



**ELABORACION DEL DUELO EN MUJERES QUE HAN  
SUFRIDO LA PERDIDA DE SU CÓNYUGE**

**Una Aproximación Desde Las Fases del Ciclo de la Experiencia**

**Profesor Guía : María Soledad Pérez**

**Profesor Informante : Gabriel Traverso**

**Metodólogo : Francisco Kamann**

**Alumna : Patricia Ugarte Jara**

**Tesis para optar al grado académico de Licenciado en Psicología**

**Santiago, Marzo de 2012**

*Ahora sólo me queda buscarme de amante  
la respiración.  
No mirar a los mapas, seguir en mí mismo,  
no andar ciertas calles,  
olvidar que fue mío una vez cierto libro.  
O hacer la canción.  
Y decirte que todo esta igual:  
la ciudad, los amigos y el mar,  
esperando por ti,  
esperando por ti.  
Sigo yendo a Teté semana por semana  
¿te acuerdas de allá?  
Hoy hablo de fusiles despidiendo muertos.  
Yo sé que ella me ama,  
es por eso tal vez que te siento en su sala,  
aunque ahora no estás.  
Y se siente en la conversación,  
o será que tengo la impresión,  
de la ausencia y de ti,  
de la ausencia y de ti.  
No quisiera un fracaso en el sabio delito  
que es recordar.  
Ni en el inevitable defecto que es  
la nostalgia de cosas pequeñas y tontas  
como en el tumulto pisarte los pies.  
Y reír y reír y reír,  
madrugadas sin ir a dormir,  
sí, es distinto sin ti.  
Muy distinto sin ti.  
Las ideas son balas hoy día y no puedo  
usar flores por ti.  
Hoy quisiera ser viejo y muy sabio y poderte decir  
lo que aquí no he podido decirte,  
hablar como un árbol  
con mi sombra hacia ti.  
Como un libro salvado del mar,  
como un muerto que aprende a besar,  
para ti, para ti,  
para ti, para ti.*

**(De la ausencia y de ti / Silvio Rodríguez)**

## AGRADECIMIENTOS

A quienes caminaron junto a mí y se immortalizaron en mi historia,

Que con cariño me incitaron a cerrar mis ciclos,

Aquellos que pasaron y me amaron,

Aquellos que me aman y permanecen...

A la confianza de mi madre y la incondicionalidad de mi padre,

A la paciencia de mis hermanos,

A la complicidad de mis amigos...

Al cariño de mi familia... que los amo TAL COMO SOMOS!

A las mujeres bellas que me compartieron sus vivencias,

Que amaron y continúan haciéndolo...

Pero sobre todo...

A ti que te amo,

pero que el tiempo se hizo escaso para acompañarte en mi proceso y en el tuyo...

Y que hoy como siempre duermes a mi lado,

A ti Notiluz, que enciendes mi día y mi noche,

A ti querida hija, por no estar siempre y en cada instante para ti.

Gracias por ser mi vida,

Te amo...

*PATRICIA ANGELICA UGARTE JARA*

## **RESUMEN**

La siguiente investigación explora los procesos en la elaboración del duelo de mujeres que debieron enfrentar la muerte de su cónyuge por circunstancias inesperadas, abordado a través del ciclo de la experiencia de Zinker.

La metodología que se utilizó, se enmarca en los modelos cualitativos. El instrumento que recoge la información es la entrevista en profundidad. Se realizaron cinco entrevistas a mujeres que cumplieron con los criterios definidos para la selección de la muestra.

El trabajo de análisis de datos se efectuó en los niveles descriptivos e interpretativos. Los hallazgos de los que se puede dar cuenta en esta investigación, están vinculados con el acercamiento a cada una de las etapas del duelo utilizando el ciclo de la experiencia como instrumento que permitió conocer los mecanismos de intervención y logros al experimentar en el desarrollo del duelo.

## INDICE

AGRADECIMIENTOS .....	3
RESUMEN .....	4
I. INTRODUCCION.....	7
<b>1.1 Antecedentes Y Planteamiento Del Problema</b> .....	7
<b>1.2 Formulación Del Problema Y Pregunta De Investigación</b> .....	21
<b>1.3 Aportes y Relevancias de la Investigación</b> .....	25
II. OBJETIVOS GENERALES Y ESPECIFICOS .....	27
<b>2.1 Objetivo General</b> .....	27
<b>2.2 Objetivos Específicos</b> .....	27
III. MARCO TEORICO .....	29
<b>3.1 Duelo</b> .....	29
☐ Muerte Repentina – Asuntos Inconclusos .....	35
☐ Etapa de duelo (Elisabeth Kübler - Ross).....	38
<b>3.2 Ciclo Vital - Adulto Joven</b> .....	47
☐ Principios .....	47
☐ La elección del cónyuge .....	48
☐ Pérdida en la etapa Adulta.....	49
<b>3.3 Teoría de la Terapia Gestalt</b> .....	50
☐ Orígenes de la Terapia Gestalt.....	50
☐ Fundamentos Teóricos de la Terapia Gestalt .....	51
☐ Ciclo de la Experiencia .....	56
IV. MARCO METODOLOGICO .....	70
<b>4.1 Enfoque metodológico</b> .....	70
<b>4.2 Tipo y diseño de investigación</b> .....	71
<b>4.3 Delimitación de campo a estudiar</b> .....	72
• <b>Universo</b> .....	72
• <b>Muestra</b> .....	73
• <b>Tipo de Muestreo</b> .....	76

4.4	<i>Técnicas e instrumentos de recolección de la información</i> .....	77
4.5	<i>Plan de Análisis de la información</i> .....	80
V.	RESULTADO Y ANALISIS.....	92
5.1	<i>Resultados por Objetivo A:</i> .....	92
5.2	<i>Análisis por Objetivo A:</i> .....	97
5.3	<i>Resultados por Objetivo B:</i> .....	104
5.4	<i>Análisis por Objetivo B:</i> .....	110
5.5	<i>Resultados por Objetivo C:</i> .....	115
5.6	<i>Análisis por Objetivo C:</i> .....	118
5.7	<i>Resultados por Objetivo D:</i> .....	121
5.8	<i>Análisis por Objetivo D:</i> .....	129
5.9	<i>Resultados por Objetivo E:</i> .....	137
	<i>Análisis por Objetivo E:</i> .....	145
VI.	CONCLUSIONES.....	150
VII.	BIBIOGRAFIA .....	154
	ANEXO N°1: PAUTA DE ENTREVISTA .....	159
	ANEXO N°2: CODIFICACION .....	164
	ANEXO N°3: ENTREVISTAS.....	172
	ENTREVISTA N°1 .....	172
	ENTREVISTA N°2 .....	190
	ENTREVISTA N° 3 .....	213
	ENTREVISTA N°4 .....	235
	ENTREVISTA N°5 .....	261

## **I. INTRODUCCION**

### ***1.1 Antecedentes Y Planteamiento Del Problema***

Hablar de muerte y del dolor que involucra la pérdida de un ser querido, es un tema del cual no se disponen de los argumentos y herramientas adecuadas para entregar consuelo al doliente, o bien, para aceptar el desenlace natural de la vida de alguien a quien se ama. Pese a que como seres racionales se está en conocimiento de la finitud de toda existencia; la muerte se despliega ante nuestra mirada como uno de los eventos que el ser humano es incapaz de controlar, manipular, y por ende, detener.

Con la finalidad de conciliar el dolor que toda pérdida desencadena en el sujeto, desde los orígenes de la civilización humana, el hombre ha dispuesto de diferentes sistemas de creencias que a través de rituales e ideologías le han permitido afrontar la finitud del ser. Con actos sagrados, credos de inmortalización y el consuelo de la vida después de la vida (entre otros tipos de creencias) se ha intentado entregar consuelo al sujeto que permanece en vida. (Covarrubias, 1999)

En la sociedad surge un alto interés en estudiar las repercusiones emocionales y sociales que la pérdida - en su estado más evidente - la muerte, afecta a la salud física y mental de cada individuo. Desde las Ciencias Sociales, especialmente desde la Psicología y la Antropología, se considera que la elaboración de una pérdida -de una muerte- puede transformarse en una situación

patológica cuando los efectos y los síntomas asociados a la pérdida invaden y cronifican la experiencia de la persona.

Cada corriente psicológica ha abordado el concepto de la elaboración del duelo. Es con Freud (1917) en *Duelo y Melancolía*, que el psicoanálisis comienza a estudiar el término de duelo, quien lo define como “la reacción frente a la pérdida de una persona amada o de una abstracción que haga sus veces, como la patria, la libertad, un ideal, etc.”. A través de los años autores como Bowlby, Lindemann, Parkes, Kübler - Ross han aportado a la evolución del término coincidiendo que es “un proceso normal y adaptativo en la vida de cualquier individuo que sucede frente a la pérdida de una figura significativa y que, pasado cierto tiempo o realizadas ciertas acciones (trabajo de duelo), es superado” (Citado en Loitegui, 2008). Freud (1917), contribuye a este estado de “normalidad” al indicar que “a pesar de que el duelo trae consigo graves desviaciones de la conducta normal en la vida, nunca se nos ocurre considerarlo un estado patológico ni remitirlo al médico para su tratamiento. Confiamos en que pasado cierto tiempo se lo superará, y juzgamos inoportuno y aun dañino perturbarlo.”

El aporte entregado por teóricos constructivista, como principal exponente Robert Niemeyer (2002), es considerar “al duelo como una reconstrucción de significados destacando lo particular y lo activo en el proceso de duelo, a diferencia de lo universal y pasivo que otros autores más tradicionales sostienen” (Citado en Oviedo; Parra; Marquina, 2009), en base a esta perspectiva, el

fenómeno del duelo no se entiende como proceso estático, sino como un proceso en movimiento que reconstruye, mediante la resimbolización, un mundo personal de significados que ha sido amenazado por la pérdida del ser amado. (Astudillo; Mendinueta; Casado de Roka, 2007)

En términos generales y en concordancia con muchas definiciones del concepto de duelo, se le considerará en este estudio, como “el doloroso proceso normal de elaboración de una pérdida, tendente a la adaptación y armonización de nuestra situación interna y externa frente a una nueva realidad.” (Bucay, 2002), considerándolo como “un conjunto de reacciones físicas, intelectuales, emocionales, conductuales y espirituales que se producen como consecuencia de la pérdida” (Cañadas, 2010), dicho proceso de duelo se referirá a la secuencia de estados subjetivos que siguen a la pérdida y que tienen a la aceptación de ésta y a una readaptación del individuo a una realidad que ya no incluye al ser amado (FASIC, 1987)

Los estudios realizados en Psicología, han orientado sus investigaciones sobre el proceso de duelo en analizarlo a través de fases o mecanismos por los que pasan las personas afligidas después del fallecimiento de una persona amada, describiendo las reacciones emocionales que padecen y las características personales que lo pueden agravar (Limonero, 1996). Aunque en la actualidad, se sostiene que la diferenciación de etapas del proceso de duelo no implica un estado rígido en que los deudos han de transitar de una fase a otra o

necesariamente han de vivenciar todas las etapas (Loitegui, 2008), éstas han sido consideradas como un instrumento que permite enmarcar e identificar lo que se ha de estar sintiendo por la pérdida del ser querido (Kübler Ross, 2010)

De las diferentes propuestas de las teorías psicológicas que abordan el duelo en etapas, Guic Sesnic y Salas de Nicolau (2006), realiza una revisión comparativa de los principales exponentes de esta tendencia como son Randon (1884), Lindemann (1944), Bowlby (1961;1980) y Parkes & Weiss (1983), identificando 3 etapas estándares que permite confrontar las divisiones expuestas por cada autor en rangos paralelos de similitud entre ellas; caracterizando la primera fase, como un estado de conmoción e incredulidad (Lindeman, 1944), en la cual el sujeto por el impacto excesivo de la noticia queda sumergido en un estado de “embotellamiento de la sensibilidad” (Bowlby, 1961;1980), siendo incapaz de asimilar lo sucedido, provocando en palabras de Rando, un estado de shock que él denomina como la “fase de evitación: conmoción”. Luego de este estado inicial se producirá el comienzo de un “reconocimiento intelectual” (Parkes & Weiss, 1983), en el cual después de pasar por un estado de negación de los hechos, el sujeto es capaz de desarrollar una explicación de la pérdida, identificando algunas causas inevitables de la muerte del ser amado (citado en Loitegui, A. 2008).

La segunda etapa comparativa expuesta por Guic Sesnic y Salas Nicolau (2006), corresponde a la “etapa de confrontación” de Randon; de “duelo agudo” de Lindemann; de “añoranza y búsqueda”; de “desorganización y desesperanza” de Bowlby y “aceptación emocional de la pérdida” de Parkes & Weiss en la cual se desarrollan los estados emocionales más intensos propios del proceso de duelo, que se caracteriza según Bowlby (1980) por la presencia de toda emocionalidad como la rabia, el llanto y otros sentimientos que dan cuenta de una búsqueda incesante de encontrar y recuperar a la persona perdida (citado en Loitegui, 2008).

Es en esta etapa donde se aprecian los síntomas que de acuerdo al DSM 4 (1995) se deben considerar característicos a una reacción de duelo ‘normal’, que permite poder diferenciar las reacciones conductuales y emocionales del doliente con un diagnóstico de Depresión Mayor, como son:

- 1) Culpa.
- 2) Pensamientos de muerte más que voluntad de vivir.
- 3) Preocupación mórbida con sentimiento de inutilidad.
- 4) Enlentecimiento sicomotor acusado.
- 5) Deterioro funcional acusado y prolongado.
- 6) Alucinaciones distintas de las de escuchar voces o ver la imagen fugaz de la persona fallecida.

Por último, en la tercera categorización entregada por Guic Sesnic y Salas de Nicolau (2006), conocida como “fase de restablecimiento de una nueva identidad” según Randon (1984), se espera que en esta etapa el deudo gradualmente inicie una declinación del dolor por la muerte del ser amado, iniciando una re inserción emocional y social en la vida cotidiana. Lindemann (1944), la enuncia como “resolución de la pérdida”; Bowlby (1961;1980), como “reorganización de procesos” y Parkes & Weiss (1983) como “adquisición” (citado en Loitegui, 2008)

Otros autores que destacan en la categorización del proceso de duelo, son Worden (1984); quien concibe el duelo como una serie de tareas que implican que las personas afligidas pueden influenciar en su propia readaptación, diferenciando cuatro etapas en dicho proceso: aceptación de la realidad de la pérdida; experimentación del dolor, pena y rabia; adaptación a la nueva situación; y establecimiento de nuevas relaciones (citado en Limonero, 1996) y Elisabeth Kübler – Ross (2010), medica psiquiatra suiza reconocida mundialmente por sus aportes en estudios sobre la muerte y especialista en enfermedades terminales, quien contribuyó en la diferenciación de las etapas del duelo al considerarlo un proceso flexible, no lineal y subjetivo, donde las reacciones presentadas, independientemente que pueden replicarse en todos los procesos de duelo, son vivenciadas distintamente por cada persona. Kübler – Ross (2010), plantea cinco etapas como proceso de duelo:

1. Negación: etapa donde la vida pierde sentido por el estado de conmoción que provoca la noticia. Se generan un sin número de preguntas tratando de adaptar a la psique a la nueva realidad sin el ser amado.
2. Ira: es la manifestación del dolor por la pérdida al sentirse desamparado y abandonado, se manifiesta a través de la rabia y el rencor contra otros, contra otros significativos o si mismo.
3. Negociación: es una etapa en que se busca pactar con el dolor, donde el doliente fantasea en otorgar algo, a cambio de abolir el dolor o con la esperanza de revertir la pérdida.
4. Depresión: se presenta como una sensación de vacío, donde pareciera que esta etapa de intensa tristeza durará para siempre.
5. Aceptación: Etapa en que se acepta como un estado permanente la carencia física del ser amado.

Aunque la mayoría de las personas en duelo son capaces de sobreponerse, se estima que entre un 10 a un 15% de las personas que pasan por clínicas de salud mental presentan un duelo no resuelto, es por esto que la población en duelo demanda un mayor apoyo sanitario, incrementando el consumo de los recursos en salud mental. Un estudio realizado en atención primaria por López, muestra un aumento del 80% en consultas de dolientes respecto a la población general, lo que ha provocado diferenciar la sintomatología que correspondería al desarrollo de un duelo normal de aquel duelo considerado patológico.

En el Duelo Normal, se espera que en las semanas posteriores a la muerte del ser querido se experimenten “sentimientos de entumecimiento, choque,

incredulidad, periodos intensos de tristeza y añoranza, ansiedad para el futuro, desorganización y una sensación de vacío” (Astudillo; Mendinueta; Zulaika, 2007). Estudios acerca de las reacciones de un duelo normal, arrojan que “el 90 % de las personas en luto sufren trastornos de sueño en los primeros 6 meses, con frecuentes despertares, sueños vivos que involucran al fallecido, con brotes de sensación de profunda tristeza por la noche. Presentan comportamientos de búsqueda, siendo comunes inclusive alucinaciones visuales y auditivas sobre la persona fallecida, trastornos de sueño, de apetito, agitación, cansancio y otras quejas somáticas” (Astudillo y otros, 2007)

El duelo complicado o patológico se diferencia del proceso “normal”, por dos aspectos relevantes: la intensidad y la duración. De acuerdo a Bowlby (1997) los criterios que distinguen más claramente las formas saludables de las formas disfuncionales de duelo son: el tiempo que duran los procesos defensivos y en qué medida influyen en el funcionamiento mental.

Se han diferenciado factores internos y externos que inciden en la elaboración del duelo. Dentro de los factores externos que rondan una pérdida, se considerarán para este estudio: el vínculo del deudo con el fallecido y el tipo de muerte o las circunstancias que la rodearon (Covarrubias, 1999) “El dolor de la pérdida dependerá del vínculo o la valoración que hacemos de lo que teníamos y de nuestro patrón de funcionamiento para hacer frente a las pérdidas” (Descalzo, 2005). La muerte al presentarse como una acción inesperada, incrementa la perturbación emocional del deudo; de acuerdo a Bowlby (1997) “si el vínculo afectivo entre el fallecido y el deudo está consolidado a través de nupcias; la

persistencia en el tiempo es mayor y la disponibilidad para reformular su vida matrimonial tarda más que aquellos viudos que el impacto de la muerte no fueron ocasionados por circunstancias repentinas”

Cuando ocurre la muerte del ser amado por un evento inesperado, existe mayor probabilidad que el periodo de negación se extienda como necesidad subjetiva de adaptación a la nueva realidad y no es infrecuente que los estados de angustia o malestar psicológicos permanezcan durante meses o años y lleguen a inducir cambios permanentes en la personalidad y en el modo de interactuar con los demás o en el estado de ánimo. (Astudillo, Mendinueta, Zulaika, 2007)

Estudios realizados con viudos y viudas, han revelado que son un grupo de gran vulnerabilidad al momento de enfrentar una pérdida; Zisook (1991) observó que entre 15 y 35% de ellos desarrollan depresión durante el primer año después de la pérdida de su esposo, cuatro a nueve veces mayor que la población general; aumentando los índices de suicidios durante el primer año de viudez, principalmente en los varones (citado en Astudillo, Mendinueta, Zulaika, 2007); Jacobs (1990) concluyó que casi la mitad de viudos/as presentan ansiedad generalizada o crisis de angustia en el primer año; Parkes (1964) que la mitad de las viudas utilizan algún psicofármaco en los 18 primeros meses de duelo y aumentan en un 63% sus consultas médicas en los 6 primeros meses; con Kaprio (1987) se registra un aumento en el riesgo de muerte principalmente por eventos cardiacos y suicidio; Helsing (1981) observó que los viudos tienen un 50% más de probabilidades de morir prematuramente durante el primer año; Tudiver (1995)

incluyó un aumento de cuatro veces las probabilidades de morir de viudos durante los 20 primeros meses (citado en Landa, V.; García J. 2011)

Para efectos de este estudio, se adicionaran dos variables que interfieren la elaboración del duelo: la edad y el género. Si la muerte del cónyuge implica un dolor excesivo con repercusiones emocionales que fácilmente puede cronificar el duelo, incluir a esta variable enviudar en un periodo del ciclo vital que se considera inesperado, como lo es la etapa adulta temprana - situada entre los 20 y los 40 años - en la que presenta como principal característica el establecimiento de compromisos personales y profesionales, lo que involucra la elección de la pareja y la constitución de la familia; se ha determinado que influye negativamente en la reconstrucción de identidad del deudo que la debe realizar desde la carencia al quedarse sin el compañero de los proyectos comunes, incluyendo un cambio en la posición económica, la vida social y la vida sexual. (Ergas, 2007)

La reacción a la pérdida del cónyuge es vivencia distintamente por hombres y mujeres; los primeros se vinculan más rápidamente con el sexo opuesto y frecuentemente llegan a casarse a corto plazo, en cambio las mujeres salen con otras viudas y se relacionan en menor escala con hombres (González, 2000)

Resumiendo lo anteriormente expuesto, todo proceso de duelo se ve influenciado por variables internas y externas para su elaboración, las teorías psicológicas han presentado diversas categorizaciones que nos facilitan la comprensión de dicho proceso. Las repercusiones a nivel psicológico, social y familiar de quienes sufren la pérdida de su cónyuge, pese a diferenciarse entre lo normal y lo patológico por su nivel de intensidad y duración, se tornan un estado subjetivo de dolor intenso que dificultará una reconstrucción personal desde la nueva realidad.

La siguiente investigación se abordará desde una perspectiva humanista-gestáltica, que a través del esquema del Ciclo de la Experiencia de Zinker, nos permitirá acercarnos a las vivencias de quienes han debido atravesar por el doloroso proceso de duelo. Zinker al igual que Polster; Goodman y Castaneda, han teorizado sobre el ciclo de contacto. Para esta investigación se utilizará teóricamente la orientación entregada de Zinker y optimizada por Castanedo del proceso de contacto de una experiencia.

El ciclo de la Experiencia expuesto por Zinker, es un esquema didáctico que representa el movimiento energético que disponemos al enfrentarnos a una experiencia, la cual se inicia con la percepción de la sensación; pasando por la conciencia de dicha sensación o darse cuenta; el movimiento energético que provocará la acción; el contacto y la retirada que indicará el cierre del ciclo, donde el individuo sano está dispuesto para orientar su energía a una próxima sensación; una nueva Gestalt. (Zinker, 2003) El fluir de dicha energía puede ser

interferido por mecanismos internos que utiliza el organismo para adecuarse paulatinamente al impacto, que en el caso de una pérdida, debe satisfacerse como una necesidad (Castanedo, 2002) El ciclo de la experiencia es un instrumento valioso para que el terapeuta detecte los bloqueos que se presentan en los pacientes, los que a través de mecanismos defensivos intervienen en el fluir energético: Desensibilización, Proyección, Introyección, Reflexión, Deflexión y Confluencia (Castanedo, 2002)

Desde los cimientos de la teoría gestáltica, la pérdida es comprendida como un componente de la experiencia que se destruye y que el organismo en crisis por la pérdida del objeto amado, requiere reconfigurar para realizar el cierre de ésta (Chávez de Sánchez, s.f.)

Para la Gestalt “todo organismo vive en íntima relación con su ambiente, formando entre ambos una unidad complementaria e independiente: el campo; ambos se necesitan recíprocamente para su definición y su existencia. No se puede imaginar un organismo abstraído de su medio ambiente, ya que éste contribuye a dar significado a su existencia y a su experiencia” (Castanedo, 2002). El duelo, es considerado como una crisis entendiéndola, como una alteración o perturbación en el campo (organismo-entorno) algo que rompe el equilibrio homeostático del organismo.

Las crisis son situaciones o vivencias que se experimentan en la historia personal, que se viven con gran angustia y dolor, son un momento de

inestabilidad, y van generalmente acompañadas de decisiones obligadas y de ajustes necesarios para seguir el camino. Corresponden a un momento crucial que afecta la continuidad de todos los sucesos futuros de la persona y conllevan un cambio drástico en el curso de los acontecimientos. La forma que un sujeto enfrenta la situación de crisis está estrechamente relacionada con su capacidad de “Darse Cuenta” y actuar responsable y consecuentemente.

La teoría Gestáltica nos plantea que el sujeto debe mantener la homeostasis de su sistema tanto interno como externo. Cuando un individuo se enfrenta a una crisis, se despliegan los mecanismos de defensas presentes en el Ciclo de la Experiencia, como un proceso adaptativo de la nueva realidad. El problema de los mecanismos de defensa, son su permanencia en tiempo y la incapacidad de permitir al individuo de darse cuenta de su responsabilidad en su sentir y la dificultad para cerrar el ciclo al no permitirse contactarse con éste. “Una Gestalt no concluida produce una serie de comportamientos cíclicos y repetitivos que tienen como finalidad provocar un cierre o conclusión de la situación. A veces, este cierre puede resultar doloroso y este dolor se puede aliviar por un comportamiento sustituto” (Descalzo, M., 2005)

Lo que se busca con la terapia Gestáltica, es que el sujeto sea capaz de tomar consciencia de sí mismo, “de lo que se es y cómo se es en ‘el aquí y el ahora’” (Castanedo, 2002). El darse cuenta o toma de consciencia “hace que una figura, una situación, emerja en el campo perceptual del individuo. Esta es una etapa indispensable en todo cambio; suele ir acompañada de una excitación que

moviliza a la persona y la empuja a seguir adelante” (Castanedo, 2002) lo que permitiría al sujeto que ha sufrido la pérdida de un ser querido, cerrar la Gestalt; cerrar el ciclo de lo experimentado para y “adaptarse a lo que hay, cambiarse a sí mismo y reorganizar el propio entorno para adecuarlo a la nueva realidad” (Descalzo, M., 2005)

“El ciclo de la experiencia se cerrará cuando se reconozca y asume que el mundo externo es diferente, cuando se configura esta nueva Gestalt con un elemento ausente, que obliga a una reconfiguración del mundo externo y a un reacomodo de nuestra actuación en él” (Chávez de Sánchez, M. s.f.)

