la familia, ¿Por qué

no lo hace? ¿Qué ganancias secundarias pueden existir? Seguir cumpliendo el patrón que se presenta en el relato da cuenta de una dinámica familiar descendida en la reciprocidad de las funciones propias de los subsistemas. No se presenta una clara apertura de la construcción en las relaciones que permitan la negociación, cómo poder ajustar estas funciones necesarias en los subsistemas actuales, que le ayuden a reconocer los medios de afrontamiento necesarios que descompriman esta tensión ¿Cómo afecta esta tensión a la autonomía de los otros miembros de la familia dentro de esta dinámica? Considerar que cada subsistema está involucrado en la tensión descrita permite ampliar la comprensión de los desequilibrios latentes. Son preguntas que surgen y pueden ser trabajadas con la intervención oportuna de una terapia o relación de ayuda, permitiendo una readecuación adaptativa para esta problemática (Minuchin, 2003).

Ambas entrevistadas perciben el valor de las amistades y lo importante de su desarrollo. Dentro de esta etapa de cambios y pérdidas en la partida de los hijos, las mujeres buscan el apoyo de sus pares significativos. El vínculo establecido con otros da cuenta de un desarrollo en la reciprocidad, la confianza y la empatía, en que se respeta la individualidad del otro. Dentro del proceso de individuación, la experiencia del Self y su desarrollo establece relaciones más libres, objetivas y gratuitas (De Castro, 2006). En el relato, Andrea se percibe delicada en los vínculos y cariñosa (*buena amiga... muy respetuosa, jamás me metería donde no me llaman... muy delicada, en todo sentido (I-15)*). Valora la amistad y cree que hay que desarrollarla. (*Es un tremendo regalo tener una amiga...un privilegio...hay que desarrollarla (I-47)*). Teresa responde que algunos amigos le significan un soporte importante (*Algunas amigas y amigos si (II-28)*). También valora que con las amistades puede desahogarse, sentir el cariño y la presencia. Ellas le ayudan y alivian, aunque no verbalice sus emociones (*con mis amistades es con quien de repente me puedo desahogar, no tanto de lo que yo vivo sino de lo que yo pienso, no diciéndolo sino... al relacionarme. A mí el tema del cariño me hace Uf... como respirar, lloro un rato, se me pasa, respiro hondo y sigo viviendo, eso es*

un poco lo que me ayuda de mis amistades (II-44)). La importancia de las amistades es que brindan un apoyo social que permite desarrollar el bienestar en la experiencia de ser acogidas, escuchadas con las situaciones que traen de lo cotidiano tanto como el stress, penas o problemas que surgen a diario. También, hay ocasiones en que el solo hecho de estar en una experiencia de presencia gratuita conforta profundamente. Desde las conductas de afrontamiento, el apoyo de un amigo es valioso y necesario para restablecer o nivelar la experiencia de las crisis y de los cambios que vivimos durante la vida (Carmona et al., 2009). De acuerdo a las experiencias de las mujeres que vivencian relaciones cercanas con las amistades, estas se consideran muy importantes y complementan el bienestar de la persona, y también son un soporte medular en el proceso de maduración (Papalia et al., 2012).

Finalmente, las mujeres dan cuenta que los vínculos establecidos con las amistades más cercanas (figuras relevantes) son una relación de apego seguro, donde establecen relaciones interpersonales que responden y entregan seguridad (Hazan & Zeifman 1999, citado en Carmona et al., 2009) (Bowlby, citado en Sassenfeld, 2012) (Ainsworth, 1978, citado en Carver et al., 2014).

4.1.2.2. Subcategoría Parental

A. Madre

- | |
|--|
| (I-29) Inicia su maternidad muy joven e inesperadamente. |
| (I-29) Reconoce a los tres hijos como un gran regalo que le significaron alegrías en medio del dolor. |
| (I-107) Reconoce que crió a sus hijos para que sacaran sus alas y volaran. |
| (II-10) Al nacer sus hijos le entregaron el contacto corporal, de “piel”, donde expresó sus afectos y pudo construir vínculos significativos. Como madre trasplantada. |
| (II-80) Tiene internalizados sus afectos. |
| (II-56) Reconoce diferencias en la manera de la crianza a nivel cultural. |

El rol de madre se inicia con el nacimiento de los hijos, y se desarrolla en un contexto determinado por la forma de la crianza, constituyendo una parte importante de la identidad femenina como afirma Sotillo (2000), y que

determina cómo se establecen los vínculos tempranos y el grado de conformación de estos. Andrea inicia su maternidad muy joven e inesperadamente (*nos hizo crecer rápidamente. Imagínate yo tenía 20 (I-29)*). Reconoce la importancia y el anhelo de cada hijo, en especial el tercero con el que vivió la pérdida de su esposo (*fue el más buscado de los tres pero bueno que la historia fue tan distinta... muy sola... muy asustada... angustiada, deprimida, pero que el José nos cambió la vida a todos, nos trajo alegría, nos volcó el tema de la pena (I-29)*). Admite que crió a sus hijos para que sacaran las alas y volaran, no para quedárselos o coartarlos (*Uno no cría a los hijos para quedarse con ellos, eso sería terrible. Sería así... casi... coartarlos... impedir que saquen sus alas, que están para volar, no están para guardarlas (I-107)*). Se aprecia en el relato que la relación establecida desde el subsistema parental como madre, estableció límites claros dentro del sistema familiar, facilitando el afrontamiento adaptativo a las innumerables etapas de la crianza. También se aprecian conceptos claros en la orientación de sus hijos, y respeto por sus autonomías e interdependencias. Hay una concordancia con el planteamiento de Minuchin (2003) acerca de la importancia de las funciones de interacción que se conforman entre los subsistemas. Estos pueden o no favorecer las individualidades, reconociéndose un patrón sano y vinculante que augura reciprocidad, pertenencia y autonomía (Minuchin, 2003).

Trasplantada geográficamente, Teresa se sintió sola al dejar a su familia de origen. Lo reconoce como un período difícil por la distancia con los apegos significativos (*haberme venido a vivir a Chile, joven, casada, me sentí muy sola...yo siempre fui muy de familia, muy de piel y muy cercana a mis padres y la verdad que aquí no, me demoré muchos... en encontrar esas relaciones de piel,... Me cambió mucho la vida,... fue difícil pero no infeliz (II-10)*). Ha podido llevar internalizados sus afectos, y manifiesta las penas de su historia en las partidas (*cuando me vine a vivir a Chile... a mí me dio mucha pena dejar a mis papás,..., siempre con esa cercanía, y emocional de cariño la voy a seguir queriendo siempre, voy a seguir sintiéndome querida... uno echa de menos, el contacto, físico, el conversar, el estar (II-80)*). En su relato se destaca el inicio de

su maternidad, que al ocurrir en el particular contexto de ser trasplantada, produjo un nivel de vinculación sano de apego con sus hijos. El relato también hace referencia a la alta valoración que da al afecto de su familia de origen, que buscó reemplazar en la cercanía con los hijos, señalándose la importancia de la creación de nuevos vínculos y figuras de apego en el desarrollo de la identidad. Brindan a la persona la posibilidad de subsanar estas carencias (Bowlby, 1997). Teresa también reconoce que en España los hijos se crían más independientes que en Chile (*fui muy independiente... desde chicos, de alguna manera los hice bastante independientes,...debe ser un tema chileno, (...) de alguna manera los niños son mucho más dependientes (II-56)*). Valora la transmisión intergeneracional en la cultura de sus orígenes, lo que la ayudó a establecer una psicodinámica de vínculos donde los hijos pudieron desarrollar su autonomía (Minuchin, 2003).

4.1.2.3. Subcategoría Duelo y Significaciones

- (I-71) Siente que el nido vacío es una etapa terminada, pena, despedida pero también como oportunidad.
- (I-77) Lo siente como un desafío.
- (I-91) Reconoce la partida de los hijos como un proceso natural.
- (I-79) Siente pena cuando se fueron su hija mayor y la nieta. Experimenta tranquilidad.
- (II-56) No se identifica con el concepto del nido vacío de tristeza y soledad.
- (II-56) No percibe el nido vacío.
- (II-56) Experimenta otras razones por sus penas y preocupaciones. No comparte la imagen de drama sobre las mujeres del nido vacío.
- (II-86) No siente que sus hijos se fueron.
- (II-72) Reconoce la dimensión práctica del nido vacío, el silencio de la casa.
- (II-36) Evita estar en casa.
- (II-58) Siente pena cuando los hijos se van lejos, los ve en otro lugar, no que partieron.
- (II-80) Los hijos son prestados.
- (II-72) Echa de menos las personalidades de cada uno, siente preocupación por sus desafíos proyectos.

Para Andrea el nido vacío está asociado a pena y despedida, como también a oportunidad (*como una etapa terminada, como pena, como tristeza, como despedida...pero también como oportunidad, absolutamente... (I-71)*). También valora esta etapa como un desafío en todas las áreas (*también desafío... si...*

un tremendo desafío (I -77)). Reconoce también en la partida de los hijos como un proceso natural (*para mí era parte natural del proceso de vida, nunca fue una cosa dramática... era lo que tenía que ser... los niños tenían que formar sus familias, tenían el derecho (I-91)).* La vivencia que relata Andrea sobre el proceso de nido vacío está en concordancia con lo expuesto por Kast (1997) que afirma que es un aprendizaje evolutivo: aprender a dejar marchar, a unir y a soltar. Como acompañantes, lo señalado nos invita a reconocer la importancia del proceso anterior al nido vacío, a comprender el cómo se conforman los vínculos y se establecen las relaciones de autonomía e interdependencia, que permiten a los hijos formar su propia identidad (Minuchin, 2003). También permite a los padres experimentar los aprendizajes de desprendimiento acordes al proceso de desarrollo de la vida.

Andrea siente pena cuando se van su hija mayor y la nieta (*me dio mucha pena porque era una partida doble... eran mi hija y mi nieta que vivían conmigo (I-79)).* Experimentó tranquilidad cuando se va su primera hija, ya que la percibía bien encaminada en su propio proyecto de vida (*sabía que se iba pero que había elegido muy bien, entonces es la tranquilidad (I-79)).* Los sentimientos de pena y tristeza nos permiten manifestar y reconocer la pérdida como también superarla. Están presentes en el proceso de aprender a desprenderse de las personas significativas, afirma Kast (1997). También se puede apreciar en el relato la confianza depositada por la madre en las capacidades de los hijos para emprender sus proyectos. Esto resulta en una afirmación positiva del trabajo anterior del nido vacío, que favorece una elaboración de los sentimientos sin alguna interferencia de temas pendientes o temas complejos en el ámbito de la relación madre-hijo. Se entregan ciertas garantías para vivir el tránsito del nido vacío y la experiencia del duelo esperado de forma adecuada, para reelaborar la partida de los hijos de casa. Otro aspecto importante a destacar en el relato, es la valoración de Andrea tiene del nido vacío: lo ve como una “oportunidad”. Desde la perspectiva de Undurraga (2011) el relato es concordante con el crecimiento global de esta etapa, que invita a profundizar y dar continuidad al desarrollo psicológico en

todos los ámbitos de la persona (el entorno, la relación con hijos, pareja, amistades, trabajo); es decir, con lo que el estadio VII de Erikson promueve: el desarrollo de la generatividad (Undurraga, 2011).

En su relato, Teresa experimenta otro tipo de respuesta en el tránsito del nido vacío y el duelo esperado. Ella no se identifica con este concepto, por lo que tampoco lo experimenta (*el nido vacío... Para mí el nido vacío me suena a algo triste a algo solitario, y la verdad es que yo nunca me he sentido así.* (II-56)). La primera razón que da es que no percibe el nido vacío (*yo no noto que esté vacío mi nido, ellos siguen siendo mis hijos* (II-56)). A partir de la comprensión que Teresa tiene de los vínculos significativos de apego con sus hijos, ella aprecia en forma natural que estos perduran en el tiempo (Bowlby, 1997). Se trataría de un apego seguro donde se establecen relaciones interpersonales, situación concordante con la no identificación del estudio de Ainsworth (1978, citado en Carver et al., 2014). La otra razón es que no asocia la pena con el nido vacío porque expresa que (*mis penas y mis angustias son por mil otras cosas... no porque los niños no estén* (II-56), *yo me imagino una mujer triste y angustiada porque ya no tiene por quien ocuparse, y la verdad es que a mí eso no me ha pasado nunca* (II-56)). Teresa se define como una mujer independiente y activa (trabaja actualmente) por lo que no se identifica con el dramatismo de una mujer angustiada y desocupada. Sus preocupaciones y emociones están puestas en otro lugar, como señala en el relato. A su vez, manifiesta un sentimiento de pertenencia y continuidad que hace que, psicológicamente, no haya soltado a los hijos (*yo no siento que se fueron... entonces... es, a mí no me cambió tanto la vida cuando ellos dejaron de estar en la casa* (II-86)). En el relato se aprecia que, de manera inconsciente, Teresa niega el nuevo escenario del nido vacío y el duelo asociado que implica la fase primera de desprendimiento planteada por Kast (1997). La fase de negación (aquí no cambiado nada) no favorece al proceso de afrontamiento de las fases consiguientes, afectando de manera negativa a la reelaboración del cambio de relación con los hijos y en la dinámica familiar. A su vez, Worden (2004), señala que el dolor se experimenta de manera

diferente en cada persona, y de igual manera está pendiente el poder vivenciar las tareas del duelo, de reorganizar el yo ante la relación de pérdida, y con ello alcanzar las cuatro tareas como un proceso normal de adaptación y reajustes en la relación con los hijos, con ella misma y con la pareja. Trabajar el duelo es una tarea solitaria. Pero si la persona accede a un acompañamiento, se facilita el trabajo de internalizar la pérdida, sobre todo cuando existe una negación prolongada, que puede resultar en un posible colapso personal, que trae consecuencias para su salud física (Worden, 2004).