## ***1.2 Formulación Del Problema Y Pregunta De Investigación***

La pérdida de un ser significativo en todo individuo -en su representación más evidente: la muerte- es un proceso que se caracteriza por la carga emocional que se despliega por la falta; con sentimientos adversos de tristeza, sufrimiento, aflicción y nostalgia por el ser perdido y en un futuro, con la reconstrucción subjetiva desde la carencia (Bowlby, 1997)

Si se traslada este sentir a aquellos sujetos que por circunstancias que se escapan a la coherencia del ciclo vital deben enfrentar la muerte inesperada de su cónyuge, en una etapa del desarrollo donde recién se comienzan a concretar las aspiraciones y los compromisos que se asumen como muestra del amor que los unió, implicará adicionalmente al sentir que toda pérdida involucra, la destrucción de los proyectos y un vacío que en términos metafóricos, desorientará al cónyuge que permanece con vida. Sufrir la muerte del cónyuge es considerada una de las experiencias más dolorosas y amenazantes para la estabilidad emocional; lo cual ocurre porque en muchas ocasiones se justifica la propia existencia en la relación de pareja, lo que en términos prácticos genera en el deudo la pérdida momentáneamente el sentido de nuestra propia existencia (Ergas, 2007)

Afrontar la muerte de la pareja, es una situación compleja lo que significa enfrentar innumerables pérdidas, no tan solo tangibles y cotidianas como la

seguridad económica o el compañero sexual sino también, desde un prisma simbólico, la confusión subjetiva al sentirse desvalido por la carencia del otro, o el saberse central e irremplazable en la vida de alguien que ya no se encuentra, o en términos prácticos, el vacío al perder al compañero de la vejez (Ergas R., 2007) Situación con que todo viudo debe lidiar, pero que en el caso del género femenino han demostrado que las mujeres tienden a extender sus proceso de duelo y conservar las rutinas pasadas como una forma de preservar la relación con el difunto (Bowlby, 1997)

Si adicionalmente a este sentir consideramos el tipo de muerte que la viuda debe enfrentar; la disposición a la aceptación de ésta, variará de acuerdo a las circunstancias de los hechos. En los casos de muerte repentina, si ésta sucede por un evento natural, como un derrame cerebral u otra enfermedad que finiquita al sujeto sin enfrentar señales o síntomas que anticiparan los hechos; o en los casos que la muerte del ser querido ocurre en circunstancias traumáticas, como lo es la muerte accidental; en ambas situaciones la psique no cuenta con el tiempo suficiente para resistir el dolor del impacto de la noticia (Klüble Ross E., 2008). Cuando se presenta este tipo de muerte, el cuestionar, revivir o repasar obsesivamente los acontecimientos, fantasear con la posibilidad de corregir los sucesos o poner mayor atención a posibles señales que anticiparan los hechos y poder revertirlos, va a generar en el viudo un fenómeno muy común y no tan conocido: “la culpa del sobreviviente”; que consiste en una sensación de culpa que hay que cargar por mantenerse en vida. (Ergas, 2007) Por ende el lazo con el

fallecido y las circunstancias en que se presenta la muerte, son factores relevantes al momento de enfrentar un proceso de duelo

Una de las teorías de enfoque humanista reconocidas como una evolución de las premisas del proceso de elaboración de duelo, es la que nos presenta Elisabeth Kübler – Ross, con la particularidad que las cinco etapas que este proceso involucra: negación, ira, negociación, depresión y aceptación, se abordan como un instrumento para ayudar a enmarcar e identificar lo que puede estar sintiendo el sujeto al momento de enfrentar la pérdida y no como paradas de un proceso lineal que todo el mundo ha de vivenciar, por el contrario, es posible que no se presenten en casos particulares las cinco etapas o alguna ha de preexistir a otra, sino más bien, nos invitan a conocer el terreno del duelo como una forma de afrontar el dolor (Kübler – Ross, 2010)

Si paralelamente, se considera la elaboración del duelo como una experiencia, la aceptación de la pérdida abordada desde el ciclo de la experiencia se comprenderá como el cierre de una Gestalt, posibilitando en el sujeto la liberación energética para focalizar su percepción en una siguiente experiencia. Lograr realizar el cierre de la experiencia en las circunstancias que la muerte como vivencia involucra, nos permitirá conocer como fue vivenciado el proceso por el deudo, que en base a las fases del ciclo de la experiencia, nos entregará un detalle de las sensaciones que se experimentan al enfrentar el dolor, los procesos internos que debe experimentar el doliente para lograr contactarse con su sentir y las interrupciones que se pueden obstaculizar el curso normal del ciclo como una

forma de adecuación paulatina a la realidad que la muerte involucra. Dichas interrupciones, no se abordan como agentes patológicos sino como un componente adaptativo que utiliza el ser humano para enfrentar la nueva situación, lo cual permite a partir de este estudio, la comprensión del proceso de duelo y la percepción subjetiva de sus propias vivencias en la búsqueda de la aceptación de la pérdida: el cierre del ciclo de la experiencia.

En consideración al dolor inherente de enfrentar la muerte y a la tan particular vivencia de pérdida (duelo), acercarse desde una mirada gestáltica utilizando el ciclo de la experiencia como instrumento para conocer y acceder a la vivencia relatada por sus protagonistas, surge la incertidumbre de conocer como enfrentaron y vivenciaron este dolor, mujeres que no esperaban la pérdida de sus esposos por eventos tan abruptos, como es la muerte accidental, lo cual da origen a la interrogante de esta investigación:

*Cómo vivenciaron el proceso de elaboración de duelo mujeres que enviudaran jóvenes por la muerte inesperada de su cónyuge.*

### ***1.3 Aportes y Relevancias de la Investigación***

Los aportes de esta investigación están orientados principalmente a la práctica de la disciplina terapéutica Gestáltica y como antecedentes de futuras investigaciones.

De acuerdo a la revisión bibliográfica realizada, existe un amplio abanico de literatura que aborda los procesos de duelo a través de sus fases, pero escasamente se encuentran publicaciones informales que vinculen una conexión explícita entre Gestalt y las fases del duelo.

Dentro de la psicología de la terapia Gestalt, las investigaciones encontradas en el ámbito universitario chileno y las revistas que abordan las fases del ciclo de la experiencia, no existen vestigios que sean vinculadas a la elaboración del duelo sino que describen otros ámbitos de estudios. A nivel de publicaciones tampoco fue encontrada literatura que relacione ambos procesos. Es por esto, que esta investigación pretende dar nuevas luces que posibiliten ampliar los estudios realizados desde la Gestalt

La Gestalt, no cuenta con estudios directamente vinculados con la elaboración del duelo a través del ciclo de la experiencia, lo cual se puede relacionar, con que la terapia gestalt utiliza el ciclo como un instrumento para acceder a sensaciones presentes en el aquí y en el ahora. Pese a esta premisa, conocer la vivencia de un proceso ya experimentado, que en sí involucra un

intenso contenido emocional, puede considerarse como un aporte al quehacer terapéutico al abordar duelos no resueltos. Conocer el duelo a través de las fases del ciclo y las interrupciones que en él puedan surgir, aportará a conocer donde se encuentra bloqueada la energía del consultante que no le permiten realizar el cierre de una gestalt, reconociendo que las sensaciones físicas y las emociones asociadas al todo proceso de duelo, pueden utilizarse como pautas para el trabajo terapéutico.

A modo de resumen, el aporte tanto teórico como práctico de esta tesis, constituyen una herramienta de consulta accesible para quienes se desempeñan en el ámbito de la salud mental y para quienes han de acompañar o deban vivenciar un proceso de duelo, como una forma de acercarse a la comprensión de las reacciones que sus sensaciones y emociones que se desprenden del dolor.

A la vez, desde el ámbito literario, pueda utilizarse como herramienta de consulta para quienes desean profundizar desde una orientación humanista en los procesos de elaboración de duelo y contribuir en futuros estudios.

## **II. OBJETIVOS GENERALES Y ESPECIFICOS**

### ***2.1 Objetivo General***

- Conocer a través del Ciclo de la Experiencia, como vivenciaron el proceso de elaboración de duelo mujeres que enviudaran jóvenes por la muerte inesperada de su cónyuge.

### ***2.2 Objetivos Específicos***

1. Conocer cómo vivenciaron la etapa de elaboración de duelo NEGACION, mujeres que enviudaron jóvenes por la muerte inesperada de su cónyuge, a través del ciclo de la experiencia.
2. Conocer cómo vivenciaron la etapa de elaboración de duelo IRA, mujeres que enviudaron jóvenes por la muerte inesperada de su cónyuge, a través del ciclo de la experiencia.
3. Conocer cómo vivenciaron la etapa de elaboración de duelo NEGOCIAON, mujeres que enviudaron jóvenes por la muerte inesperada de su cónyuge, a través del ciclo de la experiencia.

4. Conocer cómo vivenciaron la etapa de elaboración de duelo **DEPRESION**, mujeres que enviudaron jóvenes por la muerte inesperada de su cónyuge, a través del ciclo de la experiencia.
  
5. Conocer cómo vivenciaron la etapa de elaboración de duelo **ACEPTACION**, mujeres que enviudaron jóvenes por la muerte inesperada de su cónyuge, a través del ciclo de la experiencia.

### **III. MARCO TEORICO**

#### ***3.1 Duelo***

A través del tiempo se han realizado numerosos estudios desde las ciencias sociales, orientados a conocer el impacto emocional que involucra enfrentar la pérdida de un ser amado. Freud, fue uno de los primeros autores que entregó una teoría sobre el duelo y sus repercusiones emocionales. Desde ahí en adelante se ha teorizado y entregado importantes aportes a la definición del término y proceso de duelo, desde las diversas corrientes psicológicas.

Freud (1918) lo define, como “la reacción frente a la pérdida de una persona amada o de una abstracción que haga sus veces, como la patria, la libertad, un ideal, etc.” Dentro de las muchas teorías que lo definen y que han contribuido en la comprensión del término, es posible sintetizarlo como “el doloroso proceso normal de elaboración de una pérdida, tendiente a la adaptación y armonización de nuestra situación interna y externa frente a una nueva realidad” (Bucay, 2002), considerándolo como “un conjunto de reacciones físicas, intelectuales, emocionales, conductuales y espirituales que se producen como consecuencia de una pérdida” (Cañadas, 2007). Dicho proceso de duelo se referirá a la secuencia de estados subjetivos que siguen a la pérdida y que tienden a la aceptación de ésta y a una readaptación del individuo a una realidad que ya no incluye al ser amado (FASIC, 1987). El duelo, adicionalmente se comprenderá como “algo personal y único, y cada persona lo elabora y lo experimenta personalmente” (Ibañez, 2007).

El proceso de elaboración del duelo, se refiere al periodo de tiempo que transcurre desde que se ha sufrido la pérdida hasta lograr aceptarla, lo que involucraría tener un recuerdo agradecido de lo perdido y adaptarse a la nueva situación (Cañada, 2007). Es un periodo en que se busca “aprender a vivir con la cicatriz de la herida, encontrar un nuevo sentido y ser capaz de desarrollar nuevos recursos para continuar viviendo” (Astudillo, Mendinuet, Zulaika; 2007). Etapa que se caracteriza por el vacío que deja la pérdida sufrida, generándose en el deudo frustraciones, rabia, tristeza u otras emociones provenientes del dolor de la pérdida, donde los recuerdos de los buenos o malos momentos; de las situaciones pendientes; el sentirse abandonados o simplemente la desesperanza, acompañan al sujeto en duelo que no concibe como comprender o asimilar la pérdida (Limonero, 2008). Para Niemyer (Citado en Oviedo, Parra, Marquina, 2009), la elaboración del duelo está determinada no sólo por las emociones, sino también por el contexto relacional y los significados únicos del doliente, los que tienen que ser reconstruidos después de la pérdida.

Durante este proceso de transición se presentan diversas manifestaciones emocionales y conductuales esperadas en un duelo, las cuales cuentan con escasa relevancia en las asignaciones que realiza el DSM-IV. El Manual diagnóstico y estadístico de los trastornos mentales, sólo entrega indicadores que permite descartar el diagnóstico diferencial de Depresión Mayor, pero no otorga directrices que distingue un duelo normal de uno patológico, categorización y diagnóstico que se utiliza en clínica (Covarrubias, 1999).

De acuerdo al DSM-IV (1995), las siguientes manifestaciones emocionales y conductuales son inherentes y esperadas en un proceso de duelo normal:

- Culpa por las cosas, más que por las acciones, recibidas o no recibidas por el superviviente en el momento de morir la persona querida.
- Pensamientos de muerte más que voluntad de vivir, con el sentimiento de que el superviviente debería haber muerto con la persona fallecida.
- Preocupación mórbida con sentimiento de inutilidad.
- Enlentecimiento sicomotor acusado.
- Deterioro funcional acusado y prolongado.
- Experiencias alucinatorias distintas de las de escuchar la voz o ver la imagen fugaz de la persona fallecida”.

Para Worden (1997), las manifestaciones del duelo normal pueden clasificarse en cuatro grandes categorías:

- “Sentimientos: Tristeza, enfado, culpa y autorreproche, ansiedad, soledad, fatiga, impotencia, shock, anhelo, emancipación, alivio, insensibilidad.
- Sensaciones físicas: Vacío en el estómago, opresión en el pecho, opresión en la garganta, hipersensibilidad al ruido, sensación de despersonalización, falta de aire, debilidad muscular, falta de energía, sequedad de boca.

- Cogniciones: Incredulidad, confusión, preocupación, sentido de presencia, alucinaciones.
- Conductas: Trastornos del sueño, trastornos alimentarios, conducta distraída, aislamiento social, soñar con el fallecido, evitar recordatorios del fallecido, buscar y llamar en voz alta, suspirar, hiperactividad desasosegada, llorar, visitar lugares o llevar consigo objetos que recuerdan al fallecido, atesorar objetos que pertenecieron al fallecido”

Los criterios que permiten diferenciar un duelo normal de un duelo dificultoso o patológico son la intensidad y la duración de las manifestaciones emocionales y conductuales que dan cuenta del dolor por la pérdida (Bowlby1997)

Las manifestaciones psicológicas en un duelo complicado o patológico se pueden considerar: irritabilidad inhabitual contra terceras personas (médicos, sacerdotes, yerno o nuera, etcétera), tristeza patológica con síntomas como aislamiento social, consumo abusivo de alcohol o de psicofármacos, entre otros. Las manifestaciones físicas se aprecian en alteraciones de la salud como somatizaciones (alteraciones del sueño y del apetito, vómitos, mareos, etcétera). Mientras que dolores musculares, estreñimiento, cefaleas pueden ser reflejo de una posible depresión (Alario, 1996; Hinton, 1974 citado en Echeburúa, 2007)

Dentro de la clasificación de los duelos complicados o patológicos, surgen variables que están directamente relacionadas con diferencias cuantitativas y cualitativas. Los aspectos cuantitativos que se presentan en este tipo de duelos tienen directa relación con la extensión en el tiempo (duelos crónicos) y la intensidad de los síntomas (duelos exagerados). Las diferencias cualitativas, se vinculan directamente con las características de cada persona, las circunstancias de la pérdida y la relación con el fallecido, como son los duelos suprimido, distorsionado, exagerado que están directamente vinculados a cualidades y a la comprensión que cada sujeto tiene de la vida (Lindemann, Bowlby, Parkes, Faschingbauer, Zisook citado en Del Pino, Pérez, Ortega, 2008)

El duelo patológico alude a sintomatología que fácilmente puede vincularse a una enfermedad mental; tales como “depresiones mayores, hipomanías, manías, psicosis paranoide, cuadros conversivos o disociativos, reacciones psicóticas breves con quiebre del juicio de realidad, estados crepusculares con oscuridad de conciencia, entre otras”. (Echeburúa, 2007)

En todo proceso de elaboración de duelo, existen factores que dificultan o facilitan dicho proceso. Dentro de los factores internos del individuo que influyen en la reacción frente a la pérdida son: la edad, la personalidad, su capacidad para afrontar el estrés, su visión de la vida y la confianza en sí mismo. Las circunstancias de los acontecimientos, se considera como un factor externo relevante en la elaboración de la pérdida (Astudillo, Mendinuet, Zulaika; 2007). El dolor o intensidad al momento de enfrentar una pérdida, se afecta directamente

por el vínculo o la valoración que se tiene por el ser perdido y por el patrón de funcionamiento para hacer frente a las pérdidas (Descalzo, 2005).

MC Daniel (1998), presenta un listado de signos y síntomas que posibilitan diferenciar claramente las señales de un duelo patológico:

- Sentimiento persistente de inutilidad y culpabilidad durante al menos 12 a 18 meses.
- Aislamiento social prolongado, retraimiento o enajenación.
- Embotamiento emocional, en el que el paciente niega experimentar cualquier reacción emocional a la pérdida.
- Incapacidad para llorar.
- Persistencia de hiperactividad compulsiva sin sentimientos de pérdida.
- Quejas múltiples y persistentes de síntomas físicos como dolor de cabeza, fatiga, mareos o lesiones frecuentes.
- Fuerte identificación con el difunto y manifestación de los síntomas de enfermedad de este último.
- Rabia extrema y persistente.
- Cuando el doliente parece no percibir el apoyo dado por los profesionales, amigos y comunidad.
- Las viudas se consideran el grupo de más riesgo, particularmente si son jóvenes con niños en casa, sin parientes cercanos para ayudarlas, tímidas, dependientes de su esposo y con sentimientos ambivalentes sobre su relación.

- Cuando el doliente parece estar bien en los primeros meses para luego empeorar, dejándolo todo sin razones aparentes, esto es, si deja de llamar a sus amigos o de asistir a actividades o lugares que solía frecuentar.
- Cuando las visitas al médico se hacen más frecuentes, por quejas triviales, sin que se encuentre una causa orgánica y se niegue todo estrés mental.
- Aumento de la ingesta de alcohol o que el paciente esté tomando tranquilizantes o hipnóticos.
- Problemas conyugales o familiares sobre todo tras la muerte de un niño.
- Problemas laborales o escolares (citado en Astudillo, Mendinuet, Zulaika, 2007)

En el proceso de duelo, el apoyo social al deudo, se transforma en un espacio para la sanación, ya que los actos y rituales inherentes de los procesos de pérdida, colaboran a enfrentar la aflicción y adaptarse a la nueva vida sin el deudo. Las redes sociales brindan un recurso de apoyo, para abarcar las necesidades individuales que van variando a medida que evoluciona el proceso de la crisis. (Horwitz, C., 1993).

- Muerte Repentina – Asuntos Inconclusos

Las circunstancias en que se produce la pérdida del ser amado, es uno de los factores externos que mayor incidencia tiene en la aparición de un duelo

patológico. Si la muerte de un ser amado carga consigo el dolor profundo de la pérdida, cuando ésta se da en circunstancias que no se espera, no es infrecuente que los estados de angustia o malestar psicológicos permanezcan por mayor cantidad de tiempo y que lleguen a inducir cambios permanentes en la personalidad del deudo, en el modo de interactuar con los demás o en el estado de ánimo (Astudillo, Mendinueta, Zulaika, 2007)

La pérdida de un ser querido en un evento traumático que desborda, con frecuencia, la capacidad de respuesta de una persona que se siente sobrepasada para hacer frente a las situaciones que se ve obligada a afrontar. La mente no cuenta con el tiempo suficiente para su asimilación, no existe una preparación previa que permita continuar en el ritmo actual de la vida. (Kübler – Ross, 2010)

La muerte repentina, como evento inesperado, está asociado a una situación traumática que puede ocurrir por un accidente, un crimen, un desastre natural o por una enfermedad que se presenta sin aviso y acaba con la vida en forma inmediata (Kübler – Ross, 2010). “Un suceso traumático es un acontecimiento negativo intenso que surge de forma brusca, que resulta inesperado e incontrolable y que, al poner en peligro la integridad física o psicológica de una persona que se muestra incapaz de afrontarlo, tiene consecuencias dramáticas para la víctima, especialmente de terror e indefensión” (Echeburúa, 2007). De acuerdo a Kübler – Ross (2010), entre más inesperada se presente la pérdida, más tiempo se tarda la superación de ésta.

En una muerte inesperada por la falta de preparación y como no existe posibilidad de despedirse, el periodo de negación se extiende considerablemente el deudo puede sentirse indefenso, perder la esperanza en el futuro y encontrarse paralizada para emprender nuevas iniciativas y, en definitiva, para gobernar con éxito su propia vida. Las estrategias de afrontamiento pueden volverse malsanas o fallidas; y las expectativas, derrotistas. La frecuente aparición de emociones negativas, como el odio, el rencor o la sed de venganza (ante un suceso traumático causado por otros seres humanos), pueden complicar aún más el panorama (Kübler – Ross, 2010).

Estos plazos pueden alargarse en caso de muerte inesperada, de un niño o que se perciba como no natural como el suicidio o el homicidio. La preparación con tiempo para una muerte prevista se asocia con un mejor ajuste psicológico a la pérdida.

La muerte trae consigo, un sin número de dolores provenientes desde lo que no fue dicho o quedó pendiente por la falta de tiempo, forman parte de un duelo no resuelto que se puede manifestar en resentimiento, culpabilidad. Los resentimientos, señala Perls, (1969), son probablemente las peores situaciones inacabadas, si se está resentido, no se puede soltar ni seguir adelante, es la expresión más importante de un impasse. Un resentimiento no expresado, a menudo se vivencia o se transforma en un sentimiento de culpa. Ordiozrola, (1999) señala que cualquier sentimiento (indiferencia, rencor, culpa, rabia, alegría,

depresión, vacío) distinto del agradecido recuerdo, evidencia un duelo atascado, no realizado. Detrás de cualquiera de los sentimientos señalados como indicativo de un duelo no resuelto está la culpa (Descalzo, 2005).

Al presentarse una pérdida inesperada, la reacomodación a una situación nueva requiere tiempo. “Sin tiempo no hay proceso y sin proceso no hay posibilidad de asimilación ni de crecimiento. El proceso de duelo representa una emancipación de lazos afectivos de cariño y lealtad hacia el muerto, una readaptación al ambiente y la creciente formación de relaciones nuevas”. (Kübler-Ross, 2008)

- Etapa de duelo (Elisabeth Kübler - Ross)

Elisabeth Kübler - Ross, ha sido una de las teorizadoras de los procesos de elaboración de duelo que los divide en 5 etapas, que ayuda a enmarcar e identificar lo que se siente al momento de enfrentar la muerte de un ser querido. Dentro de las características de su teoría, destaca la subjetividad del proceso, considerando que son reacciones frente a la pérdida que cada individuo vivencia particularmente, las cuales no representan una reacción típica de enfrentamiento a una pérdida

Otro aspecto relevante de su teoría, es la libertad que otorga a la presencia o ausencia de cada etapa, las cuales no necesariamente deben vivenciarse de acuerdo a la distribución y presentación que ella dispone: Negación, Ira, Depresión, Negociación y Aceptación

- Negación

Se considera la negación como un acto más simbólico que literal por la incapacidad del individuo de comprender que las rutinas diarias que se mantenían con el ser perdido no se volverán a repetir. En esta etapa los constantes cuestionamiento de la realidad se hacen frecuentes, se dificulta la comprensión de los hechos que se deben enfrentar; preguntas como “será realmente cierto”, “habrá sido un sueño” se manifiestan continuamente

La negación como mecanismo de defensa, permite a la psique enfrentar la nueva realidad en forma paulatina, dosificando el dolor de la pérdida. Es una forma que tiene la naturaleza de permitir entrar solamente lo que somos capaces de soportar. Considerando que el inconsciente supone al sujeto como ser inmortal, pese a conocer la realidad, es casi inconcebible reconocer que la muerte, propia o de un ser amado, se debe enfrentar.

La primera reacción fisiológica de esta etapa son la paralización y la insensibilidad. La psique se encuentra en un estado de conmoción, la cual permite afrontar la situación y sobrevivir. La paralización, se observa en la incapacidad de

respuesta del deudo y olvidos continuos al enfrentar los hechos; la insensibilidad, permite la realización de todos los ritos, trámites legales y sociales sin desbordarse por la intensidad del dolor de la pérdida.

La reiteración permanente de los hechos, estar constantemente relatando la historia de la pérdida es otra forma que se manifiesta la negación, a través de estos relatos continuos, el sujeto va negando el dolor mientras se intenta aceptar la realidad de la pérdida.

Según Kübler - Ross (2010), en esta primera etapa del duelo, el mundo se torna absurdo y opresivo. La vida no tiene sentido, estamos conmocionados y negamos los hechos. Nos preguntamos cómo podemos seguir adelante. Buscamos una forma de ir pasando los días sin más.

Una de las formas para identificar que esta etapa se va superando, es cuando la irreversibilidad de la muerte se comienza a instaurar gradualmente en la psique, se da inicio con constantes cuestionamientos en búsqueda de una explicación de los hechos, se reflexiona a través del por qué y el cómo se fueron presentando los sucesos; invitando al deudo a reconocer que la persona se ha ido realmente.

“Conforme vamos aceptando la realidad de la pérdida y comenzamos a hacernos preguntas, estamos iniciando sin saberlo el proceso de curación. Nos estamos haciendo más fuertes y la negación está empezando a remitir. Pero,

conforme avanzamos, comienzan a aflorar todos los sentimientos que estábamos negando” (Kübler - Ross, 2010).

- Ira

La ira es una reacción natural a la injusticia de la pérdida, que se asocia a una representación del amor que se siente por el ser perdido. Su intensidad se relaciona con el vínculo y el dolor que la pérdida involucra. Ésta se puede presentar a través de sentimientos de rabia y rencor hacia el exterior y como culpa cuando se proyecta hacia sí mismo. La ira se reconoce como la emoción más inmediata al enfrentar la pérdida, luego van aflorando sentimientos más elaborados como la tristeza, el pánico, el dolor y la soledad.

La ira es una manifestación del dolor y desconsuelo que se siente por la pérdida al observarse abandonado y desamparado. Como socialmente la expresión de la ira no es aceptada y muchas veces es estigmatizada, los momentos en que aparecen se consideran inadecuados, inoportunos o desproporcionados.

Esta rabia se dirige a los diferentes actores que rodean los hechos y se puede presentar de muchas formas: contra al ser perdido, los amigos, los doctores, contra uno mismo, contra Dios, las circunstancias, por mantenerse en vida, por no predecirlo, etc. Según Kübler - Ross (2010), “estos sentimientos a menudo

desconciertan a nuestros seres queridos, porque afloran justo cuando comenzamos a funcionar otra vez a nivel básico”.

Esta etapa es necesaria para el proceso curativo; se torna útil para poder enfrentar aquellos sentimientos que se ocultan tras la ira y que aparecerán cuando la psique esté preparada para afrontarlos; por ende, no se debe reprimir el este sentimiento, aunque se presente intenso e irracional.

Una de las particularidades de esta expresión de amor, demuestra que somos capaces de sentir, da cuenta que hemos amado y que hemos perdido.

- Negociación

La negociación al igual que las etapas anteriormente mencionadas, se presenta como un dispositivo que utiliza la psique para adaptarse a la realidad que no se desea aceptar. En esta fase el sujeto busca en su fantasía alguna probabilidad que le indique que lo que debe enfrentar realmente es tan sólo un mal sueño; que si es capaz de esforzarse o entregar algo a cambio, todo lo que no quiere aceptar desaparecerá. Una de sus manifestaciones se percibe como culpa e induce a la autocrítica y a cuestionar las elecciones tomadas previamente por el doliente, se externalizan a través de los “¿y si...?” o los “ojalá”; que planean diversas alternativas en el imaginario del deudo que evitarían que la muerte se concretase: “y si hubiera tomado otro camino”; “y si no le fuera aconsejado que hiciera...” (Kübler - Ross, 2010).

Pese a esta condición fantaseada por el deudo, la negociación, no es una forma de negar lo ocurrido, no es un estado patológico de alteración de la realidad, es solo una expresión del deseo de mantener en vida al ser perdido; la cual se presenta como un pacto que adopta la forma de una tregua temporal con la vida, que permite creer que se puede restaurar el orden en el caos del que se es parte.

“Cuando atravesamos la etapa de la negociación, la mente modifica los acontecimientos pasados mientras explora todo lo que se podría haber hecho y no se hizo. Lamentablemente, la mente siempre llega a la misma conclusión: la trágica realidad es que el ser querido se ha ido realmente” (Kübler - Ross, 2010).

Las manifestaciones de la negociación no sólo buscan una tregua a través de los “¿y si...?” o los “ojalá”, los que están orientados en un proceso utópico de modificar el pasado. También suelen presentarse como un convenio en el presente o hacia el futuro que aminora el dolor de la pérdida actual o que evita que se intensifique con otras posibles pérdidas similares que puedan causar el mismo dolor. Ejemplos que lo evidencian, es el pacto de volver a encontrarse con el fallecido en el cielo; suplicar a Dios que otros seres amados se mantengan sanos o simplemente que la vida se termine lo antes posible.

- Depresión

La depresión en una etapa de duelo, no debe comprenderse como un síntoma de una enfermedad mental, sino como una respuesta adecuada ante una pérdida. La depresión normal es la tristeza intensa que se siente en determinados momentos de la vida producto de un evento difícil de aceptar para la psique. Cuando una depresión normal se transforma en una depresión clínica se requiere ayuda profesional. Claramente “la depresión clínica puede conducir a un empeoramiento del estado mental pero en el duelo la depresión es un recurso que utiliza la naturaleza para protegernos. Bloquea el sistema nervioso para adaptarse a algo que reconocemos que es difícil de superar” (Kübler - Ross, 2010).

La etapa depresiva, es el periodo donde se enfrenta directamente al dolor, aparece la sensación de vacío por la pérdida que en las otras etapas se ha sublimado para aminorarlo y acercarse paulatinamente a él. La pérdida del interés y carencia de sentido por la vida son manifestaciones evidentes de esta fase.

De acuerdo a Elisabeth Kübler – Ross (2010), “un doliente puede estar en medio de la vida y aun así no participar en las actividades que se consideran vivir: será incapaz de salir de la cama, estará tenso, irritable, no podrá concentrarse ni preocuparse por nada”.

Socialmente la depresión como expresión del dolor, no es un sentimiento que se acepte, es más, es un sentir considerado como algo poco natural que se debe evitar. Generalmente, las amistades buscan tenazmente sacar al sujeto del estado de intensa tristeza que experimenta, se ansia acabar rápidamente este periodo, arrancarlo o buscar una salida, sin considerar que al estar conscientes y conectados con este sentir se invita al alma a tomar plena conciencia de la pérdida.

Como el duelo es un proceso de curación, la depresión es uno de los muchos pasos necesarios que hay que considerar para obtener la sanación, considerando que reúne elementos que pueden ser útiles en el duelo: “nos obliga a ir mas lento y nos invita a la reflexión al afrontar la pérdida real” (Kübler - Ross, 2010)

- Aceptación

La aceptación en el proceso de duelo, “es la etapa en que se acepta la realidad de que el ser querido se ha ido físicamente y se reconoce que dicha realidad es la realidad permanente” (Kübler - Ross, 2010).

En esta etapa, se aprende a vivir con la pérdida, la aceptación no significa que el deudo se sienta bien o se está de acuerdo con lo sucedido. En este periodo se le otorga una nueva perspectiva a lo vivenciado. Las energías dejan de orientarse prioritariamente a la conmemoración y a la reiteración de lo vivido, el deudo direcciona su energía a la vida, se comienza a disfrutar de nuevas

actividades, se generan nuevas relaciones o se dedica más tiempo a las antiguas, se invierte más tiempo en las amistades o en la satisfacción personal sin el remordimiento y la culpa por permanecer en vida.

La aceptación se debe comprender como un proceso que se experimenta, no como una etapa final con un punto final; es un encuentro de paz con la nueva reestructuración y adaptación del doliente, donde se aprende y emprende la vida sin el ser perdido; intentando recomponer las piezas fragmentadas del deudo.

El proceso de aceptación se va experimentando paulatinamente, ya que el deudo desea mantener su vida tal como era antes de la desaparición del ser amado, sin embargo, la realidad va demostrando la imposibilidad de mantener intacto el pasado. “Las cosas han cambiado para siempre y debemos readaptarnos. Debemos aprender a reorganizar roles, reasignarlos a otras personas o adoptándolos nosotros mismos” (Kübler - Ross, 2010).

La aceptación se debe comprender como un proceso gradual, donde cada sujeto tiene su ritmo para enfrentar la muerte del ser amado, solo al encontrar algo de paz frente a lo vivido, se podrá aludir que efectivamente se ha aceptado.

“De una forma extraña, a medida que se avanza en el duelo, la curación nos acerca a la persona que amábamos” (Kübler - Ross, 2010).

### ***3.2 Ciclo Vital - Adulto Joven***

- *Principios*

La adultez joven es el periodo que marca el fin de la adolescencia. “Para Erikson esto se da, por la capacidad mental, emocional de dar y recibir fidelidad, por lo tanto, la etapa adulta comienza con la capacidad de recibir y dar amor así como de brindar cuidado” (Bunster, s.f.).

Esta etapa comprendida entre los veinte y cuarenta años, se caracteriza porque el individuo es capaz de alcanzar su identidad, adquiriendo responsabilidades que no sólo lo involucran a él; se comienza a establecer verdaderos lazos íntimos; es un periodo donde se empieza a tomar decisiones asumiendo las consecuencias de los actos. “A través de la profesión y del matrimonio se relaciona con diversas clases de personas, encuentra tareas que exigen entregarse plenamente a ellas y asume papeles en los que encaja y que le completan, lo cual contribuye a definir su identidad” (Lidz, 1985). Es un periodo donde se comienzan a concretar las utopías de la adolescencia, se generan nuevas expectativas de desarrollo personal y profesional.

La fidelidad y la elección de la pareja, son decisiones que lo diferencian de su periodo adolescente, ya que no se busca sólo un encuentro con el sexo opuesto como respuesta a la curiosidad por la novedad. En esta etapa de independencia,

el sujeto desea establecerse, desvinculándose de su familia de origen, para formar su propia familia (Lidz, 1985).

- *La elección del cónyuge*

La elección de la pareja, “implica reconocimiento del otro como una persona separada en el contexto de una relación comprometida” (Bunster, s.f.). El amor maduro contiene un respeto por el otro, la ideación de compartir proyectos e idealizar la compañía que se está eligiendo; “la unión que se forma, cambia – o, por lo menos, debería cambiar – la estructura del yo de ambos contrayentes, porque a partir de entonces se trata de la orientación y del bienestar de dos vidas, ya no de una sola” (Lidz, 1985). El bienestar del otro se hace sinónimo del bienestar personal, es así que “la persona que se enamora se halla de nuevo a si misma, pero esta vez como adulto que puede cuidar de otra persona al mismo tiempo que es cuidado por ella” (Lidz, 1985).

El compromiso no se presenta como una obligación o un deber, el libre albedrío es el que establece, que “al casarse, el sujeto adquiere un compañero que comparte con él la vida y le apoya, un compañero en el que pueda confiar porque el destino de cada uno está ligado al destino del otro” (Lidz, 1985).

- *Pérdida en la etapa Adulta*

Al considerar la evolución del sujeto en este periodo de la vida, permite comprender el impacto que involucra una pérdida en estos años, las cuales son vistas muy dolorosas y su carácter inesperado se incrementa en relación a etapas posteriores, ya que la pérdida en este periodo es poco común, considerando las proyecciones establecidas por el individuo para concretarse en el futuro. Es una etapa donde la muerte trunca los sueños (Bunster, s.f.).

La viudez en esta etapa es difícil de sobrellevar al no contar con el apoyo de la persona escogida para compartir la vida. La pérdida del compañero, detiene el curso de los proyectos y sueños en común. Aparece el sujeto, sin la elección del poder compartir lo tuyo, lo mío, lo de ambos; todo se transforma en soledad (Ergas, 2008).

A nivel social no se logra encontrar el apoyo esencial; “sus iguales o amigos a menudo los rehúyen puesto que necesitan evitar el confrontar la posibilidad de su propia muerte o viudez” (Bunster, s.f). Paralelamente, la familia se vuelve un ente opresor del proceso de duelo, ya que en búsqueda del bienestar futuro para el viudo, lo incentiva a establecer a la brevedad una nueva relación. A la vez, enfrentar la dicotomía de esta solicitud desde la mirada de la familia política, quien “puede visualizar las tentativa de establecer una nueva relación como una falta de lealtad” (Bunster, s.f.).

### ***3.3 Teoría de la Terapia Gestalt***

- *Orígenes de la Terapia Gestalt*

Los cimientos de la Terapia Gestáltica, datan de los inicios del siglo XIX, con los estudios realizados Von Ehrenfels, psicólogo austriaco, quien introduce en sus publicaciones (1890) el concepto de ‘cualidad de forma’ con la que busca explicar a través de una aplicación práctica, la relevancia de la relación existente entre los elementos que componen alguna cosa, acción o conducta, más que la descomposición de los dispositivos que forman esta misma situación. Es con él que se introduce el término “Gestaltqualitäten (cualidades de la forma), es decir, la cualidad propia del todo, que no depende de la asociación entre elementos, sino de las relaciones existentes entre los mismos” (“Apuntes Introducción a la Teoría de la Gestalt”, s/f) Pese a estos antecedentes, se atribuye a Wertheimer junto a y sus colaboradores Köhler y Koffka el nacimiento de la Psicología Gestalt quienes realizaron estudios sobre la percepción y su configuración para posteriormente ampliar sus investigaciones y conceptos a otros fenómenos psicológicos como el aprendizaje, la memoria, el pensamiento y la personalidad (Castanedo, 2002).

Dentro de los principales aportes de la Psicología de la Gestalt, se destaca el “descubrimiento de que los elementos de la realidad no son entidades aisladas, sino que se hallan integrados en totalidades significativas y el ser humano en contacto con la realidad capta, en primer lugar, las totalidades y solo después por

un esfuerzo de abstracción y análisis, reconoce los elementos particulares constituyentes del todo” (“Apuntes Introducción a la Teoría de la Gestalt”, sin fecha). Esta premisa, contrarrestaba el paradigma operante de la época dedicado a la fragmentación de la realidad y las conductas como forma de conocer y comprender el comportamiento humano (Castanedo, 2002).

Otro exponente de vital relevancia en el desarrollo y propagación de los estudios de la Gestalt, fue Frits Perls, quien popularizó su teoría terapéutica y ha sido considerado el fundador de este enfoque psicoterapéutico. Fue el precursor y fundador de institutos de Terapia Gestalt en muchas ciudades de Estados Unidos; fundó una comunidad Gestalt en Cowinchan (Canadá) y gracias a sus aportes, las teorías de la Gestalt incluyeron en sus estudios la relevancia de la motivación personal como predisposición de los estudios de la percepción realizados por sus precedentes: Wertheimer, Köhler y Koffka (Castanedo, 2002).

- *Fundamentos Teóricos de la Terapia Gestalt*

La Terapia Gestalt, tiene antecedentes teóricos de diferentes orientaciones psicológicas y epistemológicas, como: Freud, Goldstein, Moreno, Buber, Zeigarnik, Heidegger, Husserl, Kierkegaard, Korzybski, Vaihinger, Tellich, Lewin, Reich y las corrientes de la psicología de la percepción anteriormente expuestas (Castanedo, 2002). Dentro de los principales terapeutas que han desarrollado la terapia gestáltica se destacan: Fritz y Laura Perls, Isadore Fromm,

Jim Sinkin, Erving y Miriam Polster, Joseph Zinker, Joel Latner, Gary Yontef y los chilenos Claudio Naranjo y Adriana Schnake, entre otros (Pizarro, 2001).

La Terapia Gestalt, ha sido categorizada como una psicoterapia perteneciente a la corriente psicológica de “la teoría humanista – existencial o la Tercera Fuerza”, por su carácter a – histórico, al no centrarse en el pasado o en las preconcepciones del individuo como el psicoanálisis; y al no enfatizar la vida y la conducta presente, sin interesarse en el pasado del individuo como lo realiza el conductismo. La Gestalt focaliza la atención y/o la energía en el momento inmediato de la existencia, en el “aquí y el ahora”; siendo uno de sus principios fundamentales “la toma de conciencia” inmediata y el “darse cuenta” como un proceso creativo de cada sujeto que le permite autorregularse adecuadamente al ambiente cambiante que va experimentando (Castanedo, 2002).

El concepto de Gestalt proviene de la lengua alemana, la cual no tiene un equivalente directo en inglés, que en términos de Perls (1976) correspondería a “una configuración, una forma, la forma particular en que se organizan las partes individuales que la constituyen. La premisa básica de la psicología de la Gestalt es que la naturaleza humana se organiza en formas o totalidades, y es vivenciada por el individuo en estos términos y puede ser comprendida únicamente en función de las formas o totalidades de la cuales se compone”.

Al ser fundada desde los principios de las Leyes perceptivas, “los gestáltistas en vez de buscar elementos mentales, prefirieron estudiar las configuraciones y patrones naturales que aparecen en la experiencia directa” (Castanedo, 2002), estableciendo la percepción como argumento oficial de comprensión de los fenómenos y los procesos, ya que la percepción fraccionada de la realidad no entrega la totalidad de la experiencia (Perls, 1976)

La terapia Gestalt, se basa en leyes perceptivas que entregan la organización perceptual que el individuo utiliza para enfrentar una experiencia. Dentro de estas leyes, se destaca la *Ley de Figura y Fondo*, que permite comprender como el individuo configura en el campo perceptual el eje de interés “figura” sobre el contexto “fondo” que constituye la experiencia total. “Köhler, Koffka y Wertheimer descubrieron que, al experimentar el medio visualmente, elegimos un centro particular de interés que se destaca para nosotros, respecto de un fondo difuso. Lo que se destaca es la figura, y el resto el fondo” (Zinker, 2003). Esta ley, se vincula directamente con las necesidades de todo individuo; ya que el interés - la figura - se focalizará en la necesidad de cubrir la urgencia presentada en el sujeto. Si el foco de atención de la persona se modifica, se estaría cambiando de figura, por ende el fondo de dicha percepción, se debe reorganizar en función del nuevo foco de interés (Castanedo, 2002).

Un individuo sano es capaz de experimentar y diferenciar con claridad y nitidez el objeto de interés en primer plano, centrando poca atención en el contexto de aquella experiencia, en cambio, un sujeto perturbado es incapaz de

distinguir y focalizar su atención en aquellos elementos de mayor interés para él, presentado un alto nivel de confusión entre figura y fondo (Zinker, J. 2003). Según Castanedo (2002), “si una experiencia aparece como desorganizada la Gestalt no tendrá significado para esa persona; solamente surgirá en ella la confusión”

Otro de los conceptos básico y relevantes en la Teoría de la Gestalt, es el “campo psicofísico”, “dentro del campo psicofísico se encuentran los determinantes de las conductas que constituyen el *yo* y los determinantes externos compuestos por el medio ambiente conductual” (Castanedo, 2002). Los compuestos externos del medio ambiente conductual, es lo que origina el concepto de “figura y fondo”. El fondo es el marco de una percepción o experiencia, donde se sustenta la figura. La figura es donde se centra la percepción del individuo, ésta siempre tratará de ser simétrica, simple y estable; ser constante. Si esta figura no está completa, tenderá a cerrarse o completarse para que el *yo* la perciba completa y cerrada. Esta situación perceptual es replicable a todo fenómeno interno de cada sujeto. “Un problema no resuelto o una tarea específica no aprendida es una Gestalt incompleta que originará tensión” (Castanedo, 2002), esta tensión se presenta como síntoma dentro de una gestalt, el síntoma cumple dos funcionalidades dentro del ciclo:

- Como una señal de trastorno del proceso; es decir, un dolor, una necesidad no cubierta, una crisis.

- Como una forma de mantener la homeostasis del proceso en equilibrio; la Gestalt es cerrada, con el síntoma pero se mantiene para no destruirla. Se presentan mecanismos defensivos.

Otro concepto fundamental en la Teoría Gestalt, es la homeostasis, proceso que permite mantener el equilibrio y la salud del organismo en medio de condiciones ambientales que están en permanentes cambios (Perls, 1976). La homeostasis cumple la función de hacerse cargo de las deficiencias y los excesos que se presentan en el sistema orgánico (Latner, 1994).

Para la Gestalt, la homeostasis se denomina autorregulación, proceso mediante el cual el organismo interactúa con el ambiente en la búsqueda de satisfacer sus necesidades; las cuales varían a través del tiempo, produciéndose constantemente un juego continuo de balance y desbalance del organismo. El desequilibrio permanente del organismo, nos indica que no cuenta con la capacidad de satisfacer sus necesidades, por ende se encuentra enfermo. Si el proceso homeostático falla, el organismo muere (Perls, 1976); por ende se comprende la autorregulación como el proceso continuo en el que se distinguen las necesidades del organismo y los medios que se pueden emplear para satisfacer dicha necesidad o realizar el cierre de la Gestalt.

Al hablar de Gestalt, nos estamos refiriendo a la comprensión y cierre de una experiencia, de una percepción. Como toda experiencia puede presentarse en el proceso de percepción incongruencia por la incapacidad de enfrentar el

problema que se está presentando, “la toma de consciencia es una propiedad de la Gestalt que conduce a la integración creativa del problema” (Castanedo, 2002).

- *Ciclo de la Experiencia*

El Ciclo de la Experiencia va estructurando el proceso de percepción de cada individuo; el ciclo comienza cuando una necesidad se presenta en el organismo y el sujeto se hace consciente de ella y busca una forma de satisfacerla, convirtiéndose ésta, en figura por sobre el fondo. Luego se vuelve a reproducir el proceso de identificación y satisfacción de una necesidad reiterándose un nuevo ciclo (Castanedo, 2002). Al abordar el ciclo de la Experiencia, permite al terapeuta “desarrollar un sistema de diagnóstico fenomenológico que permita determinar exactamente dónde se encuentra bloqueada una persona” (Castanedo, p. 99, 2002); a la vez, la comprensión del Ciclo, permite reconocer el proceso de cierre de una Gestalt, para dar inicio a una nueva (Castanedo, 2002).

Para Zinker (2003), “en toda persona opera un ciclo psicofisiológico, que se relaciona con la satisfacción de necesidades [...] el trabajo surge entonces como la necesidad existente, y mis sensaciones, conciencia, energía y acción concurren por igual para ayudarme a ejecutarlo. Este movimiento que pasa de sensación a contacto y de allí a retirada, para volver a la sensación, es típico de todo organismo. En condiciones saludable, el ciclo se cumple en forma suave, sin interrupciones y grata”

El Ciclo de la Experiencia, presenta seis etapas; siendo el reposo el estado de satisfacción de la necesidad anterior o resolución de la Gestalt:

- Sensación - Percepción
- Darse Cuenta – Formación figura
- Movilización de Energía – Excitación
- Acción
- Contacto
- Resolución, retirada – Cierre
- Reposo

*La sensación* “significa la experiencia sensorial del mundo” (Castanedo, 2002), es cuando el sujeto es sacado del reposo motivado por una necesidad que requiere satisfacer. Es la forma que tiene todo sujeto de conocer y acceder a los estímulos internos o externos que lo puedan movilizar (Castanedo, 2002). En consecuencia, la sensación sirve de trampolín a la acción; partiendo de esta acción se llega a la toma de conciencia de la sensación. Cuando la persona inhibe sus sensaciones estas no pasan al segundo estadio del ciclo, no llegan a la toma de conciencia. Los bloqueos entre la sensación y la conciencia (awareness) son características de las personas autistas; estas personas manifiestan resistencias a percibir y conocer. Entre estas dos fases (sensación–conciencia) se sitúa también la proyección, que en Terapia Gestalt es considerada como una resistencia a darse cuenta (Castanedo, 2002). Las personas que presentan un bloqueo entre sensación y conciencia pueden no comprender el significado de las sensaciones que experimentan; sus señales las pueden recibir como cuerpos extraños e incluso les

pueden causar temor. Otros sujetos pueden padecer de consciencia empobrecida; interpretando erróneamente su experiencia sensorial (Zinker, 2003)

La segunda fase se denomina, la *toma de consciencia*, esta es la fase más importante del ciclo de la experiencia, aquí el individuo debe poner atención a las sensaciones y organizarlas; ya fue percibida la necesidad, ahora se contacta con ella y se identifica con lo que la satisface (Castanedo, 2002).

En la toma de consciencia o *awareness* es donde el sujeto se conecta con sí mismo; con su cuerpo, sus emociones, el contacto y se separa del otro, distingue sus fortalezas y debilidades, responsabilizándose de sus acciones y consecuencias, etc.

Es acá donde él se siente bien con “el ‘darse cuenta’ de la vida de fantasía y su expresión” (Castanedo, 2002). Latner, define “el ‘darse cuenta’ “como un aspecto final del funcionamiento sano de un individuo; para él significa aprehender con todos los sentidos el mundo fenomenológico, interno y externo, tal y como éste es y ocurre” (Castanedo, 2002), el no atender a esta situación posibilita en el sujeto un desconocimiento de sí mismo y la incapacidad de responder frente a esta demanda.

Existen tres tipos de ‘darse cuenta’: el *darse cuenta externo*, compuesto por las sensaciones y percepciones: Todo aquello que se encuentra fuera del

individuo, más allá de nuestra piel, propio del mundo que nos rodea, sucesos y cosas.

El *darse cuenta interno* que cuenta con las sensaciones y emociones que ocurren dentro de nosotros y permite ponernos en contacto con nosotros mismos y el *darse cuenta de las fantasías*, que significan una actividad mental que abarca más allá de lo que transcurre en el presente. “Cuando se aumenta el contacto entre el primero y el segundo ‘darse cuenta’, se reduce el tercero de ellos o la actividad correspondiente a la fantasía. Esta última toma de consciencia al no estar situada en el aquí y en el ahora, como las otras dos, impide vivenciar el momento existencial presente” (Castanedo, 2002).

El darse cuenta de la sensación que provoca el ambiente, es el comienzo de la toma de conciencia que influye el área mental y espiritual de la persona. El proceso de toma de conciencia va produciendo la excitación, debido a la movilización de energía del sujeto; lo que permitirá el paso a la siguiente fase del ciclo, la acción, que desemboca en el contacto (Castanedo, 2002). El bloqueo fisiológico presente en esta etapa, se observa en la disminución de la oxigenación de cada individuo. La respiración de quienes se encuentran bloqueados, no es profunda, lo que explicaría la disminución energética por el temor al contacto (Zinker, 2003).