En la dimensión práctica del nido vacío Teresa reconoce que hay un cambio, el del silencio de la casa. Y el refrigerador que dura más (*yo no sentí cambio en mi vida. Nada más que la casa estaba más silenciosa y nada más que al principio el refrigerador me... duraban las cosas eternas (II-72)*). Reconoce nuevamente este aspecto del silencio como algo difícil en esta etapa (*lo que más se me hace difícil de repente es el silencio en la casa, me gustan las casas ruidosas, ruidosas...Por eso procuro estar menos en casa (risas) (II-36)*). Se aprecia que para Teresa los vínculos construidos con sus hijos siguen presentes como cuando vivían con ella, por lo que no reconoce y asocia el nido vacío desde la oportunidad que puede desarrollar ella desde el trabajo de la identidad como en lo relacional y con su pareja. Solo admite que evita estar en casa, por ende, evita el silencio o la soledad ante el nuevo escenario. Dentro de la entrevista aparecieron ciertos momentos en que la risa manifestaba algo más, más bien nervioso que se podría comprender como una pena encubierta no consciente, sobre lo que le significa hoy su hogar. También se aprecia que el estilo de afrontamiento en la respuesta (de evitar estar casa) más bien está asociada y es concordante con algunos rasgos característicos de la personalidad de Teresa los que marcan dentro del contexto particular una demanda en la estabilidad laboral, lo cual le exigen una doble preocupación. Sin embargo, a través de los relatos ha manifestado cierta dificultad para abordar su emocionalidad y aceptación de su vulnerabilidad que se han expresado con respuestas de mecanismo de

defensa de tipo evitativo. No se pretende realizar una descripción acabada ni precisar el tipo de personalidad de Teresa, sólo se expone como referencia, para poder establecer la correlación que plantea Fierro (1992); más que pretender describir un diagnóstico, se pretende solamente poder establecer que desde las respuestas de afrontamiento que plantea Folkman (1984) puedan ser enfocados los esfuerzos hacia un afrontamiento tanto hacia el problema como hacia la emoción interna que gatilla la problemática. Desde el relato se aprecia que Teresa ha buscado (escapar y evitar la situación) como respuesta a su situación. Claramente son posibilidades que de una u otra forma afectan al desarrollo esperado, en que se busca poder alcanzar dentro del proceso un crecimiento, una autorrealización de la identidad (Fierro, 1992) (Carmona et al., 2009).

Teresa sólo reconoce una pena natural cuando partió el primer hijo. Nunca ha sentido que se fueron, sino que están viviendo en otro lado (*a uno siempre le da pena que un hijo se vaya lejos, pero nunca sentí que mis hijos se fueron, sino que... están viviendo en otro sitio no más (II-58)*). El nido vacío que vive Teresa empieza cuando sus hijos parten jóvenes a estudiar a otra ciudad, por lo que en su sistema vincular el proceso de soltar lo vive paulatinamente al decir que (sólo están lejos). Al parecer, su comprensión e internalización de que han partido está sujeta a la idea de verlos ya encaminados en sus vidas autónomas e independientes económicamente, factor que sigue vigente y que incide en esta transición. En este escenario, Teresa manifiesta la importancia de formar hijos independientes y autónomos, lo cual valora con sentimientos de orgullo al verlos emprender sus vidas. Solo admite una pena afectiva natural (*porque yo fui así, los hijos no son de uno... son prestados... y enseñarles a caminar solitos en la vida... cuando ellos toman las decisiones de irse es un poco mi orgullo, obviamente hay una pena... del afectivo (II-80)*). Agrega que sólo echa de menos sus personalidades, y que se preocupa de sus desafíos (*no hubo nada marcador de cuando se fueron, aparte de que echas de menos la personalidad de cada uno, te preocupa un poco el desafío que ellos se puedan encontrar en la vida de acuerdo a*

como tú lo ves...(II-72)). Dentro del proceso de duelo es importante valorar lo que cada hijo ha conformado en nuestra identidad. Sus partidas nos invitan a reconocer, desde la verdad, los aprendizajes hechos en las relaciones con cada uno de ellos. Así, el proceso de duelo por el término de una relación puede encaminar hacia nuevas formas de vinculación (Kast, 1997).

4.1.2.4. Subcategoría Aprendizajes del nido vacío

A. Madre

- | | |
|----------|--|
| (I-87) | Se valora como madre comprometida e incondicional. |
| (II-78) | Se siente orgullosa de la crianza de sus hijos, que sean autosuficientes. |
| (I-115) | Acepta que la relación con los hijos cambia, se mantiene el amor e incondicionalidad de un vínculo más sólido. |
| (I-115) | Siente que es parte de los cimientos entregados a sus hijos. |
| (I-117) | Se relaciona con cada hijo con cercanía, respetándolos. |
| (I-133) | Reconoce que mantener los vínculos es un desafío que considera aspectos necesarios como: trabajo, esfuerzo, perseverancia, atención. |
| (I-113) | Reconoce como mamá que la relación con los hijos actualmente es de ser más consejera. |
| (II-92) | Valora que la etapa de crianza que está cumplida. Ahora es una etapa de hablar, de estar, quererse y darles cariño. |
| (I-129) | Reconoce que la formación espiritual ha influido en los vínculos familiares. |
| (I-141) | Reconoce que la partida de los hijos baja la pega y se gana en libertad. |
| (I-147) | Reconoce las gratificaciones de la tarea cumplida. |
| (II-110) | Valora la libertad de manejar los tiempos. |
| (II-56) | Reconoce que sus hijos son importantísimos aunque su vida no gira alrededor de ellos. |
| (II-92) | Reconoce que siempre hizo vida independiente de hijos y marido. |
| (II-64) | Valora darles espacio a sus hijos. |
| (II-56) | Reconoce que le gustaría estar cerca para abrazarlos. |
| (II-32) | Admite que puede haberse equivocado. |
| (II-78) | Valora de los hijos (lejos) sentirse querida desde lo afectivo. Es gratificante. |

Las mujeres de las entrevistas dan cuenta que al mirar atrás en su rol de madres, se perciben con un autoconcepto positivo y satisfactorio en la tarea realizada en la crianza. Andrea se valora como madre comprometida e incondicional (*ellos saben que yo soy incondicional de mis hijos (I-87)*). Teresa se siente orgullosa de la crianza de sus hijos, valora que sean autosuficientes (*el haberlos criado independientes y que sean capaces de estar viviendo solos...ellos se las arreglan y son bastante autosuficientes y eso también es un orgullo (II-78)*).

En reiterados relatos Teresa manifiesta el valor que le otorga al tipo de crianza y afirma que formó hijos independientes y autónomos. A partir de ello, se puede apreciar una conformidad de lo expuesto, de lo que se espera en la función y cumplimiento del rol parental, de modelar una vinculación en los hijos tal, que establezcan las bases de un crecimiento en estos conceptos (Minuchin et al., 1998).

Andrea acepta que la relación con los hijos cambia, se mantiene el amor e incondicionalidad de un vínculo más sólido (*Yo creo que la relación sigue siendo la misma no ha cambiado mucho, el amor, el cariño... como yo te decía la incondicionalidad... sigue el vínculo, de otras maneras... pero continúa, jamás se ha perdido, yo creo que ha cambiado, pero... pero se mantiene sólido (I-115)*). También se siente que es parte de los cimientos entregados a sus hijos (*formas parte de los cimientos de los niños, ya eres parte de su vida, como ellos son de la mía (I-115)*). Andrea percibe que la relación establecida con los hijos posee un grado importante de pertenencia y de reciprocidad, que resulta en una vinculación cercana, pero a su vez respeta la individualidad de cada uno (*sin ser entrometida, respetando mucho lo que ellos me quieran compartir... no... no voy más allá (I-117)*). También de manera consciente reconoce la importancia de trabajar los vínculos (*Siempre mantener el vínculo es todo un desafío, que implica...trabajo, esfuerzo, perseverancia, atención... yo diría que más que nada estar atenta (I-133)*). Se aprecia en los relatos de Andrea una concordancia en su percepción del desafío de ser madre en esta etapa con lo planteado por Minuchin et al. (1998), sobre el desafío permanente que tienen los padres en la construcción de los vínculos con los hijos, permitiendo un crecimiento continuo de la interdependencia y reciprocidad entre los miembros de la familia (Minuchin et al., 1998).

Andrea reconoce el cambio en las relaciones desde su rol de hoy como mamá, es de ser más consejera (*como mamá en esta etapa de la vida, ver a estos niños adultos ya, cambia la relación, ya no eres como yo te decía el otro día, controladora... eres más consejera (I-113)*). Para Teresa esta es una etapa de hablar, de estar, quererse y darles cariño (*es una etapa de hablar, de estar, de*

quererse, de sentirse querida y darles cariño (II-92)). Se aprecia en ambas mujeres entrevistadas un cambio en la dinámica relacional. Han hecho un proceso de redefinición en la relación con sus hijos, donde se refleja una construcción más simétrica con los hijos. Esto se traduce en una actitud de “ser consejera”, de “hablar”, de “estar”. Esto se corresponde con la visión de Undurraga de la etapa de nido vacío, con la apertura que ambas madres tienen al entender la relación de manera más horizontal (Undurraga, 2011).

Otro aspecto que señala Andrea es que reconoce que la formación espiritual ha influido en los vínculos familiares (*aprendí mucho...con la espiritualidad ignaciana,...de no traspasar nunca los límites, ni con otros, ni con los tuyos (I-129)*). La posibilidad de trabajarse interiormente, implica realizar un camino de introspección en donde se integra y profundiza en el autoconocimiento de la persona creyente, tanto con elementos que entrega la psicología y la espiritualidad, lo que invita a adherir un camino continuo de crecimiento en humanidad, inspirado por la fe a y adhesión al modelo de Cristo, el que promueve ir al encuentro del prójimo, para amarlo (Lc 11,1-13).

Andrea reconoce que la partida de los hijos baja la pega y se gana en libertad (*Yo creo que... cuando los niños van partiendo es como una pega menos que te va quedando... una tremenda pega, ellos ya volaron, entonces es como más libertad..., sí absolutamente... te vas aligerando (I-141)*). A su vez, Teresa valora que la etapa de crianza está cumplida (*la verdad...como madre, yo encuentro que, que la etapa de crianza siento que ya está cumplida (II-92)*). En ambas entrevistadas se puede aseverar que han terminado la etapa de crianza. Esta ha significado una alta conmoción para sus vidas, desde la responsabilidad y tarea que implica cumplir el rol de la maternidad. Además les tocó lidiar con la experiencia de trabajar. Se encuentran en la etapa de reconocer que el esfuerzo implicado en la labor de madre exige un doblegarse para lograr construir las relaciones interpersonales de forma sana, con una opción de amor incondicional en el que se forja el sentido profundo de la pertenencia. Por ende, el desarrollo de la humanidad en los hijos es una etapa ya

cumplida (Juan Pablo II, 1988).

Andrea también reconoce las gratificaciones de la tarea cumplida (*es un proceso muy bonito, de ver como los frutos ahí de lo que uno hizo, de los sacrificios, del esfuerzo, del cariño que hay por detrás (I-105)*). Se aprecia también en el relato la capacidad de reconocer la vida compartida con los hijos, este proceso forma parte de las fases de desprendimiento del duelo, por lo que existe una concordancia en relación al duelo trabajado que permite finalmente la valoración y aceptación de la pérdida (Kast, 1997).

Andrea valoriza que la salida de los hijos de casa trae beneficios (*Un relajamiento total de cambios de horarios, de obligaciones, de horarios...de todo (I-147)*). Teresa también valora la libertad de manejar los tiempos (*el poder manejar los tiempos, los tiempos y lo que yo haga, desde mis pequeños desafíos...tengo tiempo para eso, tengo la disponibilidad absoluta (II-110)*). Se aprecia en ambos relatos una concordancia con lo que se espera para los padres, el poder vivenciar en esta etapa de nido vacío el poder descubrir el sentido de este mayor tiempo y menor responsabilidad que se les abre hoy, por lo que pueden disfrutar la obtención de espacios en que pueden orientarlo en otras áreas de interés o tareas Schaie & Willis (2003, citado en Undurraga, 2011).

Teresa reconoce que sus hijos son importantísimos aunque su vida no gira alrededor de ellos (*yo nunca me planteé mi vida en torno a ellos, por y para ellos, o sea yo los adoro, mis hijos son importantísimos (II-56)*). Reconoce que siempre hizo vida independiente de hijos y marido (*como mujer... tampoco, siempre he hecho un poco mi vida como mujer, igual independiente de mis hijos y de mi marido... (II-92)*). Valora darles espacio a sus hijos (*más me gusta darles sus espacios, no me gusta ser una mamá cargante (II-64)*). Reconoce que le gustaría estar cerca para abrazarlos (*hay veces que me gustaría estar ahí, solo para darles un abrazo y darles mi apoyo no más pero... (II-56)*). Teresa valora en estos relatos la importancia y amor que significan sus hijos, y a su vez manifiesta desde su identidad materna lo que ha sido criarlos. Su maternidad

no fue de exclusividad, ella ha podido desarrollarse de manera independiente como mujer, madre y esposa. Se aprecia que los mapas mentales de vinculación que se forjan en nuestra niñez marcan un patrón que se perpetúan, son modelos de comprendernos y relacionarnos con el mundo, por lo cual la experiencia que transmite Teresa dan cuenta de los patrones establecidos que ha replicado en su familia nuclear como transmisión intergeneracional (Minuchin et al., 1998).

Teresa admite que puede haberse equivocado (*creo, me puedo estar equivocando muchísimo, uno con los hijos se equivoca mucho (II-32)*). Con los hijos, los padres experimentan el aprender amar desde su frágil humanidad. Es una valiosa oportunidad de reconocer el camino trazado en la convivencia y en la formación de los hijos. Teresa reconoce que en su manera de ser mamá pudo haberse equivocado. Admitirlo es un paso que le permite realizar una reparación, y dar continuidad en la maduración de los vínculos, aunque los hijos ya no estén en casa. Dentro de las tareas que propone Worden (2004), la segunda tarea invita a trabajar las emociones de la pérdida. Es posible, a partir de la reflexión, ir dando pasos que permitan trabajar la emoción que hay de fondo a través del acompañamiento, para abrir un espacio de elaborar y entrar en el proceso de duelo. Se presenta como necesario en este caso para poder realizar un cierre significativo de la etapas de crianza y entrar a desarrollar las tareas que se propone (Tizón, 2013).