Si se presenta un bloqueo en esta fase, es imposible llegar a concluir una experiencia o completar el Ciclo. Muchos intelectuales e individuos obsesivos-

compulsivos presentan interrupción del ciclo en esta etapa, ya que son capaces de comprenderse a sí mismo pero les dificulta movilizarse a la acción; tienen conocimiento de lo que necesitan, la forma de acceder a ello pero les falta el impulso para llevarlo a cabo, lo cual ocurre prioritariamente por falta de coraje o por temor de sentir fuertes emociones. “Tales emociones incluyen sexualidad e ira, así como expresiones de alto concepto moral de uno mismo, dignidad, agresividad, ternura y amor”(Zinker, 2003)

El mecanismo defensivo que se presenta en el paso de esta etapa a la siguiente, se conoce como *introyección*.

La tercera fase del Ciclo de la experiencia, se denomina *movilización de la energía*, donde el individuo mueve su energía hacia una actividad que le permita satisfacer la necesidad, ya existe una toma de conciencia de las sensaciones que se tienen en el aquí y el ahora, cuenta con la energía suficiente para realizar la acción. “La movilización de energía sirve para adoptar una conducta más adaptativa” (Castanedo, 2002). La carga de energía que ha movilitado a la persona, se presentan a través de actividades psicofisiológicas evidenciándose psicológicamente como un estado de inquietud interna equivalente a la emoción.

El bloqueo entre la movilización de energía y la acción, se pueden generar principalmente, por la rigidez muscular de la estructura del carácter, pudiendo estar también prisionera de las resistencias mentales, lo que transformaría la energía fluctuante en somatizaciones (Castanedo, 2002). En esta fase, en que se busca trasladar los impulsos a la acción, el sujeto no utiliza la energía en la

actividad que le permita concretar sus necesidades, es posible que las movilice pero en una actividad que le entregue satisfacción. (Zinker, 2003)

El mecanismo defensivo presente entre esta etapa y la siguiente, se conoce como *retroflexión*, es aquí donde la energía no expresa saludablemente los sentimientos, volviendo contra sí mismo las molestias que desea demostrar a otros (Zinker, 2003).

La cuarta fase denominada *acción*, es donde se produce por consecuencia del movimiento energético, la conducta concreta realizada por el individuo una vez identificada la necesidad. En esta etapa, el sujeto tiene conciencia de su necesidad, para lo cual dispone de su energía interna para satisfacerla; el acto o actividad que realiza es el reflejo de esta etapa: la acción (Zinker, 2003).

La interrupción del ciclo entre acción y contacto, se caracteriza en que el sujeto no es capaz de direccionar su energía al logro de su necesidad. Toda la energía que dispone, la direcciona a otro foco de atención que no corresponde al que desea saciar que es reconocido como figura en el campo perceptual (Zinker, 2003).

Las personas que manifiestan conductas de histeria y de despersonalización, presentan una fijación en esta etapa, ya que se les dificulta relacionar sus actividades con sus experiencias. Presentan conductas dispersar y

sin un propósito, en ocasiones se sienten fuera de contacto con su medio y a veces experimentan sentimientos de superficialidad y vacuidad. (Zinker, 2003).

La *deflexión* es el mecanismo defensivo que se presenta como resistencia al paso a la siguiente fase.

La quinta fase se conoce como *contacto*, lo que significa estar completamente ensimismado en la experiencia que transcurre en el aquí y en el ahora. En el contacto, se da la satisfacción de la necesidad que propicia la sensación, en esta etapa el individuo se implica inmediata y plenamente con la figura. “El contacto se establece con el *self* y con los otros. Con el *self* sintiendo; con los otros tocando, mirando, hablando” El contacto implica el área sensorial y emocional; tanto con el mundo interno como externo del sujeto, proporcionando una satisfacción a la persona que logra establecerlo (Castanedo, 2002). En esta etapa, es donde la figura representa toda la preocupación del self, el fondo puede desaparecer momentáneamente en beneficio de la figura, por la satisfacción pulsional que provoca el encuentro (Robine, 2002).

El contacto con otro no implica el intercambio, no es sólo el roce o el cruce de las fronteras, es aquí donde cruzamos nuestro propio límite para encontrarnos con un espacio que puede brindar aquello que necesitamos, y por lo que salimos en búsqueda. Ahora bien, podemos claramente encontrarnos con nuestro entorno sin traer algo de él a nuestro sí mismo, más eso es satisfacción y

no necesariamente nutrición. Una tarea central del contacto es nutrirnos de nuestro entorno (Robine, 2002).

De acuerdo a Castanedo (2002), “el contacto es más que la suma de todas las fases anteriores del ciclo; para que éste se produzca se requiere des – estructurar y llegar a formar una nueva figura, afectar y ser afectado, dicho con palabra de Perls: ‘Perder el sentido del *self*’”.

Según Robien (2002), “la interrupción en el contacto puede producirse precisamente a nivel del aflojamiento de este carácter deliberado y controlado de la toma de contacto, para evitar ansiedad de la disolución momentánea de las fronteras, el *self* se preocupa por sus fronteras e individuación en vez de preocuparse del material contactado. Gracias a la fijación y al aislamiento, el *self* se autocontrola y evita nutrirse del contacto”

Una de los factores relevantes en la interrupción del paso de la quinta a la sexta fase del ciclo de la experiencia es el ritmo; el cual se aprende como debe prestarle atención a la sensación de una necesidad, como actuar para satisfacerla y luego retirarse y descansar. El paso para el descanso, por la premura de la sociedad y la incapacidad subjetiva de disfrutar y mantenerse en el descanso, es considerado como enfermedad o inutilidad y no como una etapa normal de la experiencia. Es así como se prefiere ser locuaz a disfrutar del silencio; trabajar a descansar; los eventos sociales a la soledad. “Tales preferencias de la cultura

occidental constituyen rechazos de una vida dotada de ritmo, variabilidad de movimiento y continuidad” (Zinker, 2003) En el paso del contacto a un estado de quietud, involucra disminuir el ritmo de la acción, este proceso puede poner claramente en juego la capacidad para dejar libre aquello que nos ha causado placer, o por el contrario querer permanecer en dicho estado (Zinker, 2003)

El mecanismo defensivo que interrumpe el paso a la sexta fase, se reconoce como *confluencia*; la cual provoca en el sujeto una confusión por la necesidad de mantenerse en la acción y no saber cuando soltarla (Zinker, 2003).

La última fase del ciclo, se denomina *retirada*, en ella el ciclo de la experiencia se cierra y es posible comenzar otra Gestalt con una nueva sensación. Es aquí donde el sujeto ha pasado a un estado de reposo. “Cuando el organismo entra en el reposo de la experiencia vivida se retira. Retirada que requiere antes que se haya dado el contacto (polaridad). Entonces de nuevo comienza otro ciclo o Gestalt que se iniciará con una nueva sensación” (Castanedo, 2002).

El mecanismo defensivo que se presenta entre la retira y la nueva sensación, se conoce como *desensibilización*; en el cual el sujeto se encuentra adormecido o disociado que no le permiten responder a los estímulos provenientes de su propio cuerpo o de su ambiente (Zinker, 2003).

En la Terapia Gestalt, los mecanismos defensivos no operan como entes protectores del Yo; sino que se presentan como una forma de evitar el contacto o como bloqueos o interrupciones del curso del Ciclo de la Experiencia. Al igual que las etapas del Ciclo, son seis los mecanismos que interfieren entre una y otra fase:

- **Desensibilización:** se presenta entre el reposo y la sensación. El sujeto no es capaz de reconocer sus sensaciones y/o percepciones. Las puede experimentar pero no las identifica. Este mecanismo se refiere a la falta de capacidad de sentir el contacto, como si se tratara de puntos ciegos, adormecimiento, confusión o vaguedad sobre ciertos aspectos del sí mismo.

La desensibilización tiene diferentes grados y va desde la gravedad de la descorporificación en la psicosis hasta la desensibilización más selectiva que la mayoría de nosotros usamos para responder a las incomodidades temporales. Por lo tanto este mecanismo de defensa nos permite adaptarnos para hacer frente a situaciones que percibimos hostiles (Zinker, 2002).

- **Proyectar:** es la tendencia de hacer responsable al ambiente de lo que se origina en uno mismo. A diferencia de la introyección, los límites entre el organismo y el ambiente se encuentran a favor del organismo al entregarle mayor espacio a éste en relación al ambiente; lo que le permite

desposeerse y renunciar a aquellos aspectos de la personalidad que se encuentran difíciles, ofensivos y pocos atractivos (Perls, F. 1976).

En la proyección “la energía es bloqueada por miedo a excitarse o sentir fuertes emociones” (Zinker, 2003), el sujeto tiene temor de la sensación percibida y la inhiben por la angustia que genera la incapacidad de contener la propia energía.

- Introyectar: es un mecanismo mediante el cual se añaden patrones, actitudes, modos de actuar y pensar que no son necesariamente del sujeto que los incorpora. En la introyección el límite entre el organismo y el ambiente se mueve hacia el organismo, disminuyéndose en relación al ambiente. Estos patrones o actitudes provenientes del ambiente, se denominan introyectos, elementos externos que a pesar de ser acogidos por el organismo, continúan siendo cuerpos extraños para él (Perls, F. 1976).

De acuerdo a Perls (1976), “todos tenemos la capacidad de discriminar entre lo propio y lo otro. Aceptamos y rechazamos lo que el ambiente tiene para ofrecernos [...] pero todo lo que tragamos íntegro, aquello que aceptamos indiscriminadamente, lo que ingerimos en vez de digerir, pasa a ser un parásito, un cuerpo extraño que hace de nosotros su morada”. Fácilmente este mecanismo se convierte en una forma de ser, de sentir, de evaluar todo el material que está integrado en el comportamiento de una persona. Material que no ha sido aún integrado porque no es parte integral

del organismo; pese a esto, el introyector, su característica principal es que él hace lo que los demás quieren que haga (Perls, F. 1976).

En el ciclo de la experiencia, cuando una persona introyecta, utiliza mecanismo de intelectualización de sus emociones, le es más práctico y fácil hablar de lo que siente, de sus emociones, que vivenciarlas o sentirlas para movilizar la energía a la acción (Castanedo, 2002)

- **Reflexionar:** significa volver la hostilidad contra sí mismo en vez de dirigirlo contra aquello que genera el disgusto. Se presenta como una autoagresión, donde el retroreflector se hace a sí mismo lo que le gustaría hacer a otros (Perls, F. 1976).

Al reflexionar el organismo en vez de dirigir sus “energía hacia afuera como un intento de manipular y llevar a cabo cambios en el ambiente que le satisfarán sus necesidades; más bien, reorienta su actividad hacia adentro y se sustituye a sí mismo por el ambiente como objetivo del comportamiento” (Perls, 1976).

El retroreflector presenta síntomas musculares – esqueléticos que denotan donde se encuentra congelada la energía. Una forma de expresión de la retroflexión son los estados depresivos, donde el sujeto en vez de expresar su ira e insatisfacción con sus seres queridos, la invierte hacia él. Otra de las expresiones somáticas de la retroflexión, son la hiperventilación, hipertensión, la tensión muscular crónica y la impotencia, donde el sujeto

puede tener contacto con su energía sexual, pero no logra consumar una erección completa o una eyaculación (Zinker, 2003)

- Deflectar: se presenta en el organismo cuando “la persona enfoca alguna otra parte del contexto en que se encuentra y no lo que es figura en ese momento. (Castanedo, 2002) toda la energía que tiene el organismo y que la lleva a la acción es direccionada a otro foco en el campo sensorial y no al que a diferenciado como figura (Zinker, 2003)
- Confluir: se presenta cuando el organismo no es capaz de diferenciar los límites entre él y el ambiente que lo rodea, considerándose uno con él. *“Las partes y el todo se hacen indistinguibles entre sí”* (Perls, 1976) La confluencia se puede volver un estado patológico cuando el individuo no sabe diferenciar hasta donde llega él y donde comienzan el otro. No cuenta con el discernimiento de límites entre el si mismo y el otro, lo que no le permite realizar un buen contacto con los demás, tampoco puede retirarse de ellos y mucho menos contactarse consigo mismo, ya que la confluencia exige similitud, negando totalmente las diferencias. (Perls, 1976)

De acuerdo a Perls (1976) *“El hombre que está en confluencia patológica hace un ovillo de sus necesidades, sus emociones y sus actividades, resultando una confusión tal que no se da cuenta de qué es lo que quiere hacer ni cómo se lo está impidiendo. Esta confluencia patológica yace tras muchas de las enfermedades ahora reconocidas como sicosomáticas”*

Según Perls (1976) *“para que el individuo satisfaga sus necesidades, para crear o completar la Gestalt, para pasar a otro asunto, tiene que ser capaz de sentir lo que necesita y debe saber cómo manejarse a si mismo y a su ambiente, ya que incluso las necesidades puramente fisiológicas pueden ser satisfechas únicamente mediante la interacción del organismo y el ambiente”*

## IV. MARCO METODOLOGICO

### *4.1 Enfoque metodológico*

La siguiente investigación se realiza desde un enfoque Metodológico Cualitativo, perspectiva que permite acercarse y comprender los aspectos subjetivos de la vida social, así como también el modo en que las personas se ven a sí mismas y a su entorno, explicándolo desde el punto de vista de los propios de los actores y no desde el investigador (Taylor y Bogdan, 1996).

La característica fundamental de una investigación cualitativa es acceder a los acontecimientos, acciones, normas y valores desde la perspectiva que el sujeto de estudio es capaz de transmitir. El investigador cualitativo, sigue un diseño flexible, en el cual ve a las personas desde una perspectiva holística considerándolas como un todo, sin pretender con ello reducirlo a un conjunto de variables. El investigador, se presenta sólo como un recolector de la realidad que construye el sujeto de estudio, quien entregará su interpretación de sus vivencias. No se busca obtener la realidad absoluta de la vivencia, sino acceder a la interpretación y sentimientos que rescatan de dicha vivencia (Taylor y Bodgan, 1996)

Por lo tanto, el enfoque cualitativo nos permitirá comprender el fenómeno a estudiar, desde la propia perspectiva de las mujeres que han sufrido la pérdida de

su cónyuge por circunstancias inesperadas y han debido enfrentar el proceso de duelo.

El enfoque cualitativo permitirá profundizar los antecedentes obtenidos, entregará mayor riqueza interpretativa, contextualizado al entorno, los detalles y experiencias desprendidas de las involucradas. También aporta un punto de vista “fresco, natural y holístico” del fenómeno a estudiar, dando mayor flexibilidad a la investigación (Hernández, R, Fernández, C, Baptista, P, 2004).

#### ***4.2 Tipo y diseño de investigación***

El tipo de investigación del siguiente estudio, se define como un estudio de orientación *descriptiva*, el cual, “buscan especificar las propiedades importantes de la persona, grupo, comunidad o cualquier otro fenómeno que sea sometido a estudio” (Hernández, Fernández y Baptista, 1998) haciendo una descripción de la incidencia entre los relatos donde aparecen las variables que se desean investigar de forma separada. Los procedimientos utilizados en los estudios descriptivos, radican en la medición de variables de un fenómeno específico que proporcionan su descripción en un determinado grupo de personas (Hernández, Fernández y Baptista, 2004).

Esta investigación se enmarca en los diseños no experimentales, el cual no altera el contexto donde se presenta el fenómeno, solo permite observar la

situación tal cual como se presenta; “por su dimensión temporal o el número de momentos o puntos en el tiempo, en los cuales se recolectarán los datos” (Hernández, Fernández y Baptista, 2004)

De acuerdo a la temporalidad de esta investigación, la orientación obedece hacia un diseño de investigación no experimental del tipo transeccional descriptiva, ya que los datos serán recolectados en un momento específico y su propósito es describir variables y analizar su incidencia e interrelación en un momento dado con un tipo de personas específicas (Universo), haciendo descripción de la incidencia entre los relatos de la aparición de las variables que se desean investigar de forma separada. Su procedimiento radica en medir en un grupo de personas, las variables de un fenómeno y proporcionar su descripción (Hernández, Fernández y Baptista, 2004).

### ***4.3 Delimitación de campo a estudiar***

- ***Universo***

El universo de la siguiente investigación incluye a mujeres que viven en la ciudad de Santiago de Chile, las cuales han enviudado entre los 25 y 40 años por la muerte inesperada de su cónyuge o pareja.

Se considera como muerte inesperada, todo evento imprevisto, que esté asociado a una situación traumática como un accidente, un crimen, un desastre natural o una enfermedad que se presenta sin aviso y acabe con la vida del ser amado en forma inmediata (Kübler – Ross, 2010).

- ***Muestra***

La muestra seleccionada para la siguiente investigación, cumple con ciertos criterios que posibilitaron acceder al contexto de las vivencias que se requiere para el estudio y las características que debieron presentar las participantes de la muestra. De esta manera, la muestra de la investigación contó con una influencia empírica, que permitió realizar un estudio más profundo acerca de lo que se desea investigar. (Rodríguez, Gil y García, 1999).

La cantidad de personas escogidas para la muestra se justifica directamente con las características de todo enfoque cualitativo, vinculada directamente a la calidad, profundidad y relevancia del sentido que le otorgan al fenómeno las mujeres pertenecientes a la muestra, sin esperar que los resultados obtenidos, tengan una relevancia estadística para la investigación. Aspecto que se vio reflejado cuando se da inicio al trabajo de campo y se contacta a las informantes, donde fue posible observar que las mujeres vivenciaron el duelo de distintas maneras y la calidad de la información entregada no daban cuenta de cómo

vivieron el duelo aquellas mujeres. Esto permitió, finalmente, afinar los criterios para la selección de la muestra.

Dentro de los criterios que dirigen la selección de la muestra, se consideraron aquellos factores susceptibles de intervenir en la complicación del duelo que se describen a continuación:

Criterios	Características
Particularidades de la pérdida	<p style="text-align: center;">· <i>Circunstancias de la pérdida:</i></p> <p>La muerte del cónyuge debió presentarse por un evento traumático e inesperado; como un accidente, un crimen, un desastre natural o una enfermedad, que no existiera pre existencia de notificación o desahucio por enfermedad u otra situación que mantuviera en alerta al sujeto en estudio para realizar un duelo anticipatorio.</p>
Particularidades del difunto y del vínculo	<p style="text-align: center;">· <i>Vínculo</i></p> <p>El vínculo entre el difunto y el doliente debió estar formalizado por nupcias o llevar más de 5 años de convivencia.</p> <p style="text-align: center;">· <i>Edad y Momento del ciclo vital</i></p> <p>Al momento de perecer, pertenecer a la etapa del ciclo vital “adultez temprana”, comprendido entre los 20 y</p>

	<p>40 años.</p> <p style="text-align: center;">· <i>Sexo</i></p> <p>Masculino</p>
<p>Particularidades del doliente</p>	<p style="text-align: center;">· <i>Edad y Momento del ciclo vital</i></p> <p>Al momento de enviudar encontrarse en la etapa del ciclo vital “adultez temprana”, comprendida entre los 20 y 40 años.</p>

Este estudio se lleva a cabo con mujeres que enviudaron por circunstancias inesperadas, que está compuesta por 5 personas que cumplen con las siguientes características:

- Mujeres entre 40 y 50 años
- Haber enviudado entre los 25 y 40 años
- Llevar mínimo 5 años de viudez

Cuadro de resumen de las características de la muestra:

<b>Entrevista N°</b>	<b>Edad Entrevistada</b>	<b>Edad de Viudez</b>	<b>Años de Nupcias y/o Convivencia</b>	<b>Edad Difunto</b>	<b>Causa de Muerte</b>	<b>N° Hijos</b>
1	48	28	8	28	Trombosis	2
2	48	38	15	40	Accidente	1
3	46	30	16	33	Asalto	2
4	41	36	16	34	Homicidio	4
5	42	35	15	40	Asfixia	2

- ***Tipo de Muestreo***

El tipo de muestra de la siguiente investigación, corresponde a la denominada muestra dirigida o no probabilística. En este tipo de muestra, la elección de las personas que participarán en el estudio no depende de la probabilidad o el azar, sino que depende de criterios teóricamente informados y establecidos por el investigador. (Hernández, Fernández y Baptista, 1998).

A partir de estos criterios y de acuerdo al tipo de muestra no probabilística, se establece que la clase de muestra utilizada para este estudio, será de sujetos-tipo o estudios de casos; en quienes se establecen características representativas

que permitirán conocer el proceso de elaboración de duelo de mujeres que han sufrido la pérdida de su cónyuge en circunstancias inesperadas, que es el tema central para esta investigación. Una vez que comienza el trabajo de campo, se fueron acotando los criterios de selección y se fue contactando a mujeres entre los 20 y 40 años que hayan quedado viudas mediante conversaciones y referencia con las mismas. De esta manera, se pone en manifiesto que el principal objetivo de esta clase de muestra no probabilística recae en la riqueza, profundidad y calidad de la información que se puede acceder en la interrelación con las afectadas y no en la cantidad ni la estandarización de sus vivencias”. (Hernández Sampieri y otros, 1998).

#### ***4.4 Técnicas e instrumentos de recolección de la información***

El método o técnica de recolección de información que se utilizará en esta investigación, está estrechamente ligado al enfoque metodológico con que se desea abordar el estudio, dando respuesta a la necesidad de captar la información real, interpretada por sus propios actores quienes son los que han tenido la vivencia del fenómeno que se desea conocer ( Taylor y Bodgan, 1996). Por ende, se utilizará la entrevista en profundidad con carácter semiestructurado como instrumento de recolección de los antecedentes.

Según Taylor y Bodgan (1996), la entrevista cualitativa en profundidad es definida “*como encuentros cara a cara entre el investigador y los informantes, éstos están dirigidos hacia la comprensión de experiencias o situaciones, tal como las expresan con sus propias palabras*”. A través de este encuentro, será posible acceder al significado, la interpretación y la experiencia tal cual fue vivenciada el duelo por las mujeres pertenecientes a la muestra; lo que aportará para obtener datos a nivel psicológico profundos que permitirán el acceso al sentir de las mujeres que han perdido a su conyuge. “*Este tipo de entrevista persigue como finalidad la comprensión de las perspectivas que tienen los informantes respecto de sus vidas, experiencias o situaciones*” (Taylor y Bodgan, 1996).

Utilizar la entrevista en profundidad como instrumento de recolección de información, permite recabar en esta investigación, la experiencia de mujeres que han sufrido la pérdida de su cónyuge, posibilitando en el espacio de intimidad que dicha herramienta requiere para su aplicación, abordar el dolor, las emociones, los temores, la tristeza, las creencias y supuestos que ellas le entregan a su vivencia en su propio lenguaje y su propia interpretación (Rodríguez y otros, 1999).

Con el propósito de conocer el proceso de duelo que vivenciaron las entrevistadas mediante el ciclo de la experiencia, la presente investigación

utilizará un guión de entrevista, que posibilita en su aplicación, abordar los temas de relevancias para el estudio. La guía de la entrevista entrega en la práctica, mayor libertad al entrevistador para conseguir profundizar en los temas de su interés en un ambiente relajado y que en este diálogo entre iguales, inherentes de todo entrevista en profundidad, el entrevistado alcance un nivel de confianza para que hable naturalmente sobre cosas importantes (Taylor y Bodgan, 1996).

La finalidad que las entrevistas tengan un carácter semi – estructurado, permitirá a las entrevistadas, explayarse en conformidad a la emotividad que la conmemoración de la vivencia le permita. A la vez de proporcionar la libertad de incluir nuevos interrogantes en el guión definido para profundizar, aclarar y abarcar la experiencia de sus actrices con la mayor precisión de la vivencia tal cual fue (Hernández, Fernández y Baptista, 1998).

Posibilitar un espacio de contacto entre las entrevistadas y su sentir, permitirá reconocer a través de su discurso, cómo vivenciaron la pérdida e ir identificando las fases del ciclo de la experiencia que se desprendan de su relato tal cual como lo interpretan, describen y sientan las involucradas. Para lograr recabar y analizar el discurso de las entrevistadas, utilizar la grabación de las entrevista como instrumento de recolección de la información, permite registrar todas las interacciones que se presenten en la conversación, favoreciendo el vínculo entre entrevistador y entrevistado al concentrar la atención del primero en el discurso del informante e identificar los momentos apropiados para profundizar en los datos de relevancia (Rodríguez y otros, 1999)

Instrumentos utilizados para recolección de datos:

- Guía de la entrevista, donde se tendrán ciertas temáticas a tratar. (Anexo N°1)

#### ***4.5 Plan de Análisis de la información***

El análisis de la información tendrá carácter de análisis de dato cualitativo; el cual a través de la recopilación de información por medio de la entrevista en profundidad, tiene como objetivo lograr una comprensión íntima de las vivencias de las personas que se ha dirigido el estudio (Taylor y Bodgan, 1996). Este tipo de análisis pretende preservar la naturaleza textual del discurso de las involucradas, en base a técnicas de análisis de datos que permite al investigador organizar conceptualmente la presentación de la información de mayor relevancia que se desprendan de las entrevistas, basado en ciertos códigos o categorías que permite una interpretación de los antecedentes recopilados sin recurrir a técnicas estadísticas. (Rodríguez Gómez y otros, 1999).

El análisis de los datos cualitativos se define como “*el conjunto de manipulaciones, transformaciones, operaciones, reflexiones, comprobaciones que realizamos sobre los datos con el fin de extraer significado relevante en relación a un problema de investigación*” (Rodríguez Gómez y otros, 1999). Por dato

cualitativo se entiende toda situación, interacción, cosa o fenómeno de la realidad interna o externa de los sujetos de estudio, que el investigador recoge a lo largo de la investigación que tienen gran valor informativo para los objetivos de la investigación. El registro de la realidad implica necesariamente una elaboración conceptual de la información y alude a un modo de comunicarlo que hace posible su conservación y expresión, por ende, queda estrechamente ligado a las técnicas o instrumentos utilizados para recolectarlo (Rodríguez Gómez y otros, 1999).

Para realizar la sistematización en un análisis de datos cualitativos, deberá regirse por un proceso claramente definido a través de pautas previamente establecidas, posibilitando la presentación de la información más relevante e interesante para los objetivos del estudio, lo cual se realiza a través de categorías definidas por el investigador que favorecen la presentación, conceptualización e interpretación de la información recolectada (Rodríguez Gómez y otros, 1999).

A través del análisis por categorías a priori, se buscará distinguir, separar y priorizar los elementos fundamentales del discurso de las entrevistadas para ir reconociendo en base a las categorías diseñadas las temáticas que se desean investigar (Rodríguez y otros, 1999)

La reducción de datos implica descartar y seleccionar parte del material reunido en base a criterios teóricos o prácticos que se realiza por medio de categorías a priori de la siguiente manera:

- *Separación en unidades:* consiste en la selección o segmentación de la información recolectada que resulte más relevante y significativa para los objetivos de la investigación. Se realiza en base a criterios que dividen la información en unidades y pueden ser: espaciales, temporales, temáticos, gramaticales, conversacionales o sociales. En esta investigación la separación de unidades se realizará bajo criterios gramaticales, los que permiten diferenciar como unidades básicas en un texto oraciones o párrafos como un elemento de información de sentido completo. (Rodríguez y otros, 1999).
- *Identificación y clasificación de unidades:* La identificación y clasificación de elementos es la actividad que se realiza cuando se categoriza y codifica los datos obtenidos en la investigación. La categorización, es una herramienta más importante del análisis cualitativo, consiste en clasificar conceptualmente las unidades que son cubiertas por un mismo tópico con significado. La codificación en cambio alude a un proceso concreto donde se asigna a cada unidad un código que ha de representar la categorización realizada. Estas marcas pueden ser números o, más usualmente, palabras o abreviaturas con las que se van etiquetando las categorías (Rodríguez y otros, 1999)

El establecimiento de categorías puede resultar de un procedimiento inductivo, es decir, a medida que se examinan los datos. O deductivo,

habiendo establecido a priori el sistema de categorías sobre el que se va a codificar. (Rodríguez y otros, 1999)

Dentro de todo análisis cualitativo se puede presentar que una unidad no pueda ser ubicada dentro de una categoría con la exhaustividad que ha sido definida. Como también puede ocurrir que un segmento del texto o unidad pertenezca simultáneamente a más de una categoría (Rodríguez y otros, 1999).

Al finalizar la reducción de datos, la siguiente etapa consiste en ir relacionando y diferenciando las unidades mediante un proceso analítico, lo que implica reconstruir en un todo estructurado y significativo para llegar a las conclusiones que son el producto de la investigación e interpretación realizada por el investigador. (Rodríguez y otros, 1999)

Para alcanzar los objetivos propuestos en esta investigación se realiza el análisis de datos según categorías predeterminadas de acuerdo a las bases teóricas que sustentan esta investigación, que permiten alcanzar los objetivos propuestos para este estudio.

- *Etapas de elaboración de duelo propuesto por Elisabeth Kübler Ross*
- *Ciclo de la Experiencia.*

A continuación se presenta cuadro representativo utilizado para el análisis de información:

<b>OBJETIVOS</b>	<b>CATEGORIAS</b>	<b>SUBCATEGORIAS</b>
Negación	Cuestionamiento de la Realidad	<i>Desensibilización</i>
		Sensación
		<i>Proyección</i>
		Toma de Conciencia
		<i>Introyección</i>
		Movilización de Energía
		<i>Reflexión</i>
		Acción
		<i>Deflexión</i>
		Contacto
		<i>Confluencia</i>
	Resolución, retirada	
	Reacciones fisiológicas de paralización e insensibilidad	<i>Desensibilización</i>
		Sensación
		<i>Proyección</i>
		Toma de Conciencia
		<i>Introyección</i>
		Movilización de Energía
		<i>Reflexión</i>
		Acción
		<i>Deflexión</i>
Contacto		
<i>Confluencia</i>		
Resolución, retirada		
Constante verbalización de los	<i>Desensibilización</i>	

	sucesos	Sensación		
		<i>Proyección</i>		
		Toma de Conciencia		
		<i>Introyección</i>		
		Movilización de Energía		
		<i>Reflexión</i>		
		Acción		
		<i>Deflexión</i>		
		Contacto		
		<i>Confluencia</i>		
		Resolución, retirada		
		Ira	Hacia otros	<i>Desensibilización</i>
				Sensación
<i>Proyección</i>				
Toma de Conciencia				
<i>Introyección</i>				
Movilización de Energía				
<i>Reflexión</i>				
Acción				
<i>Deflexión</i>				
Contacto				
<i>Confluencia</i>				
Resolución, retirada				
Hacia otro significativo- Difunto	<i>Desensibilización</i>			
	Sensación			
	<i>Proyección</i>			
	Toma de Conciencia			
	<i>Introyección</i>			
Movilización de Energía				
<i>Reflexión</i>				

		Acción
		<i>Deflexión</i>
		Contacto
		<i>Confluencia</i>
		Resolución, retirada
	Hacia si misma	<i>Desensibilización</i>
		Sensación
		<i>Proyección</i>
		Toma de Conciencia
		<i>Introyección</i>
		Movilización de Energía
		<i>Reflexión</i>
		Acción
		<i>Deflexión</i>
		Contacto
		<i>Confluencia</i>
		Resolución, retirada
Negociación		Condición Fantaseada
	Sensación	
	<i>Proyección</i>	
	Toma de Conciencia	
	<i>Introyección</i>	
	Movilización de Energía	
	<i>Reflexión</i>	
	Acción	
	<i>Deflexión</i>	
	Contacto	
	<i>Confluencia</i>	
	Resolución, retirada	
Depresión	Sintomatología Fisiológica	<i>Desensibilización</i>

		Sensación
		<i>Proyección</i>
		Toma de Conciencia
		<i>Introyección</i>
		Movilización de Energía
		<i>Reflexión</i>
		Acción
		<i>Deflexión</i>
		Contacto
		<i>Confluencia</i>
		Resolución, retirada
	Síntomatología Emocional	<i>Desensibilización</i>
		Sensación
		<i>Proyección</i>
		Toma de Conciencia
		<i>Introyección</i>
		Movilización de Energía
		<i>Reflexión</i>
		Acción
		<i>Deflexión</i>
		Contacto
		<i>Confluencia</i>
		Resolución, retirada
Aceptación		Evidencia Conductual
	Sensación	
	<i>Proyección</i>	
	Toma de Conciencia	
	<i>Introyección</i>	
	Movilización de Energía	
	<i>Reflexión</i>	

		Acción
		<i>Deflexión</i>
		Contacto
		<i>Confluencia</i>
		Resolución, retirada
	Evidencia Emocional	<i>Desensibilización</i>
		Sensación
		<i>Proyección</i>
		Toma de Conciencia
		<i>Introyección</i>
		Movilización de Energía
		<i>Reflexión</i>
		Acción
		<i>Deflexión</i>
		Contacto
		<i>Confluencia</i>
		Resolución, retirada

Para presentar los resultados obtenidos, determinar el análisis y conclusión se siguieron los siguientes pasos:

- Categorizar: las categorías y subcategorías fueron diseñadas con el afán de abordar los objetivos de esta investigación.
- Cada unidad de significado es codificada aludiendo a las categorías y subcategorías predeterminadas.

- Una vez seleccionados los párrafos, estos son llevados a la tabla de localización. (Anexo N°2)
- Se seleccionan las unidades más representativas de cada categoría para realizar análisis de los datos.

Es necesario señalar que para el análisis de los datos solo se enuncian aquellas subcategorías que tuvieron mayor incidencia en el discurso la muestra entrevistada. Por lo tanto, para el análisis descriptivo e interpretativo se utilizará aquellas categorías y subcategorías que tengan mayor representatividad.

Cada una de estas categorías, con sus respectivas subcategorías predefinidas se abordó de acuerdo a los objetivos específicos propuestos para esta investigación:

- Conocer cómo vivenciaron la etapa de elaboración de duelo NEGACION, mujeres que enviudaron jóvenes por la muerte inesperada de su cónyuge, a través del ciclo de la experiencia.
- Conocer cómo vivenciaron la etapa de elaboración de duelo IRA, mujeres que enviudaron jóvenes por la muerte inesperada de su cónyuge, a través del ciclo de la experiencia.
- Conocer cómo vivenciaron la etapa de elaboración de duelo NEGOCIAON, mujeres que enviudaron jóvenes por la muerte inesperada de su cónyuge, a través del ciclo de la experiencia.

- Conocer cómo vivenciaron la etapa de elaboración de duelo DEPRESION, mujeres que enviudaron jóvenes por la muerte inesperada de su cónyuge, a través del ciclo de la experiencia.
- Conocer cómo vivenciaron la etapa de elaboración de duelo ACEPTACION, mujeres que enviudaron jóvenes por la muerte inesperada de su cónyuge, a través del ciclo de la experiencia.

La presentación de los resultados se realizara de acuerdo a las categorías que corresponden a las etapas del duelo y para el análisis se considerara las sub-categoría de las fases del ciclo de la experiencia.

Para la presentación de los resultados, a cada entrevista se le asignó la letra “E”, que alude a “entrevista”, seguida de un número, que corresponde a las secuencias de las entrevistas.

Ejemplo: “E1”, corresponde a Entrevista N°1 diferenciada para el análisis.

Para el análisis e interpretación de las entrevistas, se segmentó en párrafos, seleccionando los más representativos. Cada párrafo de las entrevistas se enuncia con la letra “P” y un numeral, que indica la posición de la unidad de análisis (fragmento u oración) dentro del párrafo.

Ejemplo: E1 P12, corresponde a la unidad de análisis perteneciente a la entrevista N°1, ubicada en el párrafo N°12

## V. RESULTADO Y ANALISIS

### *5.1 Resultados por Objetivo A:*

#### Etapa De Duelo **NEGACIÓN**

La Negación se considera como la forma que utiliza la psique para enfrentar y comprender paulatinamente la nueva realidad al enfrentar la pérdida del ser amado. Es un periodo donde el mundo se vuelve absurdo, lleno de cuestionamiento de los hechos, se tiende a reiterar constantemente lo sucedido y a través de la paralización e insensibilidad el individuo reacciona paulatinamente al dolor que la muerte involucra.

- *Categoría: Cuestionamiento de la Realidad*

- *Fase Sensación*

*“me avisaron como las once de la noche, era en invierno, me acuerdo. La cosa es que yo no me levanté, me puse tan nerviosa, que me traté de tapar y tapar y no salí a la calle (E2 - A2.2 P17)*

- ***Fase Toma de Conciencia***

*“yo empezaba a rociar su perfume en todos lados, sobretodo en un peluche de rana que tenia él, que la rana era sagrado para él. Entonces yo busque la rana para sentirlo” (E4 - A1.4 P46)*

- ***Fase Acción***

*“yo puse su nombre en la mesa y tenía su puesto ahí...era para que sintieran a su papá, la segunda navidad fue exactamente igual” (E5 - A1.8 P79)*

- ***Fase Contacto***

*“a veces yo los primeros meses no lo creía, pensé que no como puede ser, después decía si, si esta allá (cementerio)” (E4 A1.10 P121)*

Las fases del ciclo de la experiencia se evidencian claramente en el relato de las entrevistadas. El cuestionamiento de la realidad, como proceso de negación es una forma que utilizaron para enfrentar la noticia y los primeros meses después de la pérdida de sus cónyuges; las interrupciones no se presentaron en el relato de las entrevistadas.

▪ **Categoría: Reacciones fisiológicas de paralización e insensibilidad**

• **Mecanismo De Interrupción Desensibilización**

*“ tengo lagunas, como que me acuerdo, como que paso como que de repente te dicen “te acuerdas que tu dijiste eso”, ¿lo dije?, o gente que después del tiempo, te dicen “hola ¿como estas?, bien y tu” y dicen “oh, me sentí súper mal en el funeral” y dije ¿fuiste?” (E4 - A2.1. P7)*

• **Fase Sensación**

*“cuando supe yo quede sin aire, pálida” (E4 - A2.2 P28)*

• **Mecanismo De Interrupción Proyección**

*“Te detuviste y yo tenía la impresión de que todos estaban parados igual que yo” (E5 - A2.3 P54)*

- **Fase Toma de Conciencia**

*“a mi me daba todo lo mismo. Y tuve una reacción, si, me quise morir, también” (E3 - A2.4 P9)*

- **Mecanismo De Interrupción Introyección**

*“Eres tú la que quedas estancada, por un tiempo, ellos siguen su vida normal, ellos avanzaban y tú te quedas ahí. Ellos no te ayudan a seguir caminando, ellos siguen su vida. Porque es lógico y es normal nadie se detiene contigo, solo eres tu la que se detiene” (E1 - A2.5 - P100)*

- **Fase Movimiento de Energía**

*“Al día siguiente me levanté temprano y fui y llegué a la casa de su amigo y afuera vi la sangre y todas esas cosas y ahí pensé que él había peleado una cosa así, cuando me entero, ya se lo habían llevado, ya a esa hora lo habían recogido” (E2 - A2.6 P18)*

- **Mecanismo De Interrupción retroflexión**

*“Que yo no pude estar ahí, me sentí demasiado mal cuando lo estaban metiendo dentro del nicho, me sentí muy mal , me sentí ahogaba, me faltaba el aire. No, no pude, no pude... me sentí mal, mal, mal” (E1 - A2.7 - P82)*

- **Fase Acción**

*“En esos días no tuve na’ de problemas para la cosa de... que no lo podía hacer, todo lo hice. Incluso cuando tenía que reconocer el cuerpo, igual andaba con un hermano pero no me puse nerviosa, nada” (E2- A2.8 P22)*

- **Mecanismo De Interrupción deflexión**

*“Tuve que salir, de hecho no estuve ahí hasta el otro día” (E1 - A2.9 - P82)*

- **Fase Contacto**

*“Cuando lo dejamos en el cementerio...ahí empezó, ahí llore” (E5 - A2.12 P48)*

- ***Fase Resolución***

*“Entonces me di cuenta cuando reaccione de que el mundo seguía, dije esto pasó, hay que hacer cosas, hay que seguir y en el fondo mi familia también se alegró porque vieron que yo podía seguir sola” (E5 - A2.12 P55)*

En la etapa de negación del duelo, las reacciones fisiológicas de paralización e insensibilidad, han sido de mayor evidencia y presencia en el relato de las entrevistadas. A través de estas reacciones las entrevistadas dan cuenta de la adecuación que cada una utilizó para enfrentar la noticia de la muerte de su cónyuge y la adaptación paulatina a esa realidad. Fueron reacciones físicas como el olvido, desconcierto y paralización las que les permitieron adecuarse lentamente.

### ***5.2 Análisis por Objetivo A:***

El primer objetivo específico de esta investigación se orientaba en conocer la etapa de negación del proceso de elaboración de duelo, a través del ciclo de la experiencia. La negación, como fue mencionado anteriormente, es una etapa que se caracteriza por las constantes cuestionamiento de los hechos, la necesidad de relatar constantemente los sucesos, como ocurrió la muerte del ser

amado, los sentimientos del deudo y por un estado de paralización e insensibilidad que permite al doliente enfrentar el shock de la muerte del cónyuge.

En conformidad a los resultados obtenidos para este apartado, se analizará globalmente la etapa de negación utilizando las fases del ciclo de la experiencia para su comprensión.

Es posible observar dentro de la muestra, que el *Mecanismo De Interrupción Desensibilización*, fue utilizado por las entrevistadas como un apoyo a su psique para enfrentar las responsabilidades y el impacto de la noticia. La Desensibilización solo se presentó en la categoría “Reacciones fisiológicas de paralización e insensibilidad”, dando cuenta de la necesidad del organismo de abstraerse al momento de tener que enfrentar las formalidades y rituales inherentes de los funerales o el reconocimiento de los difuntos en situaciones de muerte inesperada. No contactarse con el dolor desde un principio implicó que las entrevistadas presentaran lagunas en sus recuerdos o simplemente una desconexión con la realidad. Sentirse como espectador de sus vivencias.

La *Fase de Sensación* se caracterizó en la muestra por presentarse en ambas categorías “Reacciones fisiológicas de paralización e insensibilidad” y “Cuestionamiento de la realidad”, lo que implica que las entrevistadas

identificaron claramente las sensaciones que vivenciaron al enfrentar la noticia que la muerte del cónyuge les provocó. Sensaciones que se vinculan a reacciones alteradas que no solo fueron respuestas intuitivas del primer impacto, como llanto, paralización e incredulidad, sino que se mantuvieron a través del tiempo y con alto nivel de angustia e intensidad.

El *Mecanismo De Interrupción Proyección*, se caracterizó en esta etapa por la interpretación errónea de la percepción, externalizando la perspectiva que se tenía del propio sentir hacia el entorno. Como si en ese momento la vida se detuviera o se terminara para el deudo.

La *fase de toma de conciencia*, se presentó en sus tres niveles “darse cuenta del mundo exterior”; “darse cuenta del mundo interior” y “darse cuenta del mundo de fantasía”. El primero se evidencia con los actos funerarios, con el impacto al enfrentar esta realidad y con reacciones fisiológicas de paralización. El segundo llega posteriormente, luego de los funerales, con un decaimiento emocional descrito como “bajón”, el cual persiste en el tiempo. “El darse cuenta del mundo de fantasía”, propició en la muestra, una larga perduración de un estado de incredulidad de los hechos, que en algunas entrevistadas permanece por más de 6 meses.

En esta etapa el *Mecanismo De Interrupción Introyección*, se manifestó solo en la categoría de reacciones fisiológicas de paralización e insensibilidad a través de un estado de intelectualización de los acontecimientos. Presentándose como una clara comprensión de la realidad, de las reacciones del entorno, de lo que se siente pero no con la capacidad de movilizar la energía a la acción. Diferenciando las emociones y justificando la posible incompreensión del entorno de su experiencia.

La fase de *movilización de energía*, se evidenció como la reacción luego de la paralización del impacto de los hechos provocó en el deudo. La movilización se vislumbró puntualmente en una de las entrevistadas, que luego de esperar alrededor de 8 horas decide comprobar directamente la efectividad de la muerte de su pareja.

El *Mecanismo De Interrupción Retroflexión* en la etapa de negación, se presentó a través de reacciones fisiológicas por el impacto al vivenciar de la forma más literal la muerte del cónyuge, la sepultura. El sistema interno de la muestra se ve afectado por fatiga y falta de oxigenación como una búsqueda de negación de la realidad que ya no podía afrontar.

La siguiente fase en el ciclo de la experiencia corresponde a la ***Fase de acción***, la cual se caracteriza por presentarse una conducta concreta con el afán de satisfacer una necesidad. A través del relato de las entrevistadas, las acciones que se desprenden de su experiencia, solo se relacionaron con la categoría “cuestionamiento de la realidad”, en que el movimiento de las energía se dirigió hacia acciones específicas de preservación de la memoria del fallecido; que buscaba, como el enunciado lo indica, conservar la presencia del difunto; no tan solo para las involucradas sino también extenderlo para sus descendencias.

El ***Mecanismo De Interrupción Deflexión*** se visualiza en la etapa de negación como un escape a la realidad que se debía enfrentar, puntualmente no se desea afrontar la muerte del cónyuge. En la muestra, la energía se dirigió a otro foco para evitar el contacto que significa el impacto de la muerte, el cual no significa que la figura se distorsione en el campo, sino que la necesidad solo logra ser abordada cuando la psique pudo adaptarse a esa realidad, lo que en la muestra solo fue posible al día siguiente de los actos funerarios.

En la ***fase de contacto***, el relato de las entrevistadas arroja, que se conectaron con la sensación que propició la etapa de negación, en base a la necesidad de contactarse con el cuestionamiento de la realidad o las reacciones fisiológicas que fueron productos del impacto que la muerte del cónyuge les

provocó. Es en esta etapa donde las entrevistadas dieron cuenta de las sensaciones vivenciadas al negar la realidad que estaban experimentando. Se presentó como un estado de confrontación con la realidad y expresión de los sentimientos que la experiencia involucró.

Por último, la *fase de retirada*, en la etapa de negación evidencia a través de la muestra, que la resolución del ciclo se experimentó como un aceptar que el mundo continuaba y que no se detuvo por la pérdida del cónyuge. Generándose la posibilidad de acceder a una nueva gestalt en este proceso de duelo.

Otras de las categorías diseñadas para conocer el Objetivo N°1, fue denominada “Constante verbalización de los sucesos”, que en conformidad a los antecedentes recolectados, no figuró en el relato de las entrevistadas como una expresión de la etapa de negación; lo cual se presume que se encuentra ligado a que al verbalizar los hechos y las sensaciones y emociones desprendidas de la vivencia, que las dos primeras categorías involucraban, no favorece la permanencia en la psique como una experiencia de relevancia para la muestra.

A modo de análisis general del objetivo A, conocer a través del ciclo de la experiencia como se presentó en mujeres viudas por la muerte

inesperada de su cónyuge la *etapa de duelo negación*, permitió a través de sus relatos identificar las reacciones que utilizaron para enfrentar el impacto que la noticia que la muerte del cónyuge les provocó. En concordancia con la literatura, las entrevistadas dan cuenta del cuestionamiento de los hechos y de reacciones fisiológicas de paralización que conmemoran con mucha nitidez las emociones y sensaciones percibidas.

El proceso que el ciclo de la experiencia aporta en la comprensión de esta etapa, se vincula con la construcción y asimilación que las entrevistadas van otorgándole a este nuevo sentir, considerando que negar la nueva realidad les permitió ir paulatinamente contactándose con la necesidad que involucra esta etapa como proceso de acercamiento a la muerte. Proceso que no solo se presentó al enfrentar el impacto de la noticia, posibilitando su participación en los actos funerarios y realizar trámites legales propios de estos sucesos, sin desbordar el dolor que realmente estaban experimentando, a la vez se evidencia un estado de estancamiento o paralización emocional que se mantiene a través del tiempo y se atribuye prioritariamente al impacto de las circunstancias de la pérdida.

Las citas seleccionadas para el análisis de cada fase del ciclo, dan cuenta de un proceso emocional que se va generando, y que en esta etapa por lo menos, dio indicios de cierre de la gestalt. La negación se presentó como una necesidad de abordar el impacto de la noticia, el cual al finalizar el ciclo se

expresa como una aceptación de la realidad, que no implica la aceptación como proceso de reinención, sino como una aproximación a la evidente muerte del ser amado. Los mecanismos de intervención que se desprenden de la vivencia de las entrevistadas, fueron utilizados por ellas como pasos que les permitieron alejarse cuando la realidad de la muerte pudo sobrepasar la capacidad de su psique en enfrentar el dolor que los hechos provocaban, lo cual queda demostrado principalmente en la etapa de desensibilización, que tuvo mayor presencia en el relato de la muestra, con estados de inhibición de toda emoción.

### ***5.3 Resultados por Objetivo B:***

#### **Etapa De Duelo IRA**

La ira se considera como la manifestación natural frente al dolor y desconsuelo que se siente por la pérdida al observarse abandonado y desamparado. Se puede presentar a través de sentimientos de rabia y rencor hacia el exterior y como culpa cuando se proyecta hacia sí mismo.

- ***Categoría Ira Hacia otros***

- ***Fase Sensación***

*“Rabia igual de primera pero después como que todo se me borro y después de nuevo asimilé lo que me había pasado” (E4 - B1.2 P89)*

*“Rabia, rabia porque él (el asesino) ya anteriormente ya había hecho lo mismo y como era menor de edad, tuvo igual no mas en un hogar, entonces... rabia , por que él ya estaba acostumbrado hacer maldad” (E3 – B1.2 P25)*

- **Fase Toma de Conciencia**

*“la rebeldía contra Dios, el por qué, por qué yo, que te sentí que te dejaron de lado, que estay sola” (E1 - B1.4 P82)*

- **Mecanismo De Interrupción Introyección**

*“pero ya después que está superado lo fuerte. No sé si seré yo pero a mí mucho no me costó superarlo” (E1 - B1.5 P82)*

- **Fase Acción**

*“yo estaba metía en la iglesia y pa’ más iba hacer la confirmación, estuve más de dos años metía ahí y justo pasa eso en esos momentos, yo dije esto es una pura hueva no ma’” (E2 - B2.8 P127)*

- ***Mecanismo De Interrupción deflexión***

*“la justicia vera que hace con él (ASESINO)” (E4 - B1.9 P89)*

- ***Fase Contacto***

*“decía yo que saco si ya no me lo van a devolver, si sentía rabia, la primera vez quería puro conocerlo a él” (E4 - B1.10 P113)*

*“Eso me pasó, como que tenía rabia porque lo habían atropellado. Eso que salía siempre de noche, eso es lo que me molestó” (E2 – B1.10 P26)*

- ***Fase Resolución***

*“¿quien es el mas pobre?, ¿quien es el más perjudicado?, si bien a mi me perjudicaron, mis hijos siguen viviendo tranquilamente” (E4 - B1.12 P54)*

La presencia de rencor hacia otros, se presentó principalmente en las entrevistadas que perdieron abruptamente a su cónyuge producto de la intervención de terceros, sentimiento que fue direccionado a los autores de los hechos. Los relatos también arrojan que el sentimiento de ira fue orientado hacia dios como una forma de liberar el dolor por la muerte inesperada del ser querido.