Teresa valora de parte de los hijos (lejos) sentirse querida desde lo afectivo. Es gratificante (*yo me siento muy querida con mis hijos, no me quieren porque estoy ahí, me quieren porque me quieren no más...la satisfacción de que ellos te quieren desde un tema afectivo, emocional y no por un tema de necesidad, eso para mí es lo más gratificante (II-78)*). El relato da cuenta de la importancia que significa en las mujeres sentir satisfacción en la tarea realizada en el rol de madre. Asimismo, recoger los frutos de una vida entregada a ellos la que ha atravesado múltiples dificultades, como también los logros que han incidido en los reajustes continuos de buscar la homeostasis familiar

(Minuchin et al., 1998). Con el fin de brindar y formar a personas capaces de amar. Se conforman los vínculos de apego de manera sana, los que son significativos en la construcción de la identidad de los hijos. Para la madre sentir la reciprocidad de los vínculos formados cumple una función que subsana y enriquece con el afecto gratuito de parte de los hijos para esta etapa de la adultez en la mujer (Carmona et al., 2009).

B. Esposa

- (I-135) Busca ser siempre creativa.
- (I-135) Siente el desafío de busca mantener cuidada la relación, ser partner y compañeros.
- (I-147) Es consciente que después de haber estado muy demandados por los hijos, ahora vuelven a reconocerse como pareja.
- (I-147) Valora en esta etapa que “el mar está tranquilo” como un tiempo de regalo como pareja
- (II-56) El nido vacío no impactó vida de pareja.
- (II-16) Aceptación de roles de complementariedad en la pareja.
- (II-32) Reconoce que su marido depende mucho de ella.
- (II-92) Acepta la realidad de quien es cada uno como pareja e individualmente.
- (II-100) Reconoce que se han consolidado. Más compinches y conservando cariño.
- (II-104) El nido vacío trae mayor libertad en la pareja. Deseo de hacer cosas juntos.

Como esposa, Andrea busca ser siempre creativa (*ser siempre creativa, distinta, alegre, entusiasta... como partner, buena partner, buena compañera. Que te miren y... y que se alegre, así vamos que se puede (I-135)*). Se aprecian en el relato varios aspectos que dan cuenta de un proceso de madurez en el trabajo identitario de Andrea, que permiten que la creatividad sea una expresión profunda del proceso de individuación. El fruto es una mayor aceptación de sí misma que le permite ser un aporte que enriquece a la pareja y a otros (Stein, 2007). Andrea siente como desafío el cuidar la relación con su esposo. Busca ser partner y compañera (*ser su partner, acompañarlo, acogerlo, escucharlo, ser partner...más que nada eso...ser compañeros (I-135)*). Desde la perspectiva de la construcción de vínculos, el trabajar y desarrollar la complementariedad, la reciprocidad y la

interdependencia permiten desarrollar relaciones más simétricas en la pareja. La vivencia que expresa Andrea se corresponde con las opciones de buscar y profundizar los vínculos con una mayor pertenencia, permitiendo con ello un desarrollo tanto de la individualidad como de la pareja (Minuchin, 2003).

Andrea es consciente que después de haber estado muy demandados por los hijos, ahora vuelven a reconocerse como pareja (*fue un aligerarse heavy, y un volver a mirarnos... a reconocernos porque ya nos habíamos perdido bastante... quién era este caballero y quien era yo... yo lo conocía como papá y el a mi como mamá, pero no mucho más allá. Entonces el volver a mirarte... que rico... si volver a reconocer todo lo que había y cosas nuevas... fue todo un desafío, cosas buenas y cosas no tan buenas... ha sido reconocernos de nuevo, después de tantos años... de lucha (1-147)*). Andrea manifiesta el redescubrimiento de su pareja, que es concordante con el trabajo que plantea Tizón (2013) en el duelo del nido vacío, de aceptar los cambios estructurales que significan el volver a estar solos como pareja. Se presenta en esta crisis la oportunidad de volver a verse cara a cara, lo que implica tener una disponibilidad que antes no se tenía por la demanda de los hijos. Realizar este salto en la dinámica de volver a ser dos pone en tensión el camino recorrido, el cual se puede enriquecer con un trabajo consciente de aceptación y profundización de los vínculos construidos desde la identidad creciente en la madurez y autenticidad que corresponden a la adultez media (Undurraga, 2011).

Valora también en esta etapa de tranquilidad como un tiempo de regalo para la pareja (*por fin ahora, el mar está más tranquilo, es un alivio para los dos, ¡que regalo!, no me lo puedo creer, muchas veces yo me dije que parecía imposible.*" (1-147)). Al dar por terminada la etapa de crianza, Andrea y su marido sienten que han pasado muchas tormentas. La imagen asociado al período actual es la de estar navegando en un mar tranquilo. La valoración y el sentido de esta nueva fase (el regalo de reencontrarse) es concordante con la experiencia de sentir un alivio, como arrojan los estudios de Shibley (1995) en mujeres que logran reorganizar su vida, encontrando un valor a la nueva etapa. Se destaca también la importancia de la revalidación de los

vínculos con la pareja, lo que les permite avanzar en la cuarta etapa de aceptación y continuidad de sus vidas del proceso de duelo del nido vacío (Kast, 1997; Worden 2004).

Teresa reconoce que el nido vacío no impactó en su vida de pareja (*ni siquiera tengo más problemas o menos problemas con mi marido, en mi relación de pareja. Lo que nosotros vivimos como pareja es algo de siempre... Si tuvimos más discusiones cuando los niños eran adolescentes porque teníamos dos miradas distintas de cómo llevar adelante esta independencia, educación y crianza de los hijos. Pero no me influye, no me ha influido para nada el nido vacío (II-56)*). Se aprecia en el relato que la partida de los hijos no tuvo un impacto a nivel de la pareja. Siguen manteniendo los mismos patrones de relación, con sus ventajas y desventajas. El nido vacío puede ser percibido con diferentes grados, relacionados con los vínculos establecidos con los hijos. A nivel de la pareja existe claramente un cambio que posibilita el desarrollo, como lo plantean los autores investigados. Desde el proceso de duelo, Tizón (2013) afirma que existe una tarea de renegociación, y a nivel estructural, una de redescubrimiento en la pareja. Acá se aprecia una disonancia en el relato de Teresa, en relación a no reconocer cambios en su relación de pareja (Tizón, 2013; Kast, 1997; Undurraga, 2011).

A pesar de que no le gusta la dinámica de roles establecida, Teresa acepta la presente complementariedad en la pareja (*uno se mete en una costumbre un poco de vida de que aceptas los roles que cada uno tiene y... te pueden gustar más menos, pero aprendes a vivir un poco con ellos (II-16)*). Además reconoce que su marido depende mucho de ella (*mi marido depende mucho de mí (II-32)*), y en otras circunstancias de la entrevista lo refiere como independiente. En las relaciones de pareja se construyen y se establecen diferentes dinámicas, que pueden ser abiertas y flexibles, o cerradas y rígidas. Dentro de una aproximación desde la concepción sistémica, según Minuchin et al. (1998) el desafío que implica a la pareja adaptarse a una serie de cambios, y duelos que se presentan en la vida y ciclos de la familia, pone en juego constantemente sus capacidades de vinculación, patrones de

interacción, de comunicación y capacidad de resolución desde el conocimiento de su identidad y madurez. ¿Cómo afecta la identidad personal en la dinámica de relación en la vida de pareja? Podemos afirmar que incide o afecta al sistema cuando no se desarrolla una relación autonómica de cada miembro ya que se establecen relaciones de diferente complementariedad la que intervienen en las funciones de la diada en los esposos. El grado de dependencia que se establece va directamente en correlación con el conocimiento de la identidad propia, de la responsabilidad de trabajarla para crecer en una mayor autonomía (Kast, 1997). A partir del relato de Teresa el síntoma de que “no le gusta la dinámica”, como también el grado de dependencia, es un punto inicial para desarrollar un crecimiento tanto personal como de pareja, en la medida que lo requieran y que estén abiertos a un apoyo externo terapéutico.

Teresa acepta la realidad de quien es cada uno como pareja e individualmente (*seguir viviendo nuestra realidad, con su identidad y yo con la mía y compartir lo que somos (II-92)*). Según el relato es importante dentro de la madurez de la relación de la pareja aceptar la individualidad que enriquece la mantención y sentido de pertenencia en el sistema familiar. Asimismo, puede tener varias apreciaciones: una puede ser de conformismo, con una connotación que merma las posibilidades de desarrollo individual y la calidad de la vinculación de las partes, y otra, de una aceptación mutua que fomente la simetría y la reciprocidad de la conformación de los vínculos hacia una dinámica creciente de cuidado y dinamismo creativo en la pareja (Minuchin et al., 1998).

Teresa reconoce que se han consolidado un poco más como pareja. Siente que son más compinches (*yo creo que se ha consolidado un poco el ser un poquito más compinches y el que los dos de alguna manera nos hemos dado cuenta de que nuestra relación como pareja, nuestra relación como personas que se quieren (II-100)*). Este relato presenta un grado de contradicción ante lo expuesto en el relato (II-56), donde Teresa no reconocía ningún cambio.

Pues bien, reconoce también que dentro de la dinámica de pareja aparecen elementos de vinculación con una mayor proximidad (Bowlby, 2006). Existe una evolución en la relación. Dado el contexto de nueva soledad, han podido establecer una mayor complicidad que trae beneficios en el tipo de vinculación, lo cual se corresponde con la tarea de duelo propia del nido vacío (Tizón, 2013).

Por último, y desde la dimensión práctica del nido vacío, Teresa reconoce que trae mayor libertad a la pareja: deseo de hacer cosas juntos, viajar y otros (*a mí me encantaría hacer cosas con él, me encantaría viajar con él, me encantaría hacer más cosas con él, pero ahora en este minuto tenemos un tema económico que te impide...es rico esa como independencia de la pareja sola (II-104)*). Se aprecia el valor de la independencia de los hijos lejos de casa, ya que la pareja puede realizar más cosas juntos. Surgen los deseos de viajar y de realizar actividades de su interés. Esto es concordante con la literatura del tema: reconocer desde la dimensión práctica ese grado de libertad producto de la independencia de los hijos (Schaie y Willis, (2003, citado en Undurraga, 2011).

Se puede señalar que para las mujeres entrevistadas la experiencia del nido vacío es diferente e única en el cómo atraviesan esta etapa de la adultez. Sabemos que inciden múltiples factores, pero de acuerdo a la dimensión relacional inciden la estructura de personalidad, el estilo de vínculo de apego, la cultura, el estilo de afrontamiento y los recursos internos y externos en la madurez desarrollada, como también las circunstancias de la pérdida y la relación con ella, por destacar los más relevantes. Estos elementos son importantes en las consideraciones que permiten reconocer el cómo hacer camino en el acompañamiento, qué elementos profundizar y fortalecer. A su vez, la importancia de saber derivar cuando existen nudos u obstáculos que no permiten el desarrollo evolutivo de la identidad psicosocial, en la dimensión relacional que hemos analizado hasta aquí en el estudio de las mujeres en la etapa de la adultez media. Aun así, existen

mediciones de estudios en la población americana que muestran resultados de un porcentaje inferior del universo investigado que reflejan que las mujeres pueden experimentar una depresión, la que se puede transformar en un duelo patológico (Papalia, et al., 2012; Craig y Baucum, 2009; Feldman, 2007; Undurraga, 2011; Tizón, 2013; Kast, 1997; Minuchin, 2003, Carmona et al., 2009). Otra perspectiva estudiada afirma que para las mujeres el tránsito del nido vacío les invita a un momento de expansión y crecimiento en la identidad, que incide en los cambios de la relación de la pareja y la familia.

4.1.3. CATEGORÍA DIMENSIÓN EXPERIENCIA DE DIOS

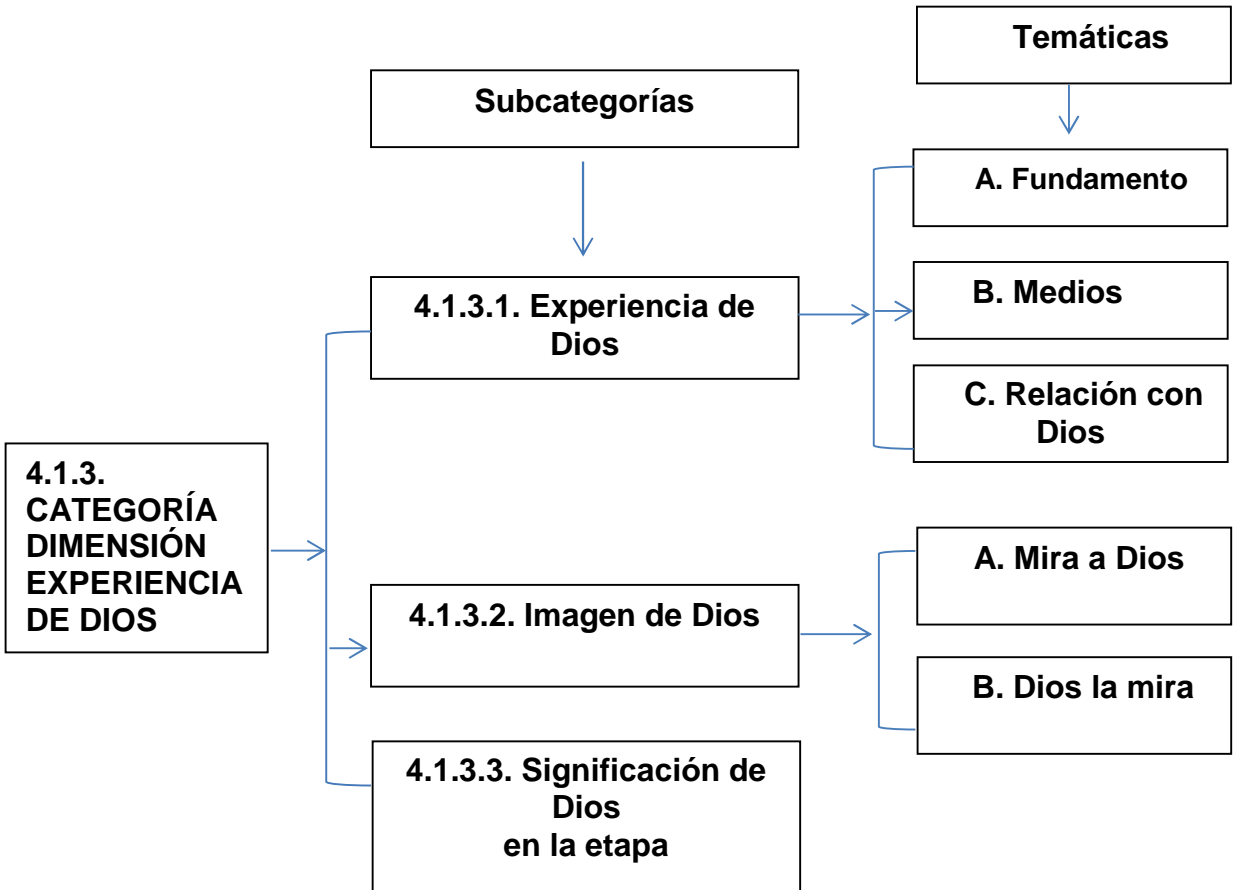
Dentro de la Categoría de la experiencia de Dios en el análisis descriptivo se estableció a partir de la conceptualización de los relatos, en los que emergieron tres subcategorías que expresan las vivencias significativas que conforman esta dimensión en las siguientes Subcategorías:

4.1.3.1. Experiencia de Dios

4.1.3.2. Imagen de Dios

4.1.3.3. Significación de Dios en esta etapa de vida

Proceso de duelo del Nido vacío



4.1.3.1. Subcategoría Experiencia de Dios

A. Fundamento

- (I-15) Experiencia de fe fundante. Saberse acompañada por Dios le llena de esperanza.
- (I-161) La religiosidad representa meta carta de navegación, ruta y mapa.
- (I-171) El dolor la acercó a Dios.
- (I-165) Conciencia del regalo de saberse profundamente amada y aceptada por Dios.
- (II-112) Reconoce significa Dios que es central en su vida, es Alfa y Omega.

En el relato Andrea manifiesta que su experiencia de fe es fundante. Se siente y sabe acompañada por Dios. Esto le llena de esperanza (*primero yo pondría la Fe... como máximo así es la Fe, ese saber que tu estas acompañada, y la esperanza (I-15)*). Reconoce el regalo de la fe, y la presencia de Dios que la acompaña, esto le regala una esperanza fundante en su camino de vida. La religiosidad representa meta-carta de navegación, para ella Dios significa una ruta y mapa en su vida (*el principio y fundamento, tal como nos enseña San Ignacio, desde donde yo parto, desde dónde yo me fundo, en mis cimientos es como... eso... como el cimiento, desde ahí que me construyo y me construye (I-161)*). Como creyente cristiana Dios es su principio y fundamento, es el cimiento de su vida. Andrea en su conversión como adulta es consciente de los significados del amor de Dios como una experiencia fundante que toma su corazón de manera profunda, es una certeza afectiva de los regalos que Dios construye en su vida como creyente (Bermejo, 2012, Cortéz, 2011). Se puede comprender desde el camino de la búsqueda de trascendencia, una apertura al amor de Dios, el cual se constituye como fundamento del ser (Grün, 2008).

Andrea comparte en su relato que el dolor la acercó a Dios (*el dolor fue lo que me llevó a encontrarme con él absolutamente... (I-171)*). Para Andrea la experiencia de la pérdida de su marido, significó un duelo importante, el dolor experimentado le permitió encontrar el potencial de su alma, donde Dios en su Misterio salvífico pudo consolar y abrazar sus anhelos profundos de su

existencia (Grün, 2008). También es importante decir que Andrea reconoce esta pérdida como una experiencia de duelo trabajado, y además de ser un viaje emocional y psicológico, lo reconoce como un viaje espiritual (Elizabeth Kübler Ross & Kessler, 2006).

Andrea expresa en su relato que tiene conciencia afectiva y espiritual del regalo de saberse profundamente amada por Dios tal como ella es, aceptada por él incondicionalmente (*sentí que el Señor te quería ¡tal como tú eras!... ese fue un regalo para mi... yo diría que me cambió la vida, recién pude reconocer quien era Dios, y también quien era yo (I-165)*). La experiencia del encuentro profundo que ocurrió en su vida, le permite comprender que a partir del amor primero podrá reconocer la verdad de sí misma. Esta experiencia de Andrea se relaciona con lo que describe Tauler, que el hombre es salvado por un encuentro (Grün, 2001).

Teresa reconoce y también significa que Dios es central en su vida, que es Alfa y Omega (*mi alfa y mi omega como se podría decir... es el principio y el fin, pasando por todas las etapas que significa Dios para mí en la vida (II-112)*). Comparte la herencia de la fe a partir de su familia de origen, y cómo esta experiencia de fe ha marcado su vida, reconociendo a Dios como Alfa y Omega. La experiencia cristiana de Teresa es comprendida como una relación donde Dios es central, una referencia absoluta (Galilea, 1990). En su relato manifiesta que su creencia fundante es el amor ligado a Dios (*el amor en todo, en todo tipo de cosas, en hacer las cosas con amor, en amar a la gente que te rodea, em... en la satisfacción que produce el sentirte amada... en que Dios me ayude (II-132)*). Teresa reconoce el amor primero de Dios, y esta experiencia profunda la invita a poner en práctica el amor hacia los demás. Como señala el evangelista San Juan, “amamos porque somos amados” (1Jn 4, 19) (Galilea, 1990).

Se aprecia en los relatos expuestos, que ambas mujeres profesan una religiosidad arraigada en la fe, que ha sido dada como don y gracia, y que han cultivado de manera personal a lo largo de su historia de vida. A partir de

lo descrito se puede afirmar que el acompañamiento psicoespiritual puede ser un punto de partida, desde la realidad humana de cada uno, para una mayor comprensión y significado de sus creencias y fundamentos (Decloux, 2005).

B. Medios

- (I-167) La experiencia de vivir los Ejercicios Espirituales de San Ignacio.
- (I-53) Reconoce que la comunidad, el acompañamiento espiritual y los ejercicios espirituales la energizan.
- (I-11) Valora la reelaboración su historia.
- (I-85) Reconoce que el acompañamiento espiritual le ayudó a trabajar sus temores y a poder desprenderse de su último hijo.
- (II-22) Ver a Dios en los demás.

Para Andrea la experiencia de vivir los ejercicios espirituales siguiendo a Jesús en el camino de Jerusalén hasta su muerte, ha sido fundante (*haber caminado en Padre Hurtado en un ejercicio, el mismo camino que el hizo en su vida en Jerusalén, sabiendo a lo que iba, y haberlo hecho con él, también en ejercicio y haber hecho este camino con él, haberlo mirado a los ojos, su cara brillante, viendo que iba a morir, pero yo decía como lo hace, como se mantiene tan de pie, tan siendo él... tan... diciendo que sí (I-167)*). Esta experiencia significó para Andrea un medio esencial para vivenciar una profunda conversión de su fe, y recibir el fruto por medio de la Gracia, al pedir en los Ejercicios (dolor, sentimiento y confusión, porque por mis pecados va el Señor a la Pasión). Andrea, al igual que el padre Hurtado, nos testimonia que “el alma fiel a Cristo va subiendo, llevada por Jesús, a una colina más y más alta... (s35y23).” Las pretensiones del yo van quedando olvidadas, y son liberadas en la identificación con Cristo. Esto se percibe como el regalo de una profunda conversión y liberación de sí mismo (Garrido, 1996; Mifsud, 2006).

Andrea reconoce que la comunidad, el acompañamiento espiritual y los ejercicios espirituales la energizan (*la comunidad... por supuesto el acompañamiento, los ejercicios de cada año... son fuertes fuentes de energía (I-53)*). En su experiencia, Andrea constata que estos medios le han ayudado a reconocerse como discípula que camina acompañada, bajo el testimonio de

sus hermanos de comunidad, donde la gracia de Dios revitaliza y alimentan su fe en la búsqueda y seguimiento de Jesucristo. Se aprecia también que la experiencia de Andrea se nutre con el amor fraterno, por medio de la oración, en la experiencia de Ejercicios (Galilea, 1990). Andrea valora la reelaboración de su historia como un hecho importante dentro del proceso de ser acompañada en esta etapa de su vida (*he podido reelaborar... con el acompañamiento espiritual... en contacto con el Señor y tú puedes leer tu historia pero de la mano de él... y cambia todo... eso ha sido para mí fundamental... poder hacer una relectura y buscar el paso del Señor (I-11)*). Andrea reconoce que al releer su vida junto al Señor, ha podido reconocer su paso por ella. Dentro del espacio de acompañamiento ha compartido esta experiencia, dando lugar al discernimiento del paso de Dios hoy por su vida. Como los discípulos de Emaús, ella experimenta este diálogo permanente con el Señor que sale a su encuentro, y donde siente que se forja una mayor intimidad y complicidad con Él (Lc 24, 1-35).

Andrea reconoce que el acompañamiento espiritual le ayudó a trabajar sus temores y a soltar al último hijo (*me ayudó mucho y... el acompañamiento espiritual, fundamental... este saber que... confiar en él... saber que era lo que yo había puesto tanto en oración y finalmente se hacía realidad (I-85)*). Dentro del espacio de acompañamiento Andrea pudo exteriorizar sus temores y reelaborar la pérdida de la partida de su último hijo. La ayuda de la oración le permitió soltar sus aprehensiones e ir creciendo en confianza, fruto de la acción de Dios en ella. La experiencia vivida en el acompañamiento ha significado un crecimiento mutuo en la línea de la invitación que el Papa Francisco hace, al describir el sentido del acompañamiento espiritual, donde la persona logra reconocer sus recursos y el paso de Dios en su momento vital (Exh. Ap *Evangelii Gaudium*, 2014, N° 169).

Teresa reconoce como experiencia fundante y alimento de su fe el buscar a Dios en los demás. Lo valora como un medio de encuentro con Dios (*el ver a Dios en los demás, en... en todo el mundo, en cajeros, en supermercados,*

estacionadores de autos... en cualquiera que te sonrío porque tú le dijiste un buenos días... en los logros de los hijos, en los hijos que estén tranquilos, satisfechos y felices es un poco... ver a Dios un poco en los demás... en el corazón de los demás. Yo creo que Dios está en todas partes (II-122)). En el relato, Teresa expresa una convicción de este amor fundante con Dios, que la invita a expandir su amor hacia el encuentro con los otros, como señala Grün (2008). Uno de los frutos de la relación con Dios, es la invitación a la solidaridad y el compromiso con los demás, a vivir la fe encarnada, de reconocer a Dios en cada hombre y mujer (Cabarrús, 1997; Galilea, 1990).

C. Relación con Dios

- (I-43) Reconoce que sin el Señor no hay suelo.
- (I-163) La relación con Dios es de cercanía, intimidad y honestidad.
- (I-179) Busca adentrarse en el misterio de Dios. (Conocimiento interno)
- (II-112) Experimenta que Dios la acompaña y protege.
- (II-112) En su experiencia con Dios le manifiesta enojos y reclamos en ocasiones.
- (II-114) Consciente que Dios la llena.

Andrea reconoce que sin el Señor, no hay suelo (*absolutamente que en el Señor... sin él... No hay sustrato... no hay suelo (I-43)*). Para ella, la experiencia fundante de Dios significa que Él es la piedra angular de su vida. La relación construida con Él es parte de su identidad más profunda. En sus experiencias de duelo ha encontrado el consuelo de Dios, experimentando el sostenimiento en su mayor vulnerabilidad. En momentos de desesperación ha podido entrar en el misterio de un Dios que la ha invitado a confiar, así como también en tiempos de tranquilidad, donde se ha sellado en la relación una nueva vitalidad (Grün, 2008). Para Andrea la relación con Dios es de cercanía, intimidad y honestidad (*muy cercana, de mucha intimidad, de mucha intimidad, de mucho... ser como soy. Muy honesta (I-163)*). La relación de Andrea con el Señor ha sido un camino, como señala Tauler, de vaciamiento y desasimiento, dones que Dios ha ido poniendo como vestidos nuevos con amor y gracia, en la intimidad del encuentro sincero de la creatura amada por

su Creador (Grün, 2001). Le pide al Señor seguir creciendo en intimidad con Él. En su relato, Andrea busca adentrarse en el misterio de Dios (*seguir creciendo en intimidad con él, seguir adentrándome en ese misterio que es el. En... como dice San Ignacio, en ese conocimiento interno (I-179)*). Desde la relación construida sobre la oración contemplativa, Andrea se ve enriquecida por medio de la gracia, como un regalo para la creatura que busca y halla al Señor, y donde se abre una novedad inagotable (González, 2009).

Teresa se siente instrumento de Dios (*es un tema súper importante para mi Dios,...yo soy solo un instrumento (II-112)*). A partir de lo expresado en el relato, se aprecia que experimenta a Dios en cada ser humano. Vivencia la centralidad del amor de Dios de manera colaborativa, en el encuentro y entrega de su ser a lo demás (Pagola, 2013). También señala que experimenta la protección y compañía de Dios (*me siento protegida y acompañada por él (II-112)*). Se aprecia que su vivencia es de cercanía, y reconoce la Presencia como una protección de saberse hija amada por el Padre (Pagola, 2013). Desde la comprensión de la conducta religiosa, Teresa expresa que vive su relación desde una representación de Dios sobre el relato, que como señala Núñez, da cuenta de un pensamiento religioso que toma ciertos aspectos de un antropomorfismo afectivo protector. Un aspecto a considerar en un futuro acompañamiento es el reconocimiento de elementos adicionales para distinguir la funcionalidad de la relación con Dios, y si está en ella el deseo de hacer un proceso de crecimiento integral, que le permita una mayor diferenciación en la relación con Él (Núñez, 2004). Teresa también manifiesta que en ocasiones, desde su confianza y cercanía con Dios, se siente con la libertad y necesidad de manifestarle sus enojos y reclamos ante las situaciones difíciles que la afectan (*enojada con él, pero... pero enojada porque uno vive situaciones complicadas y... se enoja, dice como él hace eso, permite eso y no me echa una mano, pero esos son enojos egoístas obviamente... Yo de repente estoy tan enojada que digo, estoy tan enojada que no voy ni a rezar y obviamente me pongo a rezar igual (II-112)*). Ante las situaciones complejas de su vida actual, Teresa acude a Dios con reclamos y enojos.

Dentro de su estructura autosuficiente, ella reacciona de manera regresiva al expresar sus anhelos de intervención divina (visión de magismo de Dios) (Núñez, 2004).

Teresa es consciente que Dios la llena, y lo reconoce (*me llena, la verdad es que a mi Dios me llena (II-114)*). En su experiencia, Teresa da cuenta de la importancia y compañía que significa Dios. Es alguien en quien confiar y a quién expresar sus vivencias. Su relación con Dios es una experiencia viva y auténtica, que le nutre en su cotidianidad y que está abierta más allá de sí misma (Grün, 2008).