Los relatos de las entrevistadas dan cuenta que el sentimiento de “ira hacia otros”, es un sentir que relacionan con eventos o sujetos puntuales, no existe mayor confusión del sentimiento - en este caso de la rabia - que experimentaron las entrevistadas ya que dicho sentir a pesar de ocultar el desconsuelo por considerarse desamparadas, dio cuenta a través del ciclo de la experiencia, que es un sentimiento que fácilmente reconocieron.

- ***Categoría Ira Hacia otro significativo- Difunto***

- ***Fase Sensación***

*“sentí rabia, si rabia si, de por qué me dejaste sola” (E1 - B2.2 P95)*

*“¿Por qué no le dijo a Dios que lo dejara acá abajo?” (E4 - B2-2 P60)*

*“yo le dije que era un maricón como se le ocurría dejarme sola con 4 niños, y llorando” (E4 - B2-2 P60)*

- ***Fase Toma de Conciencia***

*“Contra a él, a él, porque él siempre salía de noche. Porque yo dije, pucha si no hubiera salido no le habría pasado eso” (E2 - B2.4 - P28)*

*“Rabia, rabia por el hecho de los compromisos que teníamos, de que íbamos a estar siempre juntos, teníamos muchos proyectos con la familia y los dos” (E5 - B2.2 P24)*

- ***Fase Contacto***

*“ahora voy a llorar por él...porque me falló en todo lo que planificamos...él me falló y lo retaba” (E5 - B2.8 P48)*

*“Sentí como que ¡wuuu!, que fuiste cobarde, me abandonaste, me dejaste sola y que va pasar conmigo. En el fondo como te atreviste a dejarme, de ser tan cobarde. Era una mezcla de pena, pero tenía más rabia, claro po” (E5 - B2.8 P24)*

- ***Fase Resolución***

*“Y ahí pensé que a lo mejor no es un castigo es una bendición, porque tu te pones a pensar tantas cosas que efectivamente no era un castigo” (E4 - B2.12 P61)*

Las citas seleccionadas para la categoría de “Ira Hacia otro significativo; el difunto”, dan cuenta del dolor de las entrevistadas al sentirse abandonadas y decepcionadas por la incapacidad del fallecido de evitar su muerte. Los relatos son

reclamos de desamparo, que a través del ciclo de la experiencia no presentaron interrupciones en la expresión.

- ***Categoría Ira Hacia si misma***

- ***Fase Toma de Conciencia***

*“Porque al principio hubo un periodo de culpa, de por qué no lo llamé, por qué no hice tal cosa, por qué no estuve y si a lo mejor le hubiera dicho esto, cachai...todo un tema de culpa” (E5 - B3.4 P36)*

- ***Mecanismo De Interrupción Introyección***

*“todos me decían pucha tu no lo cuidaste... en mi casa nadie sabe porque murió” (E5 - B3.5 P50)*

- ***Fase Resolución***

*“la culpa empezó a desaparecer es que en realidad no era culpa, yo lo atribuía, yo dentro de mi pena lo atribuía y no po no era así” (E5 - B3.12 P38)*

La expresión de Ira hacia si mismo, se caracterizó por un sentimiento de culpa de no haber evitado o intervenido en la muerte del cónyuge; la presencia de esta categoría no fue tan significativa en el relato general de las entrevistadas.

#### ***5.4 Análisis por Objetivo B:***

El objetivo B, pretendía conocer cómo vivenciaron la etapa de duelo Ira, mujeres que perdieron a su cónyuge por circunstancias inesperadas, esto a través de las fases del ciclo de la experiencia.

La etapa de duelo Ira, se caracteriza por sentimientos de rabia, rencor y culpa que se dirigen hacia el exterior y/o hacia el interior de quien lo vivencia, debido al dolor y desconsuelo al sentirse abandonados y desamparados al enfrentar la pérdida del ser amado.

Para realizar el análisis de este objetivo, se identificaron tres categorías que diferenciaban la orientación del sentimiento inherente de esta etapa: hacia otros - considerado un externo - que la muestra lo atribuyó hacia dios, el asesino y las circunstancias de la muerte del cónyuge; hacia otro

significativo; que claramente fue dirigido hacia el difunto y hacia si misma como una expresión de culpa por no prever los acontecimientos.

De acuerdo a la subcategoría *fase de sensación*, es posible indicar que la expresión de Ira en esta fase fue fácilmente reconocida por las entrevistadas, las cuales la verbalizaron como sensación de rabia. Dicha sensación se presentó en dos de las tres categorías diferenciadas: “ira hacia otros” e “ira hacia otro significativo”. En ambas categorías la sensación de la emoción da cuenta de una reacción de injusticia al enfrentar la pérdida en circunstancias inesperadas. El rencor hacia otros, se dirigió a autores de la muerte del cónyuge, en cambio, en la ira hacia el difunto, se manifiesta en situaciones consideradas inadecuadas, como cuando la deuda enfrenta el cuerpo del difunto y lo culpabiliza por encontrarse muerto. El relato de las entrevistadas no entrega mayor detalle de la expresión del sentimiento de su ira, solo el término sí, contiene el ímpetu que le otorgaron al expresar dicha sensación.

La *fase toma de conciencia* se vislumbró en las tres categorías del Objetivo B, el relato de las entrevistadas dan cuenta que al sentirse abandonadas por su cónyuge, la rabia que experimentaron fue producto del desamparado al percibirse solas. La toma de conciencia se realiza en el “darse cuenta externo” y el “darse cuenta interno”, puesto que la realidad de la pérdida impulsó la

sensación de rabia hacia quienes estaban implicados en la muerte del cónyuge y hacia si mismas por no prever la situación y poder evitarlo. La sensación de abandono, como un “darse cuenta interno” avala que la emoción percibida sea producto del dolor que la pérdida implica, orientándola hacia un dios que no podría modificar las circunstancias y hacia el difunto que no evito el abandonarla.

En conformidad a la subcategoría *Mecanismo De Interrupción Introyección*, en la etapa de duelo Ira, este mecanismo se desprende de los relatos de las entrevistadas de dos maneras: a través de la intelectualización y a través de la incorporación del sentimiento de culpa proveniente del contexto.

La muestra nos arrojó que la intelectualización se utilizó como una forma de evitar conectarse con la sensación de rabia que la muerte provocaba, haciendo referencia que ya se encontraba totalmente superada y como estado que no afectó a la involucrada. En cambio, en la ira hacia si misma, la introyección incorporó dentro de los patrones de creencias provenientes de otros, un externo, la responsabilidad de la deuda en la muerte de su cónyuge, lo que implica, que el sentimiento de culpa que se vivencia no es producto de sus emociones si no que se introyectaron desde el contexto.

La *fase de Acción* del ciclo de la experiencia, se presentó como una determinación radical de expresión de rencor, que al tomar consciencia de este sentimiento llevó a la determinación de realizar una actividad provocada por la rabia. Explícitamente en la muestra, una de las entrevistadas deja la formación eclesial como muestra del rencor hacia dios por la muerte de su cónyuge.

El *Mecanismo De Interrupción deflexión*, se desprendió de los relatos de las entrevistadas como un mecanismo para enfrentar el sentimiento de injusticia contra el autor del asesinato del cónyuge. Aparece como un sentimiento de vacuidad frente a los procesos de justicia y la percepción del culpable, posibilitando un estado de serenidad al evitar el contacto con el sentimiento ya conciente que los hechos y el asesino provoca por la responsabilidad en la pérdida de la pareja.

En la subcategoría *Fase del Contacto*, las entrevistadas se dan cuenta que la rabia que sentían contra otros, contra dios, contra el cónyuge es producto de la desesperanza por sentirse solas, en esta fase, todas las reacciones y el sentir de las otras fases se vinculan con lo que lo provoca: la muerte del esposo. Expresiones como “ahora voy a llorar por él”, “eso que salía siempre de noche, eso es lo que me molestó” son evidencias que en esta fase se concretó la toma de contacto de lo que se estaba sintiendo y desde donde se estaba propulsando.

La *Fase de resolución* de la etapa de Ira, se caracterizó por un estado de reflexión y consuelo por este dolor transformado en rabia. El rencor que fue orientado a otros, a dios, al asesino, se modifica a un estado de paz, de reconciliación con los hechos que provocaron el dolor, otorgando otra explicación a los mismos acontecimientos propiciando la comprensión de las causas de la rabia experimentada.

En lo que respecta al objetivo B, abordar la *etapa de duelo Ira* a través del ciclo de la experiencia, permitió conocer como experimentaron mujeres viudas por la muerte inesperada de su cónyuge, una etapa que se caracteriza por un estado de intensa emoción producto del dolor, la tristeza y la soledad que la muerte del cónyuge involucra, emociones que se manifiestan en esta etapa con un intenso sentir de rencor o culpa al afrontar indirectamente la carencia del ser amado.

Las etapas del ciclo de la experiencia, evidenciaron como las entrevistadas fueron paulatinamente encontrándose con el sentimiento que realmente estaba propulsando su reacción como rabia. El proceso completo se destacó por la claridad de la sensación de rabia, con evidente consciencia del sentirse con rabia y culpa por un determinado evento o dirigida a una determinada persona. La gran diferencia se presentó en las fases de contacto y retirada, donde las entrevistadas dan a conocer la procedencia de la rabia, es decir, logran realizar el contacto con

aquello que realmente está generando el dolor, proveniente de la soledad al vivenciarla como un abandono de parte del difunto en su principio, y que al finalizar el ciclo de la experiencia logran comprender como la falta de la compañía de la persona amada, sin la necesidad de culpar a otros por esta realidad.

### ***5.5 Resultados por Objetivo C:***

#### **Etapa De Duelo **NEGOCIACIÓN****

La negociación es la expresión del deseo de conservación del ser perdido; la cual se manifiesta como un pacto que adopta la forma de una tregua temporal con la vida. Se busca en la fantasía alguna posibilidad que indique que lo que hay que enfrentar realmente un estado temporal y no la realidad absoluta.

- ***Condición Fantaseada***

- ***Fase sensación***

*“si yo creyera en las personas que se supone que saben algo de esto, yo le pagaría para que él me dijera porque lo hizo, como lo hizo, para que me explicara lo que realmente paso” (E4 - C1.2 P30)*

- ***Fase Toma de Conciencia***

*“esto es algo que la vida te lo quitó, no hay despedida, no hay cosas malas, por eso todo siempre esperas verlo, sentir, sentir el aroma, sentir que llegó, sentir los pasos, sentir la voz, y te das vuelta y reaccionar sobre la misma que ya no está” (E1- C1.4 P43)*

*“Porque al principio hubo un periodo de culpa, de por qué no lo llamé, por qué no hice tal cosa, por qué no estuve y si a lo mejor le hubiera dicho esto, cachai...todo un tema de culpa” (E5 - B3.4 P36)*

- ***Fase Movimiento De Energía***

*“Entonces tu te das cuenta que nunca tuviste vacaciones como la gente” (E4 - C1.6 P17)*

- ***Fase Acción***

*“Entonces tu te das cuenta que nunca tuviste vacaciones como la gente (...) Entonces lo primero que hicimos cuando murió con una plata que recibimos, fue irnos de viaje, a Antofagasta y La Serena, y mi hijo más chico me decía “oh mamá esto es estar de vacaciones”, ¿Por qué nunca lo hicimos con el papa?” (E4 - C1.8 P17)*

- ***Fase Retirada***

*“la culpa empezó a desaparecer es que en realidad no era culpa, yo lo atribuía, yo dentro de mi pena lo atribuía y no po no era así” (E5 - C3.10 P38)*

Se desprende del relato de las entrevistadas, durante la etapa de duelo negociación, la necesidad de conservación de la figura del cónyuge, situación que se experimenta como un estado de añoranza, pese a que existe la claridad y convencimiento que no es posible revertir la realidad de la muerte. Esta añoranza se manifiesta a través un anhelo de devolverlo a la vida, la concreción de proyectos o sueños en conjunto y un sentimiento de culpa por no incidir o prever el desenlace de lo ocurrido.

En esta etapa, el ciclo de la experiencia fluye fácilmente desde la premisa de una realidad que no se desconoce; se comprende que la muerte del cónyuge no se puede revertir.

### ***5.6 Análisis por Objetivo C:***

El tercer objetivo de esta investigación está orientado en conocer la etapa de negociación del proceso de duelo de mujeres que enviudaron por la muerte inesperada de su cónyuge, a través del ciclo de la experiencia. La etapa de negociación, como se indica al inicio de este apartado, se caracteriza por la ideación fantaseada del deudo como consuelo de conservación de la figura perdida, que a través de fantasías de reversión de los hechos -que fácilmente se conciben como culpas al no poder prever o revertir los sucesos- busca consuelo por una realidad que reconoce como cierta.

De acuerdo a los resultados obtenidos, el análisis se realiza globalmente utilizando las fases del ciclo de la experiencia para la comprensión de la etapa de negociación.

Se desprende del relato de la muestra, que en la *Fase de Sensación*, fantasear con el encuentro entre el doliente y el fallecido se torna recurrente durante esta etapa, debido al anhelo por comprender las circunstancias en que ocurre la muerte del cónyuge. Se reconoce que la fantasía del encuentro corresponde a una utopía, que no existe la posibilidad de ser, empero, se mantiene el deseo por encontrarse con el ser amado. Pese a que la realidad se torna incuestionable, persiste este anhelo como necesidad para aminorar y enfrentar paulatinamente el dolor de la pérdida.

La negociación en la fase de *toma de conciencia*, de cuenta del choque entre la realidad y la utopía del retorno del cónyuge; en esta fase existe clara consciencia que no es posible revertir los hechos, por ende, “el darse cuenta externo” no es cuestionado, pese a eso, por el hecho de no existir una preparación o una despedida entre el doliente y el cónyuge, se requiere de la fantasía para aminorar el dolor por la separación forzada, lo que justificaría la constante añoranza por conservar al ser perdido.

El *movimiento de energía* se pudo observar como el impulso utilizado para la conservación de la figura perdida, es decir, de acuerdo a lo reflejado por la muestra, al tomar conciencia de la pérdida, una de las formas de no cortar el lazo con el ser amado, fue buscar una fórmula de concretar proyectos comunes o de interés del fallecido. En base a lo anterior, *la acción* en la

negociación se presenta como el evento que refleja dicha conservación, hechos puntuales para aminorar la culpa por mantenerse en vida a modo de saldar una deuda con el fallecido concretando los proyectos y sueños que ellos tenían.

De acuerdo a la subcategoría *fase de Resolución*, en esta etapa se reconoce que el sentimiento de culpa experimentado no tiene sustento en la vivencia, que solo es un reflejo de la pena por preservar la memoria del cónyuge.

A modo de conclusión y pese a que el estudio no refleja abundantes antecedentes para sustentar el análisis, la etapa de negociación, implica necesariamente un deseo de conservación, que a diferencia de las otras etapas, la expresión del dolor por la pérdida se encuentra en un estado de transacción entre la prueba de realidad y la necesidad de conservación de la figura perdida. Debido al dolor que toda muerte por circunstancias inesperadas involucran, éste es sublimado con pactos, treguas y culpas que aminoran la angustia por un encuentro que no ocurrirá.

### **5.7 Resultados por Objetivo D:**

#### **Etapa De Duelo **DEPRESIÓN****

La Depresión es el periodo donde se enfrenta directamente al dolor, aparece la sensación de vacío por la pérdida que en las otras etapas se ha sublimado para aminorarlo y acercarse paulatinamente a él. La pérdida del interés y carencia de sentido por la vida son manifestaciones evidentes de esta fase.

- ***Categoría Sintomatología Fisiológica***

- ***Mecanismo De Interrupción Desensibilización***

*“Tomaba pastillas para levantarme, para acostarme, para el ánimo, hartas pastillas, me tomaba en la mañana un cóctel, me tomaba 6 a 7 pastillas” (E4 P 15)*

- ***Fase Sensación***

*“Cansa, muy cansada...eso como no querer salir y estar siempre durmiendo” (E2 - D2.2 P163)*

*“Me daban taquicardia, no comía, tengo una enfermedad de por vida, que me descompuse deje de tomar los remedios” (E3 - D1.2 P47)*

- ***Mecanismo De Interrupción Proyección***

*“Esas ganas que se quitan de salir a trabajar, dormir, dormir. Yo nunca supe que había sido como una depresión lo que pasa es que habían momentos en que me perdía para llegar a la casa. Me perdía al llegar a la casa” (E2 - D2.3 P25)*

- ***Fase Toma de Conciencia***

*“yo estaba así como el avestruz con la cabeza metida abajo, no quieres nada, que la vida pase, lo único que piensas es en morirte, nada mas, ni siquiera en arreglarte, en salir ni pensar en los veintitantos años que tienes, no!” (E1 – D2.4 P47)*

- ***Mecanismo De Interrupción Introyección***

*“Pienso yo que si uno habla más de eso de la depresión mas entra, mas uno se hace la enfermedad, porque yo no le pedí ayuda a nadie y pasó no ma” (E2 - D1.5 P131)*

- **Fase Movimiento de Energía**

*“Por los míos, andaban muy solitos, había que llevarle la comida” (E4 - D1.6)*

*“el chico no tomaba pecho, se me seco la leche, tampoco quería comer comida, entonces los vi por ellos, andaban todos cocidos, por mi misma también, me salieron unos piojos blancos” (E3 - D1.6 P65)*

- **Fase Acción**

*“se me olvidaba tomarme los remedios y la depresión mas encima, no me daban ganas de comer” (E3 - D1.8 P51)*

*“yo también estaba en un estado bastante complicado, tenía muchas pesadillas, o me despertaba en la noche porque lo escuchaba, hablaba, yo decía me estaré volviendo loca y tenía una pena muy grande” (E5 - D1.8 P21)*

- **Fase Contacto**

*“Pero al final las pastillas me empezaron a hacer más mal, que bien, porque si antes yo estaba deprimida, me levantaba a cocinar con pijama y*

*andaba con pijama todo el día con pijama en la casa, pero con las pastillas no quería ni levantarme”(E4 - D1.4 P18)*

- ***Fase Resolución***

*“Y de ahí mire para adelante a trabajar, trabajar y trabajar entré a la corporación de viudas, entre a cursos de yoga” (E4 - D2.12 P26)*

En la categoría “sintomatología Fisiológica”, los resultados arrojados evidencian una mayor facilidad de las entrevistadas de expresar las reacciones físicas que experimentaron en el proceso de duelo relacionado con la etapa depresiva. Las reacciones fisiológica de las mujeres que perdieron su cónyuge, dan cuenta de un dolor y tristeza al enfrentar la muerte del esposo, se manifestaban con falta de energía, desinterés por si misma y los otros, alteraciones en el sueño y dependencia a los fármacos.

A través del ciclo de la experiencia las reacciones fisiológicas se caracterizaron por mayor presencia de mecanismos de intervención, como fueron la desensibilización, la proyección y la introyección.

▪ ***Categoría Sintomatología Emocional***

• ***Mecanismo De Interrupción Desensibilización***

*“es que nunca tomé conciencia de eso, que algo pasaba, sino que lo tomé tan natural que no me di cuenta que era una depresión” (E2- D2.1 P34)*

• ***Fase Sensación***

*“yo no sé si mi autoestima estaba muy baja, porque no tenía ni esas ganas de seguir luchando, de seguir adelante, como te decía estaba como espectadora, ver pasar la vida y estuve un año” (E5 - D2.2 P27)*

*“yo pensaba en puro morirme, yo quería puro eliminarme de este mundo” (E4 - D2.2 P22)*

• ***Mecanismo De Interrupción Proyección***

*“En la ceremonia llore por mis hijos, por su pena, ahí lloraba por eso, pero no por mí” (E5 – D2.3 P48)*

*“Pero la muerte de él no me causa dolor. Hay otras situaciones que debiste enfrentar que son las que te causan dolor, pero yo siento que esta sanado, sí, está sanado. No me duele hablar de él” (E1 – D2.3 P97)*

- **Fase Toma de Conciencia**

*“yo lloraba amargamente lo que me había dicho mi tía, y después me di cuenta que tenía razón, lo converse con le medico de los niños, el pediatra, y me decía “teni que puro darte ánimos y salir adelante, empieza por trabajar y si no te encuentras capaz anda a ver un psicólogo” (E1 - D2.4 P47)*

*“el de tomar desayuno sola eso a mí me angustiaba mucho muchísimo, dentro de mi duelo, el almorzar sola” (E5 - D2.4 P14)*

- **Fase Movimiento de Energía**

*“Eso para mi fue como un aterrizaje, dije ellos no tienen la culpa, yo tampoco, hay que salir adelante” (E4 - D2.6 P20)*

*“pero como están esperando que me pase algo para quitarme a mis hijos, donde la vieron como se les ocurre dije yo, mis hijos son míos” (E1 - D2.6 P47)*

- **Mecanismo De Interrupción retroflexión**

*“yo quería puro eliminarme de este mundo lo intente 2 veces pero las 2 veces no me dejo mi marido” (E4 - D2.3 P22)*

*“Las 2 veces lo intente pero no me quería cortar, a puras pastillas” (E4 - D2.8 P22)*

- **Fase Acción**

*“Pesque todas las pastillas, las molí y las eche al baño y dije de aquí nunca mas tomo pastilla y a mí la depresión no me la gana, así que yo salgo adelante, es mi vida. De ahí volví, es mi decisión y no me la gana nadie” (E4 - D2.8 P20)*

*“el chico no tomaba pecho, se me seco la leche, tampoco quería comer comida, entonces los vi por ellos, andaban todos cocidos, por mi misma también, me salieron unos piojos blancos” (E3 - D1.8 P65)*

- **Fase Contacto**

*“siento el perfume y miro la foto que tengo de él y dije “ahora entiendo, estoy sola, tengo que seguir adelante” (E4 - D2.10 P23)*

*“hasta que dije ya basta de lamentaciones y después de eso me pregunte ¿por qué llore?” (E5 - D2.10 P48)*

- **Fase Resolución**

*“deje de lamentarme, deje de autocompadecerme, de ¡uy! pobrecita que quedo sola y dije no po ya es hora de tomar las riendas del asunto, yo soy la mamá” (E5 - D2.12 P38)*

*“esas luces que tenemos los seres humanos y decirme: ‘que estoy haciendo’”. (E5 - D2.12 P34)*

En la etapa depresiva, de la categoría “sintomatología emocional”, se desprende del relato de las entrevistadas la evidente expresión del dolor causado por la muerte del cónyuge. En esta etapa, la claridad de los sentimientos de pena y desamparo reflejan largos estados de tristeza, llanto y deseos de morir; lo último con testimonios que confirman intenciones suicidas que no llegaron a concretarse.

El ciclo de la experiencia nos entrega una orientación de cómo fueron reaccionando al estado de profundo dolor, que al hacer más conciente de su entorno cercano, los hijos, les permitió paulatinamente movilizar la energía hacia la resolución.

### ***5.8 Análisis por Objetivo D:***

En lo que respecta al objetivo D, a través del ciclo de la experiencia se busca conocer la etapa de duelo Depresión vivenciada por mujeres que perdieron a su cónyuge por circunstancias inesperadas. La etapa de duelo Depresión, como fue mencionado anteriormente, se considera un periodo donde el doliente enfrenta directamente el dolor de la pérdida, en esta etapa no existen sublimaciones para afrontar la realidad a diferencia de las etapas anteriormente analizadas.

El ciclo de la experiencia, permitió conocer como se fueron reaccionando las entrevistadas al dolor de enfrentar la muerte del cónyuge, se diferenciaron dos categorías relacionadas con la expresión en esta etapa: física y emocional.

Tanto la categoría “síntomatología emocional” como la categoría “síntomatología fisiológica”, fueron representativas en toda la muestra. El análisis de los datos se realizará conforme a las fases del ciclo de la experiencia.

Es posible indicar que la subcategoría ***Mecanismo De Interrupción Desensibilización*** en la etapa de depresión, se presentó en el relato de las entrevistadas evidenciando la incapacidad de reconocer como propias las sensaciones y percepciones desprendida de la vivencia. Se expresa claramente la falta de contacto con la sensación, al no reconocer como una manifestación del dolor por la pérdida del cónyuge las sensaciones presentadas, sino como una respuesta que no fue atribuidas a la vivencia que las originó: la pérdida del ser amado.

La utilización de fármacos, pese a ser un interruptor externo, propició el entorpeció del contacto con la sensación de dolor propio de esta etapa.

La ***fase de sensación*** en la etapa depresiva, se caracterizó por una alta variedad de emociones y sensaciones que dan cuenta de sintomatología que las entrevistadas pudieron transmitir como respuesta al afrontar el dolor por la pérdida. La evidencia fisiológica y emocional como estados de angustia, cansancio, trastornos del sueño, alucinaciones, carencia de sentido de la vida, fueron algunas de las manifestaciones descritas por la muestra.

De la subcategoría ***Mecanismo De Interrupción Proyección***, se deja de manifiesto que la proyección en esta etapa, es utilizada para abarcar dos objetivos: como mecanismo de protección por el temor de experimentar y tomar

conciencia de lo que se está sintiendo; y para justificar sensaciones que no se conciben como propias.

Partiendo de la premisa que en esta etapa ya la psique enfrenta directamente el dolor de la pérdida y que ya no utiliza dispositivos de adaptación paulatina para enfrentar la realidad, los mecanismos de proyección, toman mayor representación como una forma de enfrentar la sensación percibida, externalizando la sensación, indicando que proviene de otro significativo o desconociendo que son productos de su propio sentir. La muestra nos arroja que el dolor expresado a través de llanto u otra manifestación era una respuesta al dolor que el otro podría estar vivenciando, no como una respuesta del propio dolor. Otra de las expresiones característica fue atribuir a otras circunstancias paralelas, como las penurias que debieron enfrentar, el dolor que experimentaban, apocando el dolor que ellas realmente estaban sintiendo por la pérdida del cónyuge.