Se aprecia en los relatos descritos que ambas mujeres vivencian una experiencia de Dios singular y única. Las experiencias significativas se interpretan consolidando un sentido y una madurez de la fe reflejadas en sus vidas. La búsqueda de sentido en las diferentes situaciones de vida permiten una construcción personal, donde el encuentro con la realidad transcendental es un lugar privilegiado, y donde emerge una esperanza y un anhelo insaciables de búsqueda y plenitud. Los medios que están a su alcance cumplen la función de hacer crecer y enriquecer el anhelo que habita en el alma (Grün, 2008).

La construcción de nuestra relación con Dios está mediada en el encuentro cotidiano con nuestros hermanos. Descubrir como Dios nos habla e invita por medio de su espíritu, reconocer su llamada y su presencia en los acontecimientos de la vida. El acompañamiento, entre otros medios, dispone los recursos de la persona para construir una relación creciente y sana con Dios. Identificarse con el camino que Cristo invita, y revisar los hechos de la vida, permite desarrollar los sentidos últimos, con la esperanza que Dios regala. Viktor Frankl afirmaba que el hombre es responsable de su existencia, y que es fundamental disponer el corazón para escuchar la voz interior. De allí puede surgir el diálogo que permite acoger la fuente que brota del interior, donde el Espíritu Santo se manifiesta encendiendo nuestros fuegos que son llamados a germinar la tierra en que peregrinamos (Borello,

1999; Grün, 2008).

4.1.3.2. Subcategoría Imagen de Dios

A. Mira a Dios

- (I-169) Dios es para ella misericordia.
- (I-185) La mirada de la Santísima Trinidad ha transformado su vida. El amor recibido la interpela y la invita hacerlo mismo con otros.
- (II-114) La imagen de Dios es de un Padre. Asocia con su padre.

Para Andrea Dios es misericordia (*sentir que a pesar de todas las veces que yo lo negaba, él me miraba con esa mirada con la que mira a Pedro, que no es una mirada que lo condena, sino que lo salva... esa mirada... esos ojos... también, profundamente. Por eso que para mí él es misericordia (I-169)*). La experiencia que Andrea comparte revela en ella un crecimiento tanto humano como en lo espiritual, en que ha experimentado el reconocimiento de su limitación humana, y de pecado, abriéndose a la gracia y perdón de Dios que la mira con su infinita misericordia, restaurando su dignidad humana. Para Andrea la certeza afectiva, de los encuentros significativos que ha registrado desde su infancia, le han favorecido en su crecimiento psicoafectivo de madurez humana y espiritual (Garrido, 1996; Núñez, 2004).

Andrea reconoce que la mirada de la Santísima Trinidad ha transformado su vida. Reconoce como fruto que ha crecido en el amor en todas sus maneras. El amor recibido la interpela y la invita a hacer lo mismo con otros (*ha crecido desde ahí... es que ha crecido todo... el amor, el amor de todas maneras, el aprender a mirar desde su mirada, como yo te compartía esta mirada en la Santísima Trinidad, siempre se la juega por el otro, siempre confía en el otro... esa mirada de la Santísima Trinidad a mí me interpela profundamente y me invita a hacer lo mismo (I-185)*). A partir de lo recibido como gracia en el encuentro y la relación que ha vivenciado Andrea, se puede apreciar como señala Brusco (2002), que la dimensión espiritual abarca un ámbito más extenso que la dimensión religiosa en los seres humanos donde el conjunto de creencias invitan a integrar en el hombre un proyecto unificado de vida causando determinados comportamientos (Citado en Bermejo 2012). Se

aprecia también que Andrea ha vivenciado una experiencia de conversión desde la gracia actuante en su vida, la respuesta de entregar y compartir lo que ha sido dado como una experiencia fundante, es que busca y desea que sea para otros ese mismo consuelo (Pagola, 2013).

Para Teresa, Dios es un Padre que asocia con su padre (*para mi Dios es un Padre y... no hay mayor amor que eso, yo adoro a mi papá, lo adoro, siento que mi papá... así como mi papá siempre ha sido como un Dios, Dios es como un papá para mí, como que se me mezclan y se me cruzan mi padre y Dios...son... mi imagen de Dios es mi padre (II-114)*). Teresa señala lo significativo de la identificación con su padre carnal, cosa que establece las bases de una vinculación positiva y protectora propia de la etapa inicial del desarrollo, y que fruto de ello proyecta una relación cercana y de saberse protegida por Dios. Para Garrido, esto señala que si esta imagen queda fijada hacia la adultez puede tener consecuencias en el ámbito afectivo de la relación con Dios. Si la identidad adulta no ha sido confrontada con el significado del pecado, se puede considerar que este no tiene relación con Dios, o con la relación personal con Él. O si se tiende a vivir lo religioso como una aspiración de bienestar se deja de lado el establecimiento de una relación interpersonal y de compromiso. En consecuencia, la relación no se asume plenamente desde la diferenciación unificada por la madurez humana y espiritual. Es decir, existe la posibilidad de que la relación se manifieste de manera regresiva, traspasando las responsabilidades de las acciones personales a la figura paterna de Dios (Garrido, 1996). Queda abierto el camino para que el creyente busque, a partir de su imagen de Dios, un camino en el que, conscientemente, quiera superar la funcionalidad de la relación, trabajando su madurez psicológica e integrando de manera psicoafectiva las experiencias de Dios en el seguimiento de Jesús de Nazaret, que nos revela con su amor y gracia el rostro de su Padre Dios. Esto nos invita a un camino de conversión y de compromiso creciente, de colaboración en la construcción de Su reino (Núñez, 2004).

B. Dios la mira

- | |
|---|
| (I-173) Percibe que Dios la mira con amor y misericordia.
(II-124) Experimenta que Dios la mira en sus debilidades y como ella es. |
|---|

Andrea percibe que Dios la mira con amor y misericordia. Que Él toma la iniciativa en la relación, esto la llena de gozo y alegría (*con amor y misericordia. Absolutamente, siento su mirada con mucho cariño... es él que toma la iniciativa, es él, el que escoge venir... entonces eso me llena de gozo y de alegría (I-173)*). En el fundamento de fe de Andrea reconoce que es profundamente amada y aceptada con Dios la mira personalmente, por su nombre, Andrea reconoce los rasgos de Su amor al saberse mirada con misericordia, y con mucho cariño. A partir de esta conciencia de la imagen propia de Dios y de su relación personal con el Dios de Jesús de Nazaret, le posibilita a Andrea vivenciar una actitud de apertura ante el Misterio, de confianza y docilidad a su voluntad, el poder orar las palabras de Santa Teresa de Ávila nada te turbe, solo Dios basta (Garrido, 1996; Ávila, 1999).

Teresa experimenta que Dios la mira en sus debilidades y en su forma de ser (*me mira como soy con mis debilidades... yo creo que él me ve... como soy yo (II-124)*). La gratitud de saberse amada como es, con toda su realidad humana es la base del establecimiento de una relación que pone suelo y una confianza que invita a una relación interpersonal creciente en la maduración de lo humano y espiritual (Domínguez, 2003).

4.1.3.3. Subcategoría Significación de Dios en esta etapa

- | |
|---|
| (I-97) Valoriza que le ayudó en la partida de los hijos la oración permanente.
(I-177) Le pide a Dios por sus hijos para que puedan tener un encuentro personal con Él.
(I-175) Consciente que su experiencia de vida de las situaciones difíciles y de dolor. La invitan a acompañar a otros en sus búsquedas y dolores.
(I-187) Reconoce que la fe es su soporte, y que representa "todo" en especial en esta etapa de vida sin los hijos en casa
(II-112) Su oración encomienda a sus hijos.
(II-128) Le pide a Dios que esté cerca del corazón de los hijos.
(II-136) Reconoce que necesita a Dios en su vida. Se apoya en Él en sus momentos de pena y angustia.
(II-126) Dios la invita a seguir siendo ella misma y a entregar alegría. |
|---|

Andrea valora que la oración permanente le haya ayudado en la partida de los hijos (*mucho en la oración, la fe, absolutamente... el Señor que va ahí haciendo caminos, llenando el corazón ir poniendo confianza en él, en los niños, en que eran capaces... mucho también era confiar en ellos (I-97)*). Andrea se ha sentido acompañada y fortalecida en su fe, en la oración cotidiana con el Señor, dentro del proceso de desprendimiento en la partida de los hijos. Pudo crecer en la confianza y abandono de ofrecer a sus hijos en las manos del Padre Bueno. Como legado, y anhelo del corazón Andrea le pide a Dios por sus hijos para que puedan tener un encuentro personal con Él, y que puedan vivenciar la transformación de vida, fruto de la experiencia personal de ella con el Señor en su vida (*que mis hijos puedan tener ese encuentro personal que te transforma la vida... que puedan encontrarse personalmente con este Señor y lo hagan parte de su vida (I-177)*). La experiencia de conversión que ha vivenciado Andrea, la ha dado plenitud como creyente, siente un hondo deseo de que sus hijos puedan vivenciar el mismo encuentro con Dios de la Vida, como se proclama en el evangelio de san Juan “Yo he venido para que tengan vida y la tengan en abundancia.” (Jn 10, 10) Se aprecia que la experiencia de Andrea busca en el seguimiento de Jesús responder en colaboración para que otros vivan esa abundancia (Pagola, 2013).

Andrea es consciente de las situaciones difíciles y de dolor en su experiencia de vida. Eso la invita a acompañar a otros en sus búsquedas y dolores (*a vivirla en plenitud, pero también entregándome a otros, porque como tengo más tiempo, este entregarme a otros, como he tenido situaciones dolorosas y difíciles... Acompañar a otros en su búsqueda y en sus dolores (I-175)*). Reconoce que en esta etapa de la vida, Dios la invita a vivir en plenitud, a entregarse a otros, a crear la novedad del reino que llega constantemente desde el Padre, como señala González Buelta. Lo que Dios ha germinado en la vida de Andrea puede ser novedad para otros. Como dice el Eclesiastés (3, 1-8), ha vivido tiempos de duelo, tiempos de vida, tiempos de plantar...etc. Hoy siente que vive un tiempo de amar y de sanar. La invitación de esta etapa de generatividad del alma, y desde la experiencia de Dios, es salir al encuentro

de los demás, a cruzar fronteras, a fermentar los sueños y heridas de nuestros hermanos, a ser testigo del paso de Dios, que crea vida en sus vidas para caminar juntos (González, 2009; Grün, 2008).

Andrea reconoce que la fe es su soporte, y que representa “todo”, en especial en esta etapa de vida sin los hijos en casa. La fe le ofrece un camino por andar, un proyecto que completar. Siente esperanza (*el saber que hay camino, que no hay proyecto terminado... es esperanza... que siempre hay más (I-187)*). Andrea siente esa fuerza creadora, que significa la novedad de ser creatura amada, fruto de la conversión como una experiencia de Dios, para que el hombre pueda experimentar el amor reparador de la gracia. El Espíritu invita al hombre a nacer de nuevo, al igual que Nicodemo. Desde su interior, Andrea se siente llamada, con la esperanza a seguir abriéndose a la novedad inagotable que Jesús ofrece en su experiencia cristiana y humana (González, 2009; Grün, 2008).

En su oración Teresa encomienda a sus hijos y los ofrece (*es un tema súper importante para mi Dios, Dios desde siempre le encomendé mis hijos a él...y a la virgen pero así... o sea son tuyos (II-112)*). La relación de Teresa con Dios hace que ella confíe sus hijos a sus manos protectoras, al reconocer la importancia y presencia de Él en su vida. También le pide a Dios que esté cerca del corazón de los hijos (*que no se aleje, que me perdone... por todas las cosas malas que puedo hacer, consciente o inconscientemente... que esté cerca del corazón de mis hijos (II-128)*). Teresa se sabe instrumento, y se aprecia en el relato que ante sus faltas, le pide a Dios que no abandone a sus hijos. Lo que ella más agradece es su cercanía con sus hijos, que en esta etapa se encuentran lejos de casa. La intercesión de Dios es importante, y es en función de que ella ya no puede estar ahí cerca para cuidarlos. Teresa reconoce que necesita a Dios en su vida, se apoya en Él en sus momentos de pena y angustia (*que necesito a Dios en mi vida siempre y a cada rato, yo me apoyo mucho en él, en mis momentos de pena, de angustia, em... para mí es un, un cabo en que agarrarme... (II-136)*). Como creyente, Teresa expresa que Dios

significa mucho para ella, tanto en su debilidad como en otros momentos. Tiene una cuerda de la que agarrarse. Le pone suelo a su camino como creyente, sintiéndose sostenida y acompañada. La invitación para acompañar su proceso de relación con Dios está abierta, de modo que pueda abrirse a una fecundidad interior, que le permita unificar y plenificar su ser en su búsqueda de trascendencia, como señala Víktor Frankl (2001); (Grün, 2008; Borello, 1999).

Teresa siente que Dios la invita a seguir siendo ella misma y a entregar alegría (*seguir siendo quien soy... a... seguir adelante, seguir... dando alegría dentro de lo que puedo. Yo creo que de alguna manera Él ha hecho siempre que una de mis grandes alegrías en la vida sea intentar hacer feliz a la gente que me rodea, y yo creo que esa es su mano la que está ahí (II-126)*). Ella reconoce la invitación de Dios a dar alegría a otros, y siente su presencia en la fuerza que la mueve. Desde su autenticidad ante Él, se siente querida y acompañada. El encuentro de Dios con la creatura es único y personal, donde su amor incondicional nos invita a crecer en la autenticidad de quienes somos y estamos llamados a ser. Es una construcción que nace de la relación y la gracia que va revelando nuestra identidad más profunda.

Se aprecia en los relatos que las entrevistadas nos comparten sus experiencias y la significación de Dios. Para ellas es vital el soporte de su fe, valorando la relación con Dios, el cual las enriquece en esta etapa de sus vidas. Cada una tiene una vivencia personal de proceso y de resignificación en su camino de experiencia con Dios. A partir del reconocimiento de la presencia de Dios en su historia, especialmente en esta etapa de nido vacío, ambas son invitadas a realizar un viaje hacia el interior del alma, para encontrar el consuelo y el potencial de su ser (Grün, 2008). Son llamadas a dejarse transformar por Dios para acoger y germinar las semillas de su corazón, con el sentido de crear un futuro en comunión con Él. En definitiva, son invitadas a una generatividad del alma como señala González (2009), en donde el alma aprende a vaciarse, para ser revestida por el amor y gracia de

Dios Padre, su Hijo Jesucristo y el Espíritu Santo (Grün, 2001).

CONCLUSIONES

El objetivo fundamental de la presente tesis fue describir las vivencias de mujeres de 50 a 60 años de edad, casadas, católicas practicantes, de nivel socioeconómico medio-alto, y que estuvieran experimentando el proceso de duelo de la etapa de nido vacío, a fin de enriquecer las posibilidades del acompañamiento psicoespiritual.

La metodología utilizada en la investigación fue cualitativa, basada en el seguimiento de una muestra de dos participantes del grupo de referencia elegido (con la característica adicional de que una de ellas recibía acompañamiento de parte de la investigadora, y otra no), a través de entrevistas donde se intentaba monitorear una serie de dimensiones que iban dando cuenta del proceso investigado. Estas dimensiones (definidas en base a aportes teóricos de autores como Erikson, Jung, Tizón, Kast, Bowlby, Worden, Grün, Bermejo, González entre otros) fueron tres, considerando, a su vez, algunas subcategorías relevantes:

- Identidad (considerando experiencias fundamentales, autovaloración, aprendizajes de la individualidad y significación del nido vacío)
- Relacional (percepción de sí misma, parental, duelo, significaciones y aprendizajes)
- Experiencia de Dios (experiencia, imagen y significación de Dios en esta etapa vital)

Con el curso de la investigación se pudo constatar la complejidad del proceso, ya que implicaba integrar los factores estudiados y cómo intervenían en una adecuada elaboración del duelo asociado en el tránsito por el nido vacío en las mujeres entrevistadas.

Respecto a la evolución que muestra el caso I (Andrea) en el relato de la entrevista realizada, se puede señalar que luego de dos años de

acompañamiento psicoespiritual, atestiguamos un trabajo de introspección realizado de manera responsable, con disponibilidad para confrontar los elementos centrales de la etapa de nido vacío, tanto en su trabajo de identidad en el proceso de individuación, como en el trabajo de la autoestima; también en la elaboración de su identidad relacional, producto de la partida de su último hijo, y en el redescubrimiento con su pareja. La experiencia del espacio de acompañamiento le ha permitido verbalizar sus experiencias de manera confiada, estimulando su autoexploración y trabajo de valoración de su historia.

A partir de una lectura transversal de los análisis en las categorías establecidas, se puede destacar como fenómeno emergente en Andrea, los frutos de la relación y experiencia de Dios, las que han construido en ella las bases de su sentido último. Esta relación psicoafectiva, en que se constata una certeza afectiva profunda, le ha permitido reelaborar y resignificar de manera sana el duelo, con la experiencia de la confianza del amor de Dios en su vida.

Otro aspecto que destacar es la importancia de los duelos anteriores, y la manera como han sido elaborados. Esto da cuenta de la estructura de personalidad de Andrea, que se expresa en el tipo de vinculación segura que ha desarrollado en sus relaciones significativas, con su sistema familiar y conyugal.

La evolución mostrada por el caso II (Teresa, que no fue acompañada psicoespiritualmente) a partir de los relatos de la entrevista realizada, muestra una situación diferente, apreciándose una cierta negación del proceso de duelo del nido vacío. Hay aquí potencial de crecimiento a desarrollar en los ámbitos considerados relevantes para el estudio: el de su identidad (con la diferenciación entre su yo relacional y su yo individual, como plantea Kast) y la reelaboración de sus duelos anteriores (que no facilitan hoy los desafíos del crecimiento que propone esta etapa, hacia la individuación y la generatividad); el relacional, en su estructura de

vinculación en el sistema familiar (donde puede desarrollar un trabajo en la relación de interdependencia y reciprocidad en lo conyugal como en lo parental). Estos aspectos nos sugieren una posible derivación a una terapia psicológica, que pueda ayudarla en su integración.

Desde el ámbito de la experiencia de Dios, sugerimos el ofrecimiento de un acompañamiento psicoespiritual, de manera que a partir de una creciente relación y experiencia de Dios, pueda ir dando pasos en la integración psicoespiritual de la imagen de Dios y su relación con Él. Un desafío para el acompañante sería la exploración y profundización de este ámbito con Teresa, de manera que se convirtiera en el origen y el motor de la integración de sus ámbitos relacional e identitario.

De estas dos experiencias el proceso de nido vacío pueda significar una oportunidad y una invitación a crecer para las mujeres, en los distintos ámbitos considerados. Se sugiere que de acuerdo a los resultados recogidos, la resignificación del proceso de nido vacío en las mujeres depende de cuán integrados estén los aspectos siguientes:

- El trabajo ya hecho en relación a su identidad, involucrando la autoestima.
- La estructura de personalidad.
- La elaboración de pérdidas y duelos anteriores en su vida.
- El nivel de compromiso establecido con los vínculos significativos (pareja, amigos, etc.).
- La manera que se ha ejercido el rol de madre con respecto a su experiencia de apego (variable importante en el caso de mujeres trabajadoras).
- La experiencia de diferenciación de la identidad (cómo se ha ido integrando y experimentando el proceso de individuación).
- El tipo de vinculación y relación en el sistema familiar.
- La experiencia de Dios, la madurez psicoafectiva, psicológica y espiritual en la relación con Dios.

Es importante dejar establecido que el desafío que implica la resolución adecuada de la crisis de generatividad versus estancamiento, pone de manifiesto la incidencia de otros elementos interesantes, que también emergieron en la investigación, pero que no fueron desarrollados, por considerar que escapaban del marco investigativo. Desde una mirada sistémica podemos mencionar los aspectos influyentes de la afectividad y la sexualidad en la pareja durante la etapa de la madurez. También los aspectos biológicos (la menopausia), al igual que conocer el impacto de este proceso en el mundo masculino, y otros, son temas que quedan planteados como desafío para futuras investigaciones.

En la misma dirección, queremos señalar que el proceso del duelo de nido vacío es un tema poco explorado en nuestro contexto y realidad social. La bibliografía es limitada, y las investigaciones no están actualizadas en la comprensión del concepto, reduciéndolo a un “síndrome”, o a un simple tránsito por un duelo esperado. Como sesgo adicional, está el hecho de que, en general, los autores mencionados en el marco teórico enfocaron su estudio en un modelo de mujer actualmente “en retirada”: la dueña de casa. En el caso de esta investigación, ambas mujeres han tenido vida laboral fuera del hogar, por lo que su identidad no estaba supeditada a la exclusividad del rol materno.

En definitiva, se hace necesario el desarrollo de otros estudios centrados en nuestro actual contexto local y cultural, y que contengan muestras verdaderamente representativas de ello. Esto permitiría contextualizar mejor la aproximación a los elementos ya señalados, incluyendo otros factores idiosincráticos, hereditarios, biológicos y socioculturales, y de las condiciones de desarrollo en el país, que a juicio de esta investigación pueden jugar un papel importante en la construcción de la identidad y de las relaciones entre los miembros de una familia.

Los aprendizajes obtenidos tanto en la praxis del acompañamiento psicoespiritual, como del estudio de los elementos aportados desde la

psicología y la espiritualidad, constituyen un desafío y un beneficio a compartir. Se ha descubierto un horizonte significativo para el desarrollo de la resignificación, desde la ayuda ofrecida por el acompañamiento psicoespiritual. Es un medio para profundizar el desarrollo de la espiritualidad y la integración psicoafectiva, que puede ayudar a responder de manera más idónea el tránsito de esta etapa.

BIBLIOGRAFÍA

Abarca, B. (1998). *Factores psicosociales de la vida adulta*. (Cap. 6 pp. 5 - 43). Buenos Aires: Lumen Humanitas.

Ávila, A. (1999). *Madurez Humana. Madurez cristiana*. Nuevo Diccionario de Catequética, Madrid 1999, 1389-1398 San Pablo. Magíster en Acompañamiento Psicoespiritual 2014. Acompañamiento espiritual. N° 8 Madurez humana y cristiana.doc

Barbado, J.A., Aizpiri, J., Cañones, P.J., Fernández, A., Gonçalves, F., Rodríguez, J.J., De la Serna, I., y Solla, J.M., (2004). *Individuo y Familia (I)*. Grupo de Habilidades en Salud Mental de la SEM. Revista de la SEMG. Recuperado el 20 de Junio del 2016 en: http://www.mgyf.org/medicinageneral/revista_61/pdf/habilidades.pdf

Barry, W.A. y Connolly, W.J. (2011). *La práctica de la dirección espiritual*. Santander, España: Editorial Sal Terrae.

Bermejo, J. (2005). *Estoy en duelo*. 9ª edición. Argentina: PPC cono sur

Bermejo, J. (2012). *Duelo y espiritualidad*. España: Editorial. Sal Terrae.

Borello, G. M. (1999). *Psicopedagogía de la religiosidad desde la catequética*. Serie el Saber Hacer, colección Katejeo. Santiago, Chile: Ed. Tiberíades.

Bowlby, J. (1997). *La pérdida. El apego y la pérdida* - 3. 2ª reimpresión. España: Editorial Paidós.

Bowlby, J. (2006). *Vínculos afectivos: formación, desarrollo y pérdida*. 5ta ed. Madrid: Morata.

Branden, N. (2011). *El poder de la autoestima. Cómo potenciar este importante recurso psicológico*. España: Editorial Paidós.

Cabarrús, C. S.J. (1997). *La mesa del banquete del reino*. Criterio fundamental de discernimiento. Guatemala. Diakonía. Centro Ignaciano de Centroamericano, Managua.

Carmona, E., Martínez, G., Niño, L., Rodríguez, A., Sierra, P., y Uribe, C., (2009). *Estilos vinculares y afrontamiento de la pareja en la transición del nido vacío*. Recuperado 15 de Agosto del 2015 en: http://www.contextos-revista.com.co/Revista%202/A1_Estilos_vinculares.pdf

Carver, Ch. y Scheier, M. (2014). *Teorías de la personalidad*. Séptima Edición. México: Pearson Educación.

Cortéz, J. (2011). *El Dios que asombra y reencanta* (1a ed.) Santiago: [s.n]: Impreso en Cipod.

Craig, G. y Baucum, D. (2009). *Desarrollo psicológico*. Novena edición. México: Pearson Educación.

Cuadernos de Espiritualidad No 145 (2014). *Psicología y Espiritualidad*. Chile: Centro de Espiritualidad Ignaciana.

De Castro, J. (2006). *Para mejorar la vida: Introducción a la psicología de Carl Gustav Jung*. Santiago, Chile: Ediciones UC.

Decloux, S. (2005). *Revista de espiritualidad Ignaciana. Un estilo de acompañar en la tradición Ignaciana*. XXXVI, i. Num. 108 Consilium Ignatianae Spiritualitatis: CIS.

Domínguez, C. S.J. (2003). *Psicodinámica de los Ejercicios Ignacianos*. España. Ediciones mensajero: Editorial Sal Terrae.

Erikson, E. H. (2000). *El Ciclo completado*. Barcelona, Buenos Aires: Ediciones Paidós.

Feldman, R. S. (2007). *Desarrollo Psicológico a través de la vida*. México: Pearson Educación. S.A.

Fierro, A. (1992). *Estrés, afrontamiento y adaptación*. Promo Libros, pp. 9-38 *Estrés y salud*, Valencia. Recuperado 15 de mayo de 2016 en: http://www.uma.es/Psicología/docs/eudemon/analisis/estres_afrontamiento_y_adaptacion.pdf

Francisco, S.S. (2014). Exh. Ap *Evangelii Gaudium. La alegría del Evangelio*. 3ª edición. Santiago de Chile: San Pablo.

Frankl, V. (2001). *El hombre en busca de sentido*. Vigésima primera edición. España: Editorial Herder.

Frankl, V. (2006). *La presencia ignorada de Dios*. Barcelona: Editorial Herder.

Galilea, S. (1990). *El camino de la espiritualidad*. La identidad de la espiritualidad cristiana. Bogotá: Ediciones Paulinas.

Garrido, J. (1996). *Proceso humano y Gracia de Dios*. Santander: Sal Terrae.

González, A. Pbro. (2014). *Apuntes de clases*. Magíster en Acompañamiento Psicoespiritual. Universidad Alberto Hurtado. Santiago, Chile.

González, B. S.J. (2009). *Tiempo de crear. Polaridades evangélicas*. España: Sal Terrae.

Grün, A. y Dufner, M. (1994). *Una espiritualidad desde abajo. El diálogo con Dios desde el fondo de la persona*. ePub r1.0. Amdg recuperado el 8 de Febrero de 2015. pdf

Grün, A. (2001). *La mitad de la vida como tarea espiritual*. Buenos Aires, Argentina: Narcea, S.A.

Grün, A. (2005). *Las fuentes de la espiritualidad*. España: Ed. Verbo divino.

Grün, A. (2008). *Fuentes de fuerza interior*. Argentina: Ed. Bonum.

Grün, A. (2008). *Para que mi vida tenga sentido* (1a ed.). Buenos Aires: Ágape.

Juan Pablo II S.S. (1988). Exh. Ap. *Christifideles Laici*. Sobre vocación y misión de los laicos. Post sinodal Vaticano, Roma. Santa Sed. Recuperado el 15 de Marzo 2016 en: http://w2.vatican.va/content/john-paul-ii/es/apost_exhortations/documents/hf_jp-ii_exh_30121988_christifideles-laici.html

Kast, V. (1997). *Cuando los hijos se van*. Barcelona, España: Editorial Herder S.A.

Kübler-Ross, E. y Kessler, D. (2006). *Sobre el duelo y el dolor*. Barcelona, España: Editorial Luciérnaga.

Kvale, S. (2011). *Las entrevistas en investigación cualitativa*. Madrid, España: Ediciones Morata.

Mifsud, T. S.J. (2006). *Dejarse cuestionar por el Evangelio*. Primera edición. Santiago, Chile: Ediciones Ignacianas S.A.

Minuchin, S. (2003). *Familias y terapia familiar*. Octava reimpresión. España: Editorial Gedisea.

Minuchin, S., Lee, W., y Simón, M. (1998). *El arte de la terapia familiar*. 1ª Edición. España: Paidós.

Núñez, R. (2004). *Psicología de la religiosidad*. Santiago, Chile: Fundación Hogar Catequístico.