La *fase toma de conciencia* en esta etapa, se caracterizó por la presencia, tanto interna como externa de conciencia de lo que estaba provocando la pérdida del cónyuge. Las entrevistadas dan cuenta que el “darse cuenta externo”, fue percibido como un golpe, forjado principalmente por otros, que en tonos más duros la invitaban a reaccionar frente al dolor, no con el afán de dejar de sentir, sino con la intención de movilizar el dolor que las embargaba. En

cambio en “darse cuenta interno”, permitió lograr identificar la procedencia de sus emociones, las cuales no necesariamente estaban vinculadas al dolor por el otro, sino al experimentarse desprovista, vacías, con una carencia; un dolor que se relacionaba con ellas, por ellas.

En la fase de *movilización de energía* de esta etapa, se desprende de la muestra que en el proceso de darse cuenta se presentan eventos puntuales originados por el exterior que remece al doliente, desatorando la energía que las mantenía en un estado de aturdimiento. Las viudas ya son concientes de su pena, del dolor y como se están afectando, física y emocionalmente y no tan solo a ellas sino también a su entorno más cercano que son sus hijos. Se atribuye a situaciones específicas, algunas con contenidos mágicos, como interpretaciones de sueños con su cónyuge; conversaciones con un ser querido; el temor por una nueva pérdida de algún integrante de su familia o al percibirse que no tienen el control de sus vidas, lo que genera en ellas la determinación a un cambio. Es posible generalizar, que el movimiento energético en esta etapa es más evidente ya que se concreta con modificaciones conductuales en las siguientes fases; las motivaciones al cambio, como se indica anteriormente, se relacionan directamente con notar que el estancamiento emocional que están experimentando está afectando negativamente su vida.

La presencia de la subcategoría *Mecanismo De Interrupción Retroflexión* en la etapa depresiva, se vivenció como un vuelco de agresión hacia

si misma. El relato de las entrevistadas da cuenta que las ideas suicidas fueron manifestaciones del intenso dolor que experimentaron.

En conformidad a la literatura, los bloqueos entre la movilización de energía y la acción, se traducen principalmente en estados depresivos, donde el sujeto en vez de dirigir la molestia que siente contra otros la reorienta hacia él. En la etapa de depresión del duelo, la depresión no se concibe patológicamente, en ella se propicia un espacio de normalidad para la expresión del dolor por la pérdida sin comprometer un diagnóstico, por ende, la expresión más literal de autoagresión, como son los intentos suicidas, se pueden considerar como un mecanismo de retroflexión para evitar el contacto que la realidad involucra, la cual no es posible continuar negando u ocultándose, ya que necesariamente en esta etapa del duelo se debe encarar. La energía ya se encuentra movilizada, ya existe conciencia de la pérdida y del dolor que causa, por ende ya se encuentra encaminado al contacto. La autodestrucción vislumbra una drástica forma de detener la energía movilizada.

En lo que respecta a la *fase de acción*, el relato de las entrevistadas da cuenta del resultado de la toma de conciencia del estado en que se encuentra y la determinación que las impulsa a un cambio, que las invita a continuar disfrutando de la vida, de lo que aún conservan o en post de un nuevo contacto con ella. Los hechos que las movilizan, se traducen como un cambio de actitud para enfrentar la nueva realidad.

En la *fase del contacto*, las entrevistadas dan indicios de los cuestionamientos de la abstracción de la realidad que han estado vivenciando. Se desprende de su relato estar concientes de lo que sienten, como lo están experimentando, como comienzan a enfrentar el dolor y de donde realmente éste proviene. El remesón que el darse cuenta de sentirse privadas y carentes, con un vacío por la pérdida permite conciliarse con la tristeza que experimentan, detenerse a sentirlas, sin lamentaciones, simplemente dedicarse a contemplar su dolor. El contacto les permitirá en la siguiente fase, tomar una determinación con respecto a lo que sienten.

En la última fase del ciclo, *retirada*, se desprende de la vivencia de las entrevistadas, que se ha realizado un proceso de contactarse con lo que realmente les está provocando el dolor, el cual aceptaron y lo vivenciarlo tal cual como se presentó. En esta fase, se evidencia el hacerse cargo de los sentimientos, de las conductas que se desprendieron de ellos, de sus vidas y reencontrarse con quienes dependen de ellas. Ya no desean continuar en sus lamentaciones, dejan atrás la autodestrucción, el castigarse por continuar en vida. Es aquí donde se abstraen del contexto de la pérdida, para permitirse volver a disfrutar, ya no se consideran responsables ni víctimas de lo ocurrido, lo cual posibilitará dar comienzo a la etapa de aceptación.

A modo de síntesis al abordar el Objetivo D, las fases del ciclo de la experiencia van evidenciando paso a paso como se presenta en el duelo de mujeres que han perdido su cónyuge, la etapa de la depresión. Para el análisis de esta etapa se diferenciaron dos categorías que dan cuenta de las manifestaciones que se presentan en dicha etapa de duelo: “Sintomatología Fisiológica” y “Sintomatología Emocional” comprobándose en ambas un alto nivel de incidencia en el relato de las entrevistadas. El hecho que esta etapa se caracterice por enfrentar directamente el dolor, fue un antecedente relevante que permite justificar la gran cantidad de material obtenido para su análisis.

En términos generales y como ha sido expresado previamente, la etapa de depresión involucra un acercamiento al dolor más directamente que las otras etapas analizadas, lo cual se desprendió claramente de los relatos de la muestra. La variedad de expresiones del dolor, las respuestas somáticas, emocionales y conductuales permiten inferir que la mayor intensidad del dolor se presenta en esta fase.

Acercarse a través del ciclo de la experiencia a la vivencia de mujeres que han perdido su cónyuge en circunstancias inesperadas y conocer el proceso de acercamiento al dolor y resolución del estado de carencia que la depresión involucra, posibilita la claridad del camino hacia la aceptación. En conformidad a los relatos de las entrevistadas, esta etapa se caracterizó por la

evidente expresión y reconocimiento de las emociones y sensaciones que la muerte del cónyuge provocaban en ellas. En esta etapa, pese a existir mucho dolor, este no se orientó hacia otros sino que se permitió vivenciarlo. Se vislumbraron cuestionamientos de sus propias reacciones y sensaciones que paulatinamente, desde la percepción de la sensación hasta lograr el contacto, iban evidenciando el contacto con la realidad que debían comenzar a aceptar.

En relación a los mecanismos de interrupción presentados por la muestra en el desarrollo de esta etapa, se orientaron a la necesidad de continuar negando una realidad que se les hacía más evidente y que les era imposible continuar ocultando; manifestándose por continuas ideas e intentos suicidas no concretadas.

### **5.9 Resultados por Objetivo E:**

#### **Etapa De Duelo ACEPTACIÓN**

La aceptación es la etapa en que se aprende a vivir con la pérdida, se entrega una nueva perspectiva a la vivencia y la energía se invierte en la vida, se comienza a disfrutar y buscar nuevas satisfacciones personales.

- ***Categoría Evidencia Conductual***

- ***Fase Sensación***

*“yo ahora me río y disfruto la vida” (E5 – E1.2 P75)*

- ***Mecanismo De Interrupción Proyección***

*“me decía que iba a estar mejor que no me preocupara, que viera a los niños y que todo pasaba por algo” (E4 - E1.3 P113)*

- ***Fase Toma de Conciencia***

*“Llore por mí, por tantos años que estuve en silencio, que evitaba gritarle, de pelear, confrontarlo, ahí llore por mi y ahora voy a llorar por él...”*  
(E5 - E2.4 P48)

*“me acompañe para envejecer juntos y se fue el compañero y cambio todo, el pensamiento lo teni que cambiar, tus sueños y tus proyecciones cambiaron y hay otras prioridades”* (E5 - E2.4 P25)

- ***Mecanismo De Interrupción Introyección***

*“porque a mi me gusta estar sola, y a estas alturas de la vida todavía yo no necesito tener una pareja a mi lado, encuentro que más me molestaría mas que me lo que me serviría”* (E1 - E1.5 P64)

- ***Fase Acción***

*“claro yo ahí continué mi vida y empecé acercarme a mis amigos, comencé hacer danza, seguí con mi curso de danza. Me empecé a juntar con otra gente, hacer música, comencé a divertirme, es el tiempo para mí, de reír”* (E5 - E2.8 P41)

*“las fotos por ejemplo las vote, dije ya no mas recuerdos, los saque, las del matrimonio...él no estaba ahí, era una foto no más”* (E5 - E2.8 P70)

- ***Mecanismo De Interrupción deflexión***

*“No se consolidó nada porque no me proyectaba a vivir con otra pareja, por mi hijos” (E1 - E1.9 P62)*

- ***Fase Contacto***

*“También pa darme un espacio para mí, porque si estaba él yo no tenía espacio” (E5 - E2.10 P70)*

*“la tercera navidad ya no, lo saque...estaba yo, para que estuviéramos los tres” (E5 - E2.10 P79)*

- ***Mecanismo De Interrupción confluencia***

*“todavía cuando voy al cementerio me cuesta venirme” (E4 - E1.11 P115)*

*“habían cajas que me las traje, aunque nunca las abrí prefiero que se me pudran acá en vez de botarlo” (E4 - E1.11 P90)*

- ***Fase Resolución***

*“fue como cuando fui a tomar un trago y me mataba de la risa, ahí fue como que dije ya algo cambio, que me veía como de otra forma, me reía mucho, empecé a arreglarme, a maquillarme de nuevo. Empecé a vivir de nuevo. Una vez me maquille y me puse unos lente, y llegue a la oficina y*

*un amigo me dijo “te encuentro bonita” y fue como una subida de ego notable. Y de ahí fue cuando empecé a salir de nuevo, a lanzarme a la vida” (E4 – E1.12 P94)*

*“que yo iba a ir al cementerio cuando a mi me naciera, no como antes que yo iba una vez a la semana, y así fue dicho y hecho” (E4 - E1.12 P67)*

En la categoría de “Evidencia Conductual”, las entrevistadas dan cuenta de las decisiones y acciones que reflejan en el proceso de aprender a vivir sin el cónyuge, reinvertiendo su energía en la vida, los amigos, la familia y algunas lograron volver a reconstruir su vida, cansándose y extendiendo su familia.

Las interrupciones en esta etapa que arroja el ciclo de la experiencia, dan cuenta de los temores o resistencias que se han impuesto para el cierre de este proceso, que a la vez, le han permitido enfrentar paulatinamente su nuevo estado.

▪ ***Categoría Evidencia Psicológica***

• ***Fase Sensación***

*“Yo estaba aliviada de que él tuviera alivio” (E5 - E2.2 P57)*

• ***Mecanismo De Interrupción Proyección***

*“Entonces te pones a pensar que Dios no quería que estuviera con él sino con otra persona que me acompañara” (E4 - E1.3 P63)*

- ***Fase Toma de Conciencia***

*“Ya a estas alturas de la vida, estos siete años que han pasado, yo estoy bien estoy sana. O sea el que pueda hablar de esto contigo, ya es...o sea antes cualquier cosa yo lloraba no tenia consuelo” (E5 - E2.4 P14)*

*“Yo sé que no va volver” (E2 - E2.4 P138)*

*“siento el perfume y miro la foto que tengo de él y dije ‘ahora entiendo, estoy sola, tengo que seguir adelante’” (E4 - E2.4 P23)*

- ***Mecanismo De Interrupción Introyección***

*“Me hizo falta, si durante toda la vida que estuvieron los niños conmigo, me hizo harta falta. Pero lo primero lo fuerte, no fue tan difícil superarlo y no porque yo tuviera otra pareja, no, es que yo me propuse que lo iba a hacer” (E1 - E2.5 P82)*

*“yo no voy a amar a nadie como lo hecho con él” (E4 - E2.5 P34)*

- ***Mecanismo De Interrupción retroflexión***

*“porque una mujer estando sola no necesita un hombre al lado para tener relaciones, eso, por lo menos en mi caso no es tan importante. Obviamente si hay una pareja si, pero si no la hay, da lo mismo” (E1 - E2.5 P108)*

*“al ir a sacarlo para ponerlo perpetuo y ahí de nuevo me dio la cuestión (...) Ahí también de nuevo me dio, me volvió todo atrás de nuevo” (E4 - E2.7 P93)*

- ***Fase Acción***

*“pero como yo después preferí callar, eso a mí me sirvió harto, no estar recordando eso te ayuda mejor” (E2 - E2.8 P157)*

- ***Mecanismo De Interrupción deflexión***

*“Como que lo asumí sola y después ya se olvida, claro que uno no se va olvidar de que estuvo casada” (E2 - E2.9 P157)*

*“pienso que no me hace falta una pareja, lo relaciono con eso. Me basta con los recuerdos de él” (E2 - E2.9 P138)*

- **Fase Contacto**

*“Existe un cambio de un antes y un después, pero te engrandece como persona” (E1 - E2.10 P90)*

*“tuvo que ser así para que nosotros avanzáramos, sigamos bien como familia” (E5 - E2.10 P37)*

- **Mecanismo De Interrupción confluencia**

*“igual pienso que puede volver o que voy a estar con él, cuesta. Por eso es difícil pensar en tener en otra pareja” (E2 - E2.11 P135)*

*“Y me dijo, ‘para mí que nunca te vas a casar’. Después yo le decía a mi mamá, ‘mami este hueon me conocía más que yo misma’” (E1 - E2.11 P83)*

- **Fase Resolución**

*“yo estoy viva y me van a ver alegre, muchas veces me van a ver llorar o deprimida, o que me van a ver llegar de la pega y que me voy a quedar dormida, agotada. Pero no sientan miedo, simplemente les decía, es que simplemente soy un ser humano y como todos los seres humanos, lloro, me rio, me canso, duermo, bailo” (E5 - E2.12 P41)*

*“siento que yo me hice de una fortaleza tremenda, a veces como que me siento gigante y me digo ¡uy me creo la muerte! Me siento con mucho valor para enfrentar la vida y lo que venga, para comprender las cosas inesperadas, para no auto compadecerme, si hago eso, voy a caer en depresión y no a la acción, y también para que mis hijos me vean feliz, no pueden ver a su mamá triste como un ente solitario” (E5 - E2.12 P98)*

*“sí bien uno no lo supera si no que aprendí a vivir, pero en el fondo no lo superas, aprendí en el fondo, como a “vivir con lo que tienes”, o con lo que te queda” (E4 - E2.12 P76)*

La evidencia emocional de la aceptación, se desprende de los relatos de las entrevistadas, con una evidente adaptación a la pérdida del cónyuge, con claros sentimientos de paz; aunque sin desmerecer la presencia de interrupciones del ciclo de la experiencia que dan cuenta que el proceso pese a concluirse, no necesariamente, fue fluido.

### *Análisis por Objetivo E:*

La etapa de aceptación del proceso duelo, es en el periodo donde el doliente se enfrenta a la realidad de la pérdida reconociendo la irreversibilidad de la muerte del ser amado, lo que le permite comprender lo vivenciado y comienza a orientar sus energías en la vida, readaptándose a su nuevo estado. Para el análisis del objetivo E, se utilizó el ciclo de la experiencia como instrumento para acceder a las dos categorías que permitieron organizar la recolección de datos, las cuales dan cuenta de evidencias conductuales y emocionales que se desprenden en la etapa de aceptación.

De acuerdo a la subcategoría *fase de sensación*, tanto la evidencia emocional y la conductual nos reflejan que en la etapa de aceptación la gestalt anterior debió concluir para posibilitar el cierre de este proceso. El relato de las entrevistadas revela que efectivamente, al iniciar la aceptación, debe existir una disposición previa para comenzarla, por ende, las sensaciones en esta etapa dan cuenta de esta nueva disposición, con vestigios de comprensión de lo vivido, con disposición y apertura a la vida y a una nueva forma de experimentar la pérdida.

Pese a esta disposición, al analizar esta etapa desde el ciclo de experiencia, la presencia de los mecanismos de interrupción pueden facilitar la

adaptación a este nuevo estado; considerando que la comprensión de la pérdida es un proceso y es flexible.

En el paso a la toma de conciencia, en la etapa de aceptación se presentaron *mecanismos de interrupción de proyección*, que fueron utilizados para aminorar la incidencia personal en la separación con la figura pérdida, puesto que al responsabilizar al ambiente se disminuye la ansiedad porque se cuenta con la aprobación del difunto o se interpreta como un designio de dios o de otros, aminorando la sensación de culpa que puede volver a surgir.

La *fase de toma de conciencia* arrojó entre las entrevistadas, que el “darse cuenta interno” (puesto que ya se concebía la muerte del cónyuge como un hecho irreversible, lo que involucra que el “darse cuenta externo” ya se encontraba concientizado), presenta en esta etapa una mayor relevancia y elaboración debido a que en esta fase, aquellas emociones que emanaron del anhelo por el cónyuge ya no se perciben angustiosamente, con dolor intenso, ya no se requiere continuar prendido a esa sensación. Esto no significa que han olvidado al ser amado o que son incapaces de percibir el dolor, sino que se evidencia la consciencia de la irreversibilidad con la necesidad de continuar.

La subcategoría *mecanismos de intervención introyección* en el proceso de aceptación de la pérdida, se presentó como una interrupción que moviliza a la acción, es decir, en conformidad a la literatura y de acuerdo al proceso de duelo,

en esta fase las mujeres ya tienen conciencia de su sentir y han elaborado el dolor para transformarlo en una acción que promueve la vida. La introyección se vislumbra como mecanismo que detiene el fluir energético a través de la conservación de la figura perdida, cuartando la propia liberación energética, impidiéndose disfrutar de nuevas experiencias o negándose la posibilidad de contactarse con su sentir.

Otro mecanismos de interrupción que también se observó en la muestra como bloqueo entre las fases movimiento de energía y acción, es la *retroflexión*, que como ya fue mencionado impide la liberación de energía ya concientizado. En la muestra de vislumbro como recaídas de los estados de mayor angustia o se evidencia el temor a la nueva reestructuración personal negando absolutamente la necesidad de experimentarse diferente al estado que actualmente mantienen.

La *fase de acción*, se presenta con hechos que evidencia un toma de decisión de no continuar sumida en el sentimiento, la muestra da cuenta que la energía que las movilizó se está dirigiendo hacia la vida, las mujeres comienzan a proyectarse en otras actividades, dejan los recuerdos, en el pasado y se permiten volver a sentirse, volver a disfrutar la vida, de nuevas experiencias sin culpa.

El *mecanismo de deflexión*, se manifestó como una forma de justificar el no volver a construir una vida en pareja, ya que toda la energía que disponían la dirigieron hacia la familia o el trabajo. La muestra niega que sea necesario volver a estar en pareja.

En la *fase de toma de contactos*, el relato de las mujeres da cuenta del fluir de sus energías a una nueva percepción personal. En esta etapa se evidencia como sienten su cambio, una modificación positiva hacia la nueva realidad, se sienten fuertes porque lograron convivir con esta experiencia, sintiéndose capaz de lograr mucho más.

Al igual que los mecanismos anteriormente presentados, en la etapa de aceptación *confluencia*, se vislumbra como un impedimento impuesto por las afectadas de permitirse volver a sentirse amadas o volver a experimentar sentimientos de afectos hacia una pareja. A través de la confluencia, la muestra da cuenta como fue apropiándose de la percepción y temores externos que le impidieron disfrutar nuevamente del amor de pareja.

La última fase del ciclo en la etapa de aceptación, *la retirada*, se desprende del relato de las entrevistadas, una sabiduría que el dolor de esta vivencia les entregó, sus palabras dan cuenta de un proceso revolucionario,

intenso, lleno de nuevos propósitos, que les permitió reconocerse y permitirse vulnerables, pero a la vez les otorgó la capacidad de reinversión y autoconocimiento, que se traduce en un pacto de paz con la vida, una tranquilidad interior.

A modo de síntesis del Objetivo E; conocer como vivenciaron mujeres que perdieron a su cónyuge por circunstancias inesperadas la etapa de duelo Aceptación a través del ciclo de la experiencia, permite concluir en base al relato de las entrevistadas, que en la aceptación las afectadas fueron capaces de orientar las energías destinadas a la conmemoración en dotar de un nuevo significado a su vivencia. El análisis del proceso de la Aceptación de acuerdo a las fases del ciclo, evidencia que desde la sensación la perspectiva con que se aborda la vivencia permite el cierre de la gestalt que en la fase de retirada remite a un estado de paz interior.

Los mecanismos de intervención presentes entre las fases de la experiencia, se pueden interpretar como la necesidad de conservación de la figura del cónyuge y mantención de la rutina igual que antes de la pérdida del ser amado. Lo que en la práctica se ve imposibilitado por el sujeto ha de experimentar una transformación desde la carencia para enfrentar la nueva realidad.

## VI. CONCLUSIONES

Hablar de muerte y los procesos que involucran enfrentar el dolor por la pérdida de un ser amado, fueron las bases que articularon este estudio, que a través del ciclo de la experiencia buscó conocer como vivenciaron las etapas del duelo, mujeres que enviudaron por circunstancias inesperadas siendo aún muy jóvenes.

A modo de síntesis del análisis de los resultados, el conocer el proceso de duelo de mujeres que enviudaron por circunstancias inesperadas, reconociendo en su relato las diferentes sensaciones y reacciones que dan cuenta de los dispositivos que utilizaron para enfrentar el dolor y utilizando el ciclo de la experiencia como instrumento de indagación, permitió identificar como fueron respondiendo a las sensaciones que debieron vivenciar en cada etapa de duelo.

Las etapas de duelo, se presentaron como guías de un proceso, que no necesariamente cada entrevistada la vivenció a cabalidad. Pero si, permitió rescatar las experiencias más representativas que caracteriza a cada una de ellas.

Abordar las etapas a través del ciclo de la experiencia permitió contactarse más directamente con el proceso de percibir las emociones que se involucran en cada una de las etapas. En la *etapa de negación*, enfrentar el impacto al ser notificados de la muerte del ser amado, considerando que la

muestra no contaba con antecedentes de preexistencia de alguna enfermedad o algún dato que les permitiera prever los futuros hechos, propicio que el impacto y las reacciones psicofisiológicas que vivenciaron se experimentaran como una forma de negar y cuestionar la realidad. Del análisis a través del ciclo de la experiencia, se desprende que en esta etapa las interrupciones del ciclo permitieron a las afectadas enfrentar el impacto de la realidad, que a través de estados de paralización y desviación de sus emociones paulatinamente pudieron realizar el contacto con las sensaciones que se desprenden de la pérdida.

La segunda etapa del duelo se caracterizó por un reconocimiento de la sensación inherente de esta etapa: IRA, identificando claramente las reacciones que dicho rencor les provocaba. Pero la finalidad de analizar esta fase a través del ciclo de la experiencia fue identificar como realizaron el cierre como experiencia al identificar que toda sensación de rabia, solo respondía al dolor al sentirse abandonadas por su cónyuge. El proceso pudo evidenciar como la toma de contacto con el sentimiento original dio término a la sensación de ira, permitiendo el contacto con la verdadera emoción, el dolor.

La etapa de negociación fue poco representativa en la muestra, pero a ello, se logró dilucidar que la movilización en esta etapa se centraba en la conservación de la imagen perdida a través de ideación fantaseada como consuelo de preservar una utopía que la realidad no podría confirmar, destacándose en esta etapa la reproducción de conductas como si el fallecido continuara con vida y concretando los proyectos o sueños que alguna vez planificaron.

En la etapa de depresión, se experimento intensamente las reacciones emocionales y conductuales que dan cuenta del dolor, sin sublimaciones como se presentaron en las etapas anteriores. De acuerdo a los mecanismos de intervención, durante esta etapa, la ideación suicidas es una de las representación de los bloqueos presentes en el ciclo de la experiencia como una forma de no contactarse con la sensación inherente de la pérdida. Es posible aseverar, que el cierre de esta etapa es un propulsor para dar inicio a la etapa de final de aceptación en el proceso de duelo; la cual se manifestó con la expresión de contacto directo con la interpretación personal de su dolor.

De la etapa de aceptación, se vislumbra que los mecanismo de intervención en esta etapa, fueron más evidentes que en las demás. Se puede explicar debido a que en este periodo, no se espera que se continúe con la resistencia a la aceptación, sino que ya existe una disposición de parte de la afectada para iniciar una reinención desde el nuevo lugar que ocupa. Los mecanismos de intervención, permiten que esta realidad ya aceptada no sea tan impactante después de todo un proceso más macro que negaba la posibilidad de reconciliación con la vida.

Acceder a través de las fases del ciclo de la experiencia al proceso de elaboración de duelo y analizarlo como diferentes gestalt, entrega un conocimiento más acabado y detallado de los procesos que se vivencian en cada etapa, a la vez, del relato de las entrevistadas, se pudo desprender como ellas

formulaban el cierre de cada etapa, lo que permite inferir que los objetivos de esta investigación fueron abordados a cabalidad.

Para realizar el estudio se escogió una muestra que diera cuenta de relatos similares al considerar contextos parecidos. Dentro de los criterios que permitió definirla, se dispuso que las circunstancias de la pérdida se relacionaran con un evento inesperado y de carácter más dramático. Antecedente del cual se desprende la intensidad con que vivencian la etapa de negación y las fijaciones que se presentan en la etapa de ira y negociación, puesto que dichas etapas dan cuenta de una sublimación que realiza la psique al enfrentar el dolor.

A modo de cierre de este estudio, el conocer el proceso de duelo con las sutilezas que un enfoque como el ciclo de la experiencia que permite comprender y expresar las formas de percibir un periodo de profundo dolor, ha posibilitado indagar en la percepción y sensaciones que dichas vivencia involucra.

A partir de los hallazgos que se desprenden de esta investigación, uno de los focos que interés para futuros estudios se relaciona con un tema que se desprende de las conversaciones con las entrevistadas y se encuentra directamente relacionado con el tema de la muerte. Dentro del discurso de las afectadas y sus vínculos sociales después de la muerte del cónyuge, surge la inquietud de conocer el lugar que le otorga la sociedad al estado de viudez.

## VII. BIBIOGRAFIA

1. Astudillo, W., Mendinueta, C. & Casado, A. (2007) ¿Qué puede ayudar en el duelo? En W. Astudillo, A. Pérez & A. Ispizua (Eds.), *Acompañamiento en el duelo y medicina paliativa* (267 – 298). San Sebastián: Sociedad Vasca de Cuidados Paliativos.
2. Bowlby, J. (1993). *La pérdida afectiva: tristeza y depresión*. Barcelona: Ediciones Paidós.
3. Bucay, J. (2002). *El camino de las lágrimas*. Extraído el 21 de junio de 2010. <http://www.formarse.com.ar>
4. Bunster, C. (s.f.) *Proceso de duelo: una perspectiva evolutiva*. En prensa.
5. Cañada, M. (2010) *El Duelo: Vivir la Pérdida más conscientemente*. Vivir la pérdida es también un espacio donde aclarar dudas, compartir la experiencia de duelo y recibir o dar apoyo. Tesis de maestría no publicada, Universidad Escuela Española de Psicoterapia Transpersonal, Sevilla, España.
6. Castaneda, C. (2002). *Terapia Gestalt: Enfoque centrado en el aquí y el ahora*. Barcelona: Herber.

7. Covarrubias, E. (1999, Noviembre). *Terapias de Duelo. Los Puentes entre el Duelo y la Esperanza*, 37-53
8. Descalzo, M. (2005). Algunas Consideraciones Acerca Del Duelo. *Hojas Informativas de l@s Psicólog@s de Las Palmas*, 78, 25-30
9. DSM-IV, *Manual diagnóstico y estadístico de los trastornos mentales* (1995). Barcelona, Masson, S.A
10. Ergas, R. (2007). *Luz en el Umbral*. Santiago de Chile: Cadaqués
11. Freud, S. (1918) *Obras Completas de Sigmund Freud: Tomo 15*. Buenos Aires. Losada.
12. Héritier, F. (2007). *Masculino / femenino II: disolver la jerarquía*. Buenos Aires: Fondo de Cultura Económica.
13. Hernández, R., Fernández, C. y Baptista, P. (1998). *Metodología de la investigación*. Colombia: Mc Graw Hill.
14. Hernández Sampieri y otros, (1998). *Metodología de la investigación*. México: Interamericana

15. Horwitz, C. (1993). *El duelo como proceso ritual y la importancia de las redes de apoyo psicosocial*. *Estudios Sociales*, 77, 17 – 30.
16. Ibañez, M. (2007) ¿Qué puede ayudar en el duelo? En W. Astudillo, A. Pérez & A. Ispizua (Eds.), *Acompañamiento en el duelo y medicina paliativa* (31 – 38). San Sebastián: Sociedad Vasca de Cuidados Paliativos.
17. Kübler-Ross, E. (2008). *Sobre la muerte y los moribundo*. México: Debolsillo.
18. Kübler-Ross, E. (2010). *Sobre el Duelo y el Dolor*. Barcelona: Luciérnaga.
19. Jara, M. (2002) *Tres modelos de terapia corporal para intervenir en el estado depresivo*. Tesis de maestría no publicada, Universidad Academia de Humanismo Cristiano.
20. Latner, J. (1994) *Fundamentos de la Gestalt*. Santiago de Chile: Cuatro Vientos.
21. Lira, E. (1987). *Trauma, duelo y reparación una experiencia de trabajo psicosocial en Chile*. Santiago: Flacso.
22. Lidz, T. (1985). *La persona: su desarrollo a través del ciclo vital*. Barcelona: Herder.

23. Limonero, J. (1996). El Fenómeno de la muerte en la investigación de las emociones. *Revista de Psicología General y Aplicada*, 49 (2), 249 – 265.
24. Loitegui, A. (2008, Octubre). *Duelo Anticipado: Sobre el desarrollo del concepto y la importancia de su estudio y abordaje*. Las Tesinas de Belgrano, 250, 03 -23.
25. Oviedo, S., Parra, F. & Marquina, M., (2009, Febrero). *La muerte y el Duelo*. *Enfermería Global*, 15, 1 – 9.
26. Plaxats, M. (2001, Octubre) Los Procesos De Duelo Ante Pérdidas Significativas. Extraído el día 23 del mes agosto de año 2010, desde fuente. <http://www.psicologia-online.com/ciopa2001/actividades/05/index.html>
27. Perls, F. (1976). *El Enfoque Guestaltico y Testimonios de Terapia*. Santiago de Chile. Cuatro Vientos.
28. Programa para las Naciones Unidas PNUD (2002) *Encuesta Nacional PNUD 2002*. Consultado el 23 de agosto de 2010 [www.undp.org/dpa/spanish/infoanual2002/htm](http://www.undp.org/dpa/spanish/infoanual2002/htm).
29. Rodríguez, G., Gil, J. y García, E. (1999). *Metodología de la investigación cualitativa*. Málaga: Ediciones Aljibe.

30. Santa Cruz, L. (2003, junio 24). Ser mujer en Chile. El Mercurio, 22 – 25  
Extraído el 20 de octubre de 2010 desde  
[http://www.todomujer.cl/se\\_tu\\_mujer/ser\\_mujer\\_en\\_chile.html](http://www.todomujer.cl/se_tu_mujer/ser_mujer_en_chile.html)
31. Stevens, J. (1978). *Esto es Gestalt*. Chile: Editorial cuatro Vientos.
32. Taylor, S. y Bodgan, R. (2008). *Introducción a los nuevos métodos cualitativos de investigación*. Barcelona: Ediciones Paidós Ibérica.
33. Tizón, L. (2004) *Pérdida, pena, duelo: vivencias, investigación y asistencia*. Barcelona: Ediciones Paidós.
34. Valdés, M., Benavente, J. y Gysling, T. (1999). *El poder en la pareja, la sexualidad y la reproducción*. Santiago: Flacso.
35. Worden W. (1997) *El tratamiento del duelo. Asesoramiento psicológico y terapia*. Buenos Aires, Paidos
36. Zinler, J. (2003). *El proceso creativo en la terapia Gestáltica*. México: Paidós.

## ANEXO N°1: PAUTA DE ENTREVISTA

NEGACION	<ul style="list-style-type: none"><li>• Que hizo con sus cosas</li><li>• Cuanto tiempo tardo en sacarla de la casa</li><li>• Guarda recuerdos de él</li><li>• Como se entero de la muerte de su marido</li><li>• Como recuerda la sensación al momento de enfrentar la muerte de su esposo</li><li>• Cuál fue su primera reacción</li><li>• Como describe lo que sentía</li><li>• Que recuerdos tiene del funeral</li><li>• Que emociones recuerda de aquel día</li><li>• Si pudiera definir este periodo de enfrentar la muerte, los primeros meses, cómo lo definiría.</li><li>• Qué sensación le provocaba la forma de enterarse y la forma en que murió</li><li>• Una vez terminada las ceremonias de despedida, como recuerda la mañana siguiente</li><li>• Cuál fue su sensación los siguientes días después de la muerte de su esposo</li><li>• Cómo cree que otros la percibían.</li></ul>
----------	--

	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Como recuerda su rutina los primeros meses</li> <li>• Recuerda los principales cambios que debió experimentar</li> <li>• Que pasó con los amigos, la familia, como se acercaron a hablar contigo</li> </ul>
IRA	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Que sentía cuando lo recordaba</li> <li>• Sintió rabia por lo sucedido... como se presentó</li> <li>• Que sentía al recordarlo</li> </ul>
NEGOCIACION	<ul style="list-style-type: none"> <li>• SI CREE EN DIOS... que pensó de él, que le pidió</li> <li>• Que pensaba y sentía de la vida</li> </ul>
DEPRESION	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Cuanto tiempo estuvo sin energía...</li> <li>• Que hizo para salir de ese sentir</li> <li>• Aún lo recuerda y como</li> <li>• Qué proyectos tenían en común. Qué pasó con ellos</li> <li>• Sentiste en algún momento que no tenias energía para nada, que hiciste</li> <li>• hubo un momento o alguna situación que le indicara que efectivamente él no volvería.</li> </ul>

	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Que cambios realizó posterior a eso</li> <li>• Debió realizar cambios en sus rutinas</li> <li>• Cuáles fueron</li> <li>• Contextualizar. Como era su rutina antes y después de la muerte de su marido (consultar por trabajo, vida social, amigos, hijos)</li> <li>• Como enfrenta Aniversarios de fechas relevantes y de fallecimiento</li> <li>• Como se organizó con gastos y la economía familiar</li> </ul>
<p>ACEPTACION</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Cree ud que realmente aceptó su perdida</li> <li>• Está nuevamente en pareja</li> <li>• como es su vida familiar, como cree que hubiera sido con el</li> <li>• mantiene relación con la familia de su esposo</li> <li>• que diferencia a xxx de la actual xxxxx</li> <li>• a quien agradecería hoy... al mirar hacia atrás su historia</li> <li>• que cambiaria...</li> <li>• Ha tenido otras parejas desde entonces</li> </ul>

	<ul style="list-style-type: none"><li>• Puedes identificar un hecho que permita diferenciar un antes y un después</li><li>• Ha sentido que la pena o dolor o emoción enunciada ha terminado...</li></ul>
--	--



ANEXO N°2: CODIFICACION

**TABLA DE CODIFICACIONES**

<b>OBJETIVOS</b>	<b>CATEGORIAS</b>	<b>SUBCATEGORIAS</b>	<b>CODIFICACION</b>
<b>Negación</b>	Cuestionamiento de la Realidad	<i>Desensibilización</i>	
		Sensación	E4 - A1.2 P46
		<i>Proyección</i>	E1 - A1.3 P29
		Toma de Conciencia	E1 - A1.4 - P23 / E2 - A1.4 P141 / E4 - A1.4 P121
		<i>Introyección</i>	
		Movilización de Energía	
		<i>Reflexión</i>	
		Acción	E5 - A1.8 P79 / E4 - A1.8 P8 / E4 - A1.8 P105
		<i>Deflexión</i>	
		Contacto	E4 A1.10 P121
		<i>Confluencia</i>	
		Resolución, retirada	
	Reacciones fisiológicas de paralización e	<i>Desensibilización</i>	E2- A2.1 P22 / E2 - A2.1 P103 / E5 - A2.1 P7 / E5 - A2.1 P7 / E5 - A2.1 P8 / E4 - A2.1. P7

	insensibilidad		E1 - A2.2 - P82 / E1 - A2.2 - P49 / E2 - A2.2 P17 / E2 - A2.2 P18 / E2- A2.2 P23 / E2 - A2.2 P25 / E5 - A2.2 P31 / E5 - A2.2 P47 / E4 - A2.2 P28
		Sensación	
		<i>Proyección</i>	E5 - A2.3 P54
		Toma de Conciencia	E1 - A2.4 - P82 / E2 - A2.4 P67 / E3 - A2.4 P9 / E5 - A2.4 P8 /
		<i>Introyección</i>	E1 - A2.5 P100 / E2 - A2.5 P69
		Movilización de Energía	E2 - A2.6 P18
		<i>Reflexión</i>	E1 - A2.7 P82
		Acción	
		<i>Deflexión</i>	E1 - A2.9 P82
		Contacto	E5 - A2.10 P53 / E5 - A2.10 P48
		<i>Confluencia</i>	
		Resolución, retirada	E5 - A2.12 P55
<b>Ira</b>	Hacia otros	<i>Desensibilización</i>	
		Sensación	E4 - B1.2 P89 / E3 - B1.2 P25
		<i>Proyección</i>	
		Toma de Conciencia	E1 - B1.4 P82
		<i>Introyección</i>	E1 - B1.5 P82
		Movilización de Energía	
		<i>Reflexión</i>	
Acción	E2 - B1.8 P127		

	<i>Deflexión</i>	E4 - B1.9 P89
	Contacto	E4 - B1.10 P / E2 - B2.10 P26
	<i>Confluencia</i>	
	Resolución, retirada	E4 - B1.12 P54
Hacia otro significativo- Difunto	<i>Desensibilización</i>	
	Sensación	E1 - B2.2 P95 / E4 - B2-2 P60 / E4 - B2-2 P60
	<i>Proyección</i>	
	Toma de Conciencia	E1 - B2.4 P95 / E2 - B2.4 - P26 / E2 - B2.4 - P28 / E5 - B2.4 P24
	<i>Introyección</i>	
	Movilización de Energía	
	<i>Reflexión</i>	
	Acción	
	<i>Deflexión</i>	
	Contacto	E5 - B2.10 P24 / E5 - B2.10 P48
	<i>Confluencia</i>	
	Resolución, retirada	E4 - B2.12 P61
	Hacia si misma	<i>Desensibilización</i>
Sensación		
<i>Proyección</i>		
Toma de Conciencia		E5 - B3.4 P36
<i>Introyección</i>		E5 - B3.5 P50

		Movilización de Energía	
		<i>Reflexión</i>	
		Acción	
		<i>Deflexión</i>	
		Contacto	E5 - B3.10 P38
		<i>Confluencia</i>	
		Resolución, retirada	
<b>Negociación</b>	Condición Fantaseada	<i>Desensibilización</i>	
		Sensación	E4 - C1.2 P30
		<i>Proyección</i>	E1 - C1.3 P94
		Toma de Conciencia	E1- C1.4 P43 / E5 - C1.4 P36
		<i>Introyección</i>	
		Movilización de Energía	E4 - C1.6 P17
		<i>Reflexión</i>	
		Acción	E4 - C1.8 P17
		<i>Deflexión</i>	
		Contacto	E4 - C1.10 P41
		<i>Confluencia</i>	
		Resolución, retirada	E5 - C1.12 P38
<b>Depresión</b>	Síntomatología Fisiológica	<i>Desensibilización</i>	E4 - D1.1 P 15
		Sensación	E1 - D1.2 P45 / E2 - D1.2 P163 / E3 - D1.2 P47 / E3 - D1.2 P157

	<i>Proyección</i>	E2 - D1.3 P25
	Toma de Conciencia	E1 - D1.4 P47
	<i>Introyección</i>	E2 - D1.5 P131
	Movilización de Energía	E4 - D1.6 P 64 / E3 - D1.6 P65
	<i>Reflexión</i>	
	Acción	E5 - D1.8 P21 / E4 - D1.8 P25 / E3 - D1.8 P51 / E3 - D1.8 P65
	<i>Deflexión</i>	
	Contacto	E4 - D1.10 P18
	<i>Confluencia</i>	
	Resolución, retirada	E4 - D1.12 P26
Sintomatología Emocional	<i>Desensibilización</i>	E2- D2.1 P34
	Sensación	E1 - D2.2 P47 / E5 - D2.2 P14 / E5 - D2.2 P27 / E5 - D2.2 P27 / E4 - D2.2 P13 / E4 - D2.2 P22
	<i>Proyección</i>	E5 – D2.3 P02 / E4 - D2.3 P22 / E1 - D2.3 P97 / E5 - D2.3 P48 /
	Toma de Conciencia	E1 - D2.4 P47 / E5 - D2.4 P14
	<i>Introyección</i>	
	Movilización de Energía	E1 - D2.6 P47 / E4 - D2.6 P20 / E4 - D2.6 P26
	<i>Reflexión</i>	E4 - D2.7 P22
	Acción	E4 - D2.8 P20 / E4 - D2.8 P22
	<i>Deflexión</i>	

		Contacto	E5 - D2.10 P48 / E4 - D2.10 P23
		<i>Confluencia</i>	
		Resolución, retirada	E5 - D2.12 P34 / E5 - D2.12 P34 / E5 - D2.12 P38 / E4 - D2.12 P191
<b>Aceptación</b>	Evidencia Conductual	<i>Desensibilización</i>	
		Sensación	E5 - E1.2 P75
		<i>Proyección</i>	E1 - E1.3 P75 / E4 - E1.3 P95 / E4 - E1.3 P113
		Toma de Conciencia	E5 - E1.4 P48 / E5 - E1.4 P25
		<i>Introyección</i>	E1 - E1.5 P64
		Movilización de Energía	
		<i>Reflexión</i>	
		Acción	E2 - E1.8 P121 / E5 - E1.8 P41 / E5 - E1.8 P70 / E5 - E1.8 P70 / E4 - E1.8 P13 / E4 - E1.8 P26
		<i>Deflexión</i>	E1 - E1.9 P62
		Contacto	E5 - E1.10 P70 / E5 - E1.10 P25 / E5 - E1.10 P79
		<i>Confluencia</i>	E4 - E1.11 P115 / E4 - E1.11 P115 / E4 - E1.11 P125 / E4 - E1.11 P56 / E4 - E1.11 P90
		Resolución, retirada	E4 - E1.12 P67 / E4 - E1.12 P94
	Evidencia Emocional	<i>Desensibilización</i>	
		Sensación	E5 - E2.2 P57
		<i>Proyección</i>	E4 - E2.3 P63

	Toma de Conciencia	E2 - E2.4 P45 / E2 - E2.4 P138 / E5 - E2.4 P14 / E4 - E2.4 P23
	<i>Introyección</i>	E1 - E2.5 P82 / E4 - E2.5 P34
	Movilización de Energía	
	<i>Reflexión</i>	E1 - E2.7 P108 / E4 - E2.7 P93
	Acción	E2 - E2.8 P157
	<i>Deflexión</i>	E2 - E2.9 P138 / E2 - E2.9 P157
	Contacto	E1 - E2.10 P90 / E5 - E2.10 P37 / E5 - E2.10 P56 / E4 - E2.10 P96
	<i>Confluencia</i>	E1 - E2.11 P83 / E2- E2.11 P77 / E2 - E2.11 P135 /
	Resolución, retirada	E5 - E2.12 P41 / E5 - E2.12 P50 / E5 - E2.12 P77 / E4 - E2.12 P76 / E4 - E2.12 P107



## ANEXO N°3: ENTREVISTAS

### ENTREVISTA N°1

- 1 Ps: Ya cuénteme
- 2 E: La edad mía 48, tengo 2 hijos, tienen su vida hecha, tengo nietos, vivo con mi mama actualmente y trabajo
- 3 PS ¿Que edad tienen sus hijos?
- 4 E:Tengo uno de 28 y uno de 26
- 5 Ps: ¿Cuanto tiempo estuvo casada?
- 6 E: 8 años
- 7 Ps: ¿A que edad se caso?
- 8 E: Jovencita, 20 años
- 9 Ps: ¿Y que lo que paso?
- 10 E:A mi marido le dio una trombosis, estaba durmiendo
- 11 Ps: ¿Él era joven?
- 12 E:Ambos teníamos 28 años
- 13 Ps: ¿Sus hijos eran pequeños?
- 14 E:Mi hija mayor tenia 5 o 6, mi hijo menor 4 o 5, algo así
- 15 Ps: ¿Ustedes vivían solos?
- 16 E: Si solos, y estaba en la casa una hermana de mi marido cuando le dio el ataque, estaba viviendo en mi casa, por que ellos eran de Loncoche.

Entonces mi cuñada se había venido y se vino a quedar en mi casa, y ella estaba cuando le dio el ataque.

17 Ps: ¿Cómo recuerda usted ese momento?

18 E: Mal, porque me habían operado y había salido de alta esa mañana de alta del hospital, desperté con un sonido fuerte , era como un ronquido, porque era la saliva que no podía tragar en la garganta, por que la saliva se le junto en la boca, pensé que era un ataque epiléptico, llame a mi cuñada para que lo viniera a ver, y ella fue a buscar a un matrimonio amigo y lo llevaron a la posta; con un matrimonio amigo que tenían vehículo; y me decían después con el correr de los días o de los meses, que mi marido ya no reaccionaba, se lo llevaron al hospital y no reacciono, lo entubaron de emergencia y todo pero no reacciono, su horario de muerte fue a las 5 de la mañana según el papel de defunción, y yo desperté un cuarto para las 5, cuando sentí el sonido. Tenia que haber sido recién cuando le dio el ataque, porque el acostumbraba a tomar bebida y estaba la bebida en el velador y le quedaba un poco, se debe haber despertado durante la noche para tomar bebida tomar bebida y un cuarto para las cinco, tuvo que ser sido unos segundos después que le dio el ataque.

19 Ps: ¿Y usted por que no fue?

20 E: No, por que yo había llegado recién del hospital, estuve hospitalizada, yo tuve una peritonitis, y estuve hospitalizada más menos como 15 días, y ese día mismo me habían dado el alta que fue día sábado en la mañana como las 9 y él había fallecido en la madrugada del día

domingo, que fue a las 5 de la madrugada, y por eso no fui por que estaba recién llegada.

21 Ps: ¿Y como recuerda usted ese día, cuando ya después le llamaron?

¿Quien le llamo? ¿Como fue?

22 E:Por la familia, o sea después llego mi cuñada llego con sus otras hermanas y me avisaron por teléfono que ya no había nada mas que hacer y que había fallecido, y de ahí llego mi mama, mi papa que vivían relativamente cerca, así que los fueron a buscar.

23 Y yo me fui a la casa de mi mama con los niños y mas menos 8 o 9 de la mañana recién me había enterado que él había fallecido, por que cuando llegaron todos no me dijeron nada al tiro sino que después cuando llego mi cuñada y estaba llorando y ahí yo di por hecho que era verdad que había fallecido, no que yo lo había soñado, ni que estaba pensando que había sido un mal sueño, sino que era verdad que había fallecido

24 Ps: ¿Cómo fue con los niños? Porque usted me decía que tenia uno de 5

25 E:Si uno de 5 y otro de 4

26 Ps: Ósea era chiquititos igual

27 E: Pero igual sabían, Hijo me decía "mama, papa esta durmiendo quiero ir a verlo", pero dice que ahora no se acuerda mucho de eso. Mi hija que era muy regalona de él no quiso saber nada, no volvió mas a la casa, no entro nunca mas, se quedo con mi mama

28 Ps: ¿Cómo fueron para ustedes esos primeros días?

29 E:Horrible, lo único que pensaba era en morirme no mas, porque se termino todo, se terminó tu apoyo, era súper joven estaba recién empezando , había montones de planes, cosas que venían, entonces malo, puras ganas de no seguir viviendo

30 Ps: ¿Alguna vez pensó en quitarse la vida o hizo algo?

31 E:No nunca nada, pero igual era lo que yo pensaba, ver la forma de quitarme la vida, pero no sola, con los niños, además que yo no estaba bien, estaba convaleciente, igual yo estaba mal. Y difícil, es penca quedarte sola, aparten que te encontrai sola, nadie te sirve, porque mi papa me decía “estoy yo”, pero en ese momento no me servía, si me sirvieron después si, toda la vida, pero igual es penca. Es fuerte.

32 Ps: ¿Quién la acompañó en este proceso?

33 E: No, tu te sientes sola igual, aunque estés rodeada de gente uno se siente sola igual, porque mi cuñada siguió conmigo un tiempo y estaba cerca de mi mama, obviamente las mamas nunca te deja de lado y mi papa, a parte que mi hija no se quiso venir a la casa, yo tenia que pasar mas tiempo allá para verla.

34 Así que, nosotros arrendábamos casas, era muy poco, así que yo tenía que pasar más tiempo en la casa de mis papás para poder estar con la niña, por que ella no venia por nada, ni a buscar un juguete, nada, llegaba hasta la puerta de la casa de mi mama y no venia, pero mi hijo no, el me acompañaba, estábamos solos en la casa con mi cuñada, pero igual uno te sientes sola.

35 Ps: ¿Cuanto tiempo más vivió allí?

36 E: Como 6 o 7 meses mas menos, ya después termine yéndome a la casa de mi papa. Nosotras éramos dos hermanas y yo tenia que ir a trabajar y el niño tenia que quedar con mi mami, y mi papa decía “para que gastar plata de mas si podía vivir con el”, así que termine yéndome a la casa de mi papa

37 Ps: ¿Y después de cuanto tiempo comenzó a trabajar? Porque estaba enferma y no trabajaba

38 E: No, no trabaje por lo menos unos 2 meses, el murió en agosto y en octubre empecé a trabajar

39 Ps: ¿Y como fue eso de volver a trabajar o no estaba trabajando?

40 E: no, no era trabajo nuevo porque yo no estaba trabajando, era dueña de casa, estaba en la casa con los niños solamente.

41 Entonces, igual todo fueron cosas duras, tener que dejar los niños con mi mama, y salir a trabajar, es duro. Igual no tenía una preparación como para salir a trabajar, tuve que trabajar en lo que fuera, porque yo no había terminado mi enseñanza media, no tenía un campo laboral como para buscar en tal cosa, tenía que ser en lo que fuera. En lo general, en cualquier cosa, como vendedora, y de a poco después hasta entrar en lo que estoy ahora, pero igual fue pesado, y cuesta asumirlo, si cuesta asumirlo, hartito

42 Ps: ¿Has tenido esa sensación como que tú esperas que vuelva?

43 E: Esa sensación pasa con todas las personas que fallecen, porque es como no despedirse y quedan muchas cosas