Pagola, J. A. (2013). *Jesús. Aproximación histórica*. Madrid. Editorial PPC.

Pangrazzi, A., (2013) *El duelo: elaborar positivamente las pérdidas humanas*. 1ª ed. Buenos Aires: San Pablo.

Papalia D., Feldman R., y Martorell G., (2012). *Desarrollo Humano*. 12ª Edición. México: McGraw-Hill Interamericana editores S.A.

Real Academia Española (2001). *Diccionario de la lengua española (22ª ed.)* Recuperado en Enero 2016 en: <http://www.rae.es/rae.html>.

Robertson, R. (2006). *Introducción a la psicología Junguiana*. Una guía para principiantes Barcelona España: Editorial Obelisco.

Rodríguez, G., Gil, J., y García, J, E. (1996). *Metodología de la Investigación Cualitativa*. Málaga: Edición Aljibe.

Rogers, C. (1992). *El proceso de convertirse en persona*. Mi técnica terapéutica. 7ª reimpresión. Recuperado en Marzo 2016 en:

<http://www.cpalsj.org/wp-content/uploads/2014/08/2CPM5T1-Rogers-1992-El-proceso-de-convertirse-en-persona.pdf>

Romero, S. (2014). *Duelo*. Apuntes de clases del Magíster en Acompañamiento Psicoespiritual. Universidad Alberto Hurtado. Santiago, Chile.

Sampieri, R., Fernández, C., y Baptista P. (2006). *Metodología de la investigación*. 4ta. Edición: México. Mc Graw-Hill Interamericana Editores S.A.

Sampieri, R., Fernández, C., y Baptista, P. (2010). *Metodología de la investigación*. 5ta Edición: México: Mc Graw-Hill Interamericana Editores S.A.

San Ignacio de Loyola (2016). Libro de los Ejercicios Espirituales. Santiago. Centro de Espiritualidad Ignaciana. Compañía de Jesús. Chile.

Sassenfeld, A. (2012). *Consideraciones sobre el apego, los afectos y la regulación afectiva*. *Clínica e Investigación Relacional*, 6 (3): 548 569. [ISSN 1988 2939] Recuperado el 16 de Mayo del 2016 artículo de http://www.psicoterapiarelacional.es/Portals/0/eJournalCeIR/V6N3_2012/11_Sassenfeld_Consideraciones%20sobre%20el%20apego-los-afectos-y-la-regulacion-afectiva_CeIR_V6N3.pdf (www. Ceir.org.es)

Sastre, J. (2003). *Revista Testimonio N° 197-198*. Chile: Revista Santiago.

Shibley, J. (1995). *Psicología de la mujer. La otra mirada de la experiencia humana*. Madrid: Ediciones Morata, S.L.

Schökel, L. A. (2013). *La Biblia de Nuestro Pueblo*. Biblia del peregrino. América latina. España: Ediciones mensajero S.A.

Stein, M. (2004). *El mapa del alma según C. G. Jung*. Barcelona, España: Ediciones Luciérnagas.

Stein, M. (2007). *El principio de Individuación*. Hacia el desarrollo de la conciencia humana. Barcelona. España: Ediciones Luciérnaga.

Strauss, A. y Corbin, J. (2002). *Bases de la investigación cualitativa. Técnicas y procedimientos para desarrollar la teoría fundamentada*. Primera edición (en español) Colección Contus Colombia: Editorial Universidad de Antioquia.

Tizón, J. (2013). *Pérdida, Pena, Duelo. Vivencias, investigación y asistencia*. Barcelona, España: Editorial Herder.

Undurraga, C. (2011). *Psicología del adulto. De la conquista del mundo a la conquista de sí mismo*. Santiago, Chile: Ediciones Universidad Católica-CIP.

Worden, J. W. (2004). *El tratamiento del duelo: asesoramiento psicológico y terapia*. 2da Ed. revisada. España: Editorial Paidós.

ANEXO 1

FORMULARIO DE CONSENTIMIENTO INFORMADO

Estimado participante:

Usted ha sido invitado a participar en el estudio titulado “La resignificación en el proceso de duelo del nido vacío en mujeres”, presentado para obtener optar al grado de Magíster en Acompañamiento Psicoespiritual en la Universidad Alberto Hurtado. Quien realiza esta investigación es María Clara Vial S. y su Profesora Guía Sabine Romero B.

El objetivo de este estudio es conocer y analizar las vivencias o experiencias que viven mujeres entre 50 y 60 años que atraviesan la etapa de nido vacío (todos los hijos parten del hogar) con respecto a la dimensión (psicosocial) de la identidad y la búsqueda del proyecto de sentido vital en que se encuentra. También investigar los aspectos de la dimensión relacional, la significación del vínculo con la pareja (esposo), y los hijos. Y finalmente conocer las experiencias de la búsqueda espiritual emergente de esta etapa de la vida, como soporte que ayude a la reelaboración de la crisis o cambios suscitados en este proceso vital.

Si usted acepta participar en este estudio, se le solicitará que participe una entrevista en las que se plantearán preguntas sobre las experiencias vitales que usted ha tenido con respecto al primer tema sobre la búsqueda de la identidad, en segundo sobre el ámbito sobre la experiencia de la relación paternal y conyugal. Y por último sobre el sentido o significación espiritual que se suscribe a la etapa de las mujeres en el nido vacío actual. La entrevista durará entre una hora a una hora y medio como máximo y se efectuará en el mes de Diciembre de 2015. Para efectos de un mejor registro de la información, la entrevista será grabada y transcrita. Una vez realizada la transcripción se eliminarán las grabaciones.

La participación en esta actividad es voluntaria y no involucra ningún daño o peligro para su salud física o mental. Usted puede negarse a participar en cualquier momento del estudio sin que deba dar razones para ello, ni recibir ningún tipo de sanción.

Es importante que usted tenga en conocimiento que los datos obtenidos serán de carácter confidencial de acuerdo a la ley 19.628 de 1999, sobre protección de la vida privada o protección de datos de carácter personal. No se dará a conocer su fuente salvo que sea exigido por la justicia. Se guardará el anonimato. La identidad de las participantes, estará disponible sólo para la investigadora y su Profesora Guía por lo que se mantendrá completamente confidencial. Teniendo como objetivo utilizar la información obtenida de la entrevista para uso exclusivo para desarrollo del análisis investigativo de este proyecto. Por lo que estos datos serán de responsabilidad del investigador en dicho fin.

Si Usted no desea participar no implicará sanción. Usted tiene el derecho a negarse a responder a las preguntas propuestas, también puede optar por retirarse de este estudio en cualquier momento y la información que se recoja en el estudio será descartada y eliminada.

Cabe señalar que, en principio, no existen riesgos. Aun así puede manifestarse un riesgo de modo previsible en el que podría darse que al contestar algunas de las preguntas de la entrevista la o las participantes les remita a recuerdos del pasado o que le hagan sentir desbordada(s). Ej. En que surja una respuesta con una mayor conmoción que no le permita continuar el proceso adecuadamente. Para ello respetando la circunstancia se terminará la entrevista si así usted lo decide. Se le ofrecerá la contención adecuada, para cerrar el encuentro en adecuadamente en alza de lo vivido. Se les ofrecerá acompañamiento psicoespiritual por el investigador si fuere necesario, por lo que permitirá dar un apoyo adecuado a la experiencia vivida en este escenario descrito.

Si lo desea puede dejar de participar de la entrevista y de la investigación, sin que esto le signifique sanción alguna para Usted. De participar de todo el estudio los beneficios directos que recibirá usted será una retroalimentación del fruto de la investigación y la posibilidad de ayudar, aportar al enriquecimiento de la práctica en el proceso de acompañamiento psicoespiritual a mujeres que estarán por comenzar la etapa del nido vacío, entregando herramientas para la prevención y desarrollo de éstas de modo más idóneo potenciando la resignificación y la creatividad exponencial del proyecto de identidad, de pareja, y con los hijos que partieron. Profundizar en la contención y riquezas desde la búsqueda espiritual como en el crecimiento de la experiencia de Dios en la etapa adulta.

No se ofrecerá un pago por la investigación. En la entrevista que estará citada con la antelación de un mes, cada participante en su momento, se les ofrecerá café, jugo y galletas como agradecimiento y compensación de su tiempo.

Como beneficio, es importante que Ud. pueda acceder a los resultados de la investigación. Recibirá de modo personal y efectivo los aportes estudiados en la investigación que le permita a Ud. enriquecer su experiencia personal de esta etapa del nido vacío, con herramientas de afrontamiento y apoyo más idóneos desde el acompañamiento psicoespiritual. Favoreciendo al proceso vital de resignificación tanto desde lo humano y espiritual logrando una mayor integración (no dual) que le permite un crecimiento con un nuevo dinamismo y sentido en esta etapa.

La informaciones recolectadas no serán usadas para ningún otro propósito, además de los señalados anteriormente, sin su autorización previa y por escrito.

Cualquier pregunta que Usted desee hacer durante el proceso de investigación podrá contactar a la investigadora.

Si Usted desea realizar algún reclamo, inquietudes u opiniones relacionadas con la conducción de la investigación o consultas sobre sus derechos en la participación de este estudio. Usted puede dirigirse a la Presidenta del Comité de Ética de la Universidad Alberto Hurtado, Fono: Fono: 28897452, email: comiteetica@uahurtado.cl, o concurrir personalmente a las oficinas del Comité ubicadas en calle Almirante Barroso, 40, oficina 210.

ANEXO 2

ACTA DE CONSENTIMIENTO INFORMADO

Yo,.....
....., Rut....., acepto participar voluntaria y anónimamente en la investigación, “La resignificación en el proceso de duelo del nido vacío en mujeres” dirigida por María Clara Vial S., investigador responsable, estudiante del Magíster en Acompañamiento Psicoespiritual en la Universidad Alberto Hurtado.

Declaro haber sido informado/a de los objetivos y procedimientos del estudio y del tipo de participación. En relación a ello, acepto participar en la entrevista en el mes de Diciembre del 2015.

Declaro haber sido informado/a que mi participación no involucra ningún daño o peligro para su salud física o mental, que es voluntaria y que puedo negarme a participar o dejar de participar en cualquier momento sin dar explicaciones o recibir sanción alguna.

Declaro saber que la información entregada será confidencial y anónima. Entiendo que la información será analizada por la investigadora bajo supervisión de su Profesor Guía y que no se podrán identificar las respuestas y opiniones de cada participante de modo personal.

Declaro saber que la información que se obtenga será guardada por la investigadora responsable en dependencias seguras en el XXX donde se realizarán la entrevista y será utilizada sólo para este estudio. Este documento se firma en dos ejemplares, quedando uno en poder de cada una de las partes.

Nombre Participante

Firma y Rut

Fecha.....

Nombre Investigador

Firma y Rut

Fecha:

Dirección de Investigación y Publicaciones
Universidad Alberto Hurtado

Firma y Rut

Fecha:

ANEXO 3

Preguntas para la entrevista semiestructurada- Guión

I. Dimensión Identidad

1. Háblame de ti ¿cómo te ves o valoras hoy? Describir.
2. ¿Qué dificultades o acontecimientos a lo largo de tu vida te han permitido ser la mujer que eres hoy?
3. ¿Qué aprendizajes has logrado fruto de estos acontecimientos?
4. ¿Cuáles han sido tus fortalezas y/o debilidades? Y ¿cómo lo has trabajado?
5. ¿Cuáles han sido tus apoyos o soportes para seguir creciendo?
6. ¿Qué opciones consideras importantes en el desarrollo de tu vida?
7. En la etapa actual ¿qué aspectos de ti aspiras a desarrollar?
8. ¿Qué consideras que se te hace difícil hoy?
9. ¿Cuáles son tus confianzas fundamentales?
10. ¿Qué valor le significas a tus amistades?
11. ¿Qué consideras importante de tu desarrollo en lo social, laboral, hobbies etc. en esta etapa?
12. ¿Cómo te proyectas en esta nueva etapa?

II. Nido vacío - duelo

1. ¿Qué significa para ti el nido vacío?
2. ¿Qué sentimientos te surgen al hablar de ello?
3. La partida del primero hijo ¿qué significado para ti?
4. ¿Qué sentimientos vivenciaste en la partida de cada hijo?
5. ¿Qué valoraste de ti cómo madre?
6. ¿Cómo te preparaste para la partida del siguiente hijo?
7. Describe ¿cómo fue el proceso paulatino de la partida de tus hijos (sentimientos, percepciones, experiencias)?
8. ¿Cómo te afectó en lo personal la partida de tus hijos?

9. ¿Qué te ayudó para enfrentar la partida de todos los hijos y en esta etapa? ¿Cuáles fueron tus soportes?
10. Actualmente ¿cómo ves que ha significado para ti esta etapa de nido vacío?
11. ¿Qué has aprendido de ti como mujer, en esta etapa?

III Dimensión Relacional

1. En la partida de los hijos ¿Qué te hizo valorar de tu relación como madre con cada hijo?
2. Háblame de tu vinculación con cada hijo. ¿Qué cambió en ti en la hora de su partida?
3. ¿Qué sentimientos te surgen actualmente en relación a cada hijo lejos de casa?
4. ¿Qué dificultades tuviste que enfrentar al irse cada uno de tus hijos?
5. ¿Qué desafíos ves que se te presentan en esta nueva etapa?
6. ¿Cómo has vivenciado esta etapa con tu esposo?
7. ¿Qué aspectos de tu relación consideras que se consolidan o dificultan con tu esposo?
8. ¿Qué proyectos han ideado juntos para esta etapa?
9. ¿Qué oportunidades te brinda esta etapa de la vida para tu desarrollo en lo personal? Y ¿cómo madre y esposa?

IV Dimensión Experiencia de Dios

1. Como mujer creyente, ¿qué significa Dios para ti hoy?
2. ¿Cómo es tu relación con él?
3. ¿Qué experiencias fundantes has experimentado en tu vida de fe?
4. ¿Qué te ha ayudado a buscar a Dios y crear una relación con él?
5. ¿Cómo te mira Dios hoy?
6. ¿A qué te invita Dios en esta etapa de vida?
7. ¿Qué buscas o le pides a Dios hoy?
8. ¿Qué valor tiene para ti, tu vida espiritual?
9. ¿Cuáles son tus creencias fundamentales?
10. ¿En qué te ayuda tu fe en esta etapa? O ¿qué te dificulta?

ANEXO 4

ENTREVISTA I - Andrea

TRAMA DE CÓDIGOS POR CATEGORÍA - CONCEPTUALIZACIÓN

4.1.1. DIMENSIÓN - IDENTIDAD	4.1.2. DIMENSION RELACIONAL	4.1.3 DIMENSIÓN EXPERIENCIA DE DIOS
<p><u>4.1.1.1 Subcategoría Experiencias fundamentales</u></p> <p>A. Duelos anteriores (I-7) Experiencias de pérdidas que marcaron su vida y crisis inesperadas: - La viudez temprana. - Asume ser jefa de hogar, - Se vuelve a casar. - El accidente de su hijo menor y la rehabilitación de largos años.</p> <p>B Matrimonio – hijos (I-27) Conciencia de las opciones fundamentales de su vida: tener a sus hijos y volverse a casar.</p> <p><u>4.1.1.2 Subcategoría Autovaloración</u></p> <p>A. Fortalezas y debilidades (I-15) Se reconoce: resiliente, esforzada, perseverante, trabajadora y alegre. (I-25) Se observa a veces y cada vez menos controladora, manipuladora y obsesiva. Reconoce debilidades.</p> <p>B. Desarrollo Cognitivo (I-33) Valora el haber retomado</p>	<p><u>4.1.2.1 Subcategoría – Percepción de sí misma</u></p> <p>(I-11) Interdependencia (I-55) Reconoce que es menos dependiente del reconocimiento de otros - mayor autonomía. (I-47) Valora la amistad. (I-15) Se percibe cariñosa, generosa, buena amiga, respetuosa, delicada en los vínculos.</p> <p><u>4.1.2.2 Subcategoría Parental</u></p> <p>A. Madre (I-29) Inicia su maternidad muy joven e inesperadamente. (I-29) Reconoce a los tres hijos como un gran regalo en especial el tercero en que vivió la pérdida de su esposo, le significó alegrías en medio del dolor. (I-107) Reconoce que crió a sus hijos para que sacaran sus alas y volaran.</p> <p><u>4.1.2.3. Duelo del nido vacío y sus significaciones</u></p> <p>(I-71) Siente que el nido vacío es una etapa terminada, pena, despedida pero también como oportunidad.</p>	<p><u>4.1.3.1. Subcategoría Experiencia de Dios</u></p> <p>A. Fundamento (I-15) Experiencia de fe fundante. Saberse acompañada por Dios le llena de esperanza. (I-161) La religiosidad representa meta carta de navegación, ruta y mapa. (I-171) El dolor la acercó a Dios. (I-165) Conciencia del regalo de saberse profundamente amada y aceptada por Dios.</p> <p>B. Medios (I-167) La experiencia de vivir los Ejercicios Espirituales de San Ignacio. (I-53) Reconoce que la comunidad, el acompañamiento espiritual y los ejercicios espirituales la energizan. (I-11) Valora la reelaboración su historia. (I-85) Reconoce que el acompañamiento espiritual le ayudó a trabajar sus temores y a poder desprenderse de su último</p>

sus estudios de adulta.

C. El Cuerpo

(I-159) Reconoce el desgaste físico que es más difícil. Ve desafíos.

D. Percepción de sí misma.

(I-39) No hay nada que se le haga difícil actualmente.

4.1.1.3. Subcategoría Aprendizajes de la individualidad.

A. Gratificaciones

(I-5) Su autoimagen se reconoce contenta, realizada y agradecida con lo vivido.

B. Mira atrás

(I-11) Valora la posibilidad de reelaborar.

(I-11) Reconoce frutos de las experiencias dolorosas.

(I-9) Capacidad de insight y de mirar en perspectiva.

C. Reconocer a los otros

(I-13) Reconoce clave la confianza que otros depositaron en ella.

D. Madurez humana

(I-19) Se percibe con una madurez humana, con más misericordiosa.

(I-19) Capacidad de mirar en mundo interno del otro.

E. Cambios y prioridades

(I-55) Ve el vaso medio lleno, establece prioridades. Reconoce cercana a la muerte.

(I-77) Lo siente como un desafío.

(I-91) Reconoce la partida de los hijos como un proceso natural.

(I-79) Siente pena cuando se fueron su hija mayor y la nieta. Experimenta tranquilidad.

4.1.2.4. Aprendizajes del nido vacío

A. Madre

(I-87) Se valora como madre comprometida e incondicional.

(I-115) Acepta que la relación con los hijos cambia, se mantiene el amor e incondicionalidad de un vínculo más sólido.

(I-115) Siente que es parte de los cimientos entregados a sus hijos.

(I-117) Se relaciona con cada hijo con cercanía, respetándolos.

(I-133) Reconoce que mantener los vínculos es un desafío que considera aspectos necesarios como: trabajo, esfuerzo, perseverancia, atención.

(I-113) Reconoce como mamá que la relación con los hijos actualmente es de ser más consejera.

(I-129) Reconoce que la formación espiritual ha influido en los vínculos familiares.

(I-141) Reconoce que la partida de los hijos baja la pega y se gana en libertad.

(I-147) Reconoce las gratificaciones de la tarea cumplida.

B. Esposa

(I-135) Busca ser siempre creativa.

(I-135) Siente el desafío de busca mantener cuidada la relación, ser

hijo.

C. Relación con Dios

(I-43) Reconoce que sin el Señor no hay suelo.

(I-163) La relación con Dios es de cercanía, intimidad y honestidad.

(I-179) Busca adentrarse en el misterio de Dios.

(Conocimiento interno)

4.1.3.2. Subcategoría - Imagen de Dios

A. Mira a Dios

(I-169) Dios es para ella misericordia.

(I-185) La mirada de la Santísima Trinidad ha transformado su vida. El amor recibido la interpela y la invita hacerlo mismo con otros.

B. Dios la mira

(I-173) Percibe que Dios la mira con amor y misericordia.

4.1.3.3. Subcategoría Significación de Dios en esta etapa

(I-97) Valoriza que le ayudó en la partida de los hijos la oración permanente.

(I-177) Le pide a Dios por sus hijos para que puedan tener un encuentro personal con Él.

(I-175) Consciente que su experiencia de vida de las situaciones difíciles y de dolor. La invitan a

(I-55) Se reconoce que en esta etapa de vida se puede ser más sabia y no tener que responder a las expectativas de los otros.

4.1.1.4. Significación del nido vacío

A. Desafío e invitación

(I-99) Reconoce que el nido vacío es un desafío y una invitación.

(I-61) Es consciente que no le gusta quedarse detenida sino querer avanzar con creatividad y busca desarrollar la capacidad de adaptación.

B. Beneficios personales

(I-159) Es consciente y valoriza beneficios personales en esta etapa sin los hijos en casa. Más tiempo para ella.

C. Perspectiva de desarrollo

(I-35) Conciencia y visión de desarrollo personal posible.

(I-113) Percibe de sí misma capacidades latentes a desarrollar.

partner y compañeros.

(I-147) Es consciente que después de haber estado muy demandados por los hijos, ahora vuelven a reconocerse como pareja.

(I-147) Valora en esta etapa que “el mar está tranquilo” como un tiempo de regalo como pareja.

acompañar a otros en sus búsquedas y dolores.

(I-187) Reconoce que la fe es su soporte, y que representa “todo” en especial en esta etapa de vida sin los hijos en casa.

ANEXO 5

ENTREVISTA II - Teresa

TRAMA DE CÓDIGOS POR CATEGORÍA - CONCEPTUALIZACIÓN

4.1.1. DIMENSIÓN - IDENTIDAD	4.1.2. DIMENSIÓN RELACIONAL	4.1.3 DIMENSIÓN EXPERIENCIA DE DIOS
<p><u>4.1.1.1 Subcategoría Experiencias fundamentales</u></p> <p>A. Duelos anteriores (II-10) Percepción del tiempo e historia. (II-10) Es consciente que venirse a vivir a Chile, joven y casada fue difícil.</p> <p>B. Matrimonio - hijos (II -10) Los hijos compensan la soledad de ser trasplantada.</p> <p><u>4.1.1.2 Subcategoría Autovaloración</u></p> <p>A. Fortalezas y debilidades (II-18) Conciencia de que las fortalezas aparecen como muro y las debilidades las esconde defensivamente para que no le hagan daño. (II-18) Percibe que abrir las debilidades es doloroso, lo define como mecanismo de defensa. Temor a contactarse con las emociones dolorosas. (II-22) Se reconoce empática, valora conversar con otros. Hace que se olvide de sí. (II-24) Reprime penas y rabias.</p> <p>B. Desarrollo Cognitivo (II-48) Valora el trabajo</p>	<p><u>4.1.2.1 Subcategoría - Percepción de sí misma</u></p> <p>(II-10) Se percibe con emocionalidad fuerte y necesidad de contacto físico. (II-12) Reconoce fortaleza desarrollo de autosuficiencia e independencia. (II-18) Dificultad de dependencia de integrar la fragilidad con su fortaleza y autonomía. (II-14) Reconoce dificultades emocionales y físicas. (II-28) Se apoya en las amistades –soporte. (II-44) Valora las amistades el poder desahogar, el cariño, presencia, le ayudan y alivian aunque no verbalice sus emociones.</p> <p><u>4.1.2.2 Subcategoría Parental</u></p> <p>A. Madre (II-10) Al nacer sus hijos le entregaron el contacto corporal, de “piel”, donde expresó sus afectos y pudo construir vínculos significativos. Como madre trasplantada. (II-80) Tiene internalizados sus afectos. (II-56) Reconoce diferencias en la manera de la crianza a nivel</p>	<p><u>4.1.3.1. Subcategoría Experiencia de Dios</u></p> <p>A. Fundamento (II-112) Reconoce significa Dios que es central en su vida, es Alfa y Omega. (II-132) Reconoce como creencia fundante el amor ligado a Dios.</p> <p>B. Medios (II-22) Ver a Dios en los demás.</p> <p>C. Relación con Dios (II-112) Experimenta que Dios que la acompaña y protege. (II-112) En su experiencia con Dios le manifiesta enojos y reclamos en ocasiones. (II-114) Consciente que Dios la llena.</p> <p><u>4.1.3.2. Subcategoría - Imagen de Dios</u></p> <p>A. Mira a Dios (II-114) La imagen de Dios es de un Padre. Asocia con su padre.</p> <p>B. Dios la mira (II-124) Experimenta que Dios</p>

encierra en su propio mundo, aprende y se desafía.

C. El Cuerpo

(II-4) Se percibe físicamente mayor, se contrasta con gente joven.

D. Percepción de sí misma.

(II-48) Se percibe insegura y también muy capaz antes los desafíos laborales. Autoestima fluctuante.

(II-48) Expresa miedo a no ser capaz.

4.1.1.3. Subcategoría Aprendizajes de la individualidad.

A. Gratificaciones

(II-4) Valora gratificaciones de llegar a esta etapa.

B. Mira atrás

(II-4) Se percibe mayor con capacidad de mirar atrás, experiencia e insight.

C. Reconocer a los otros (no hay conceptualizaciones en el relato)

D. Madurez humana (no hay conceptualizaciones en el relato)

E. Cambios y prioridades

(II-4) Valora que puede decidir la vida de otra manera. Cambian prioridades.

4.1.1.4. Significación del nido vacío

cultural.

4.1.2.3 Duelo del nido vacío y sus significaciones

(II-56) No se identifica con el concepto del nido vacío de tristeza y soledad.

(II-56) No percibe el nido vacío.

(II-56) Experimenta otras razones por sus penas y preocupaciones. No comparte la imagen de drama sobre las mujeres del nido vacío.

(II-86) No siente que sus hijos se fueron.

(II-72) Reconoce la dimensión práctica del nido vacío, el silencio de la casa.

(II-36) Evita estar en casa.

(II-58) Siente pena cuando los hijos se van lejos, los ve en otro lugar, no que partieron.

(II-80) Los hijos son prestados.

(II-72) Echa de menos las personalidades de cada uno, siente preocupación por sus desafíos proyectos.

4.1.2.4 Aprendizajes del nido vacío

A. Madre

(II-78) Se siente orgullosa de la crianza de sus hijos, que sean autosuficientes.

(II-92) Valora que la etapa de crianza que está cumplida.

Ahora es una etapa de hablar, de estar, quererse y darles cariño.

(II-110) Valora la libertad de manejar los tiempos.

(II-56) Reconoce que sus hijos son importantísimos aunque su

la mira en sus debilidades y como ella es.

4.1.3.3. Subcategoría Significación de Dios en esta etapa

(II-112) Su oración encomienda a sus hijos.

(II-128) Le pide a Dios que esté cerca del corazón de los hijos.

(II-136) Reconoce que necesita a Dios en su vida. Se apoya en Él en sus momentos de pena y angustia.

(II-126) Dios la invita a seguir siendo ella misma y a entregar alegría.

A. Desafíos e invitación

(II-32) Siente desafíos para esta etapa de hacer cosas, cultivar amistades, mantener los trabajos y realizar deportes. Necesita mantenerse ocupada.

A. a) No reconoce el nido vacío:

(II-56) No percibe el nido vacío.

(II-4) No pensó que llegaría a esta etapa de la vida. Sin planificarse ni cuestionarse edad, vive lo que le toca en el momento.

B. Beneficios personales

(II-56) Reconoce el factor tiempo en relación a disponibilidad del rol de madre pero no así, para con ella en lo personal.

C. Perspectiva de desarrollo

(II-40) Se percibe positiva y soñadora.

(II-42) Sueña estar tranquila y no enfermarse para no ser una carga.

(II-52) Reconoce que no se proyecta. No vive planificadamente.

vida no gira alrededor de ellos.

(II-92) Reconoce que siempre hizo vida independiente de hijos y marido.

(II-64) Valora darles espacio a sus hijos.

(II-56) Reconoce que le gustaría estar cerca para abrazarlos.

(II-32) Admite que puede haberse equivocado.

(II-78) Valora de los hijos (lejos) sentirse querida desde lo afectivo. Es gratificante.

B. Esposa

(II-56) El nido vacío no impactó vida de pareja.

(II-16) Aceptación de roles de complementariedad en la pareja.

(II-32) Reconoce que su marido depende mucho de ella.

(II-92) Acepta la realidad de quien es cada uno como pareja e individualmente.

(II-100) Reconoce que se han consolidado. Más compinches y conservando cariño.

(II-104) El nido vacío trae mayor libertad en la pareja. Deseo de hacer cosas juntos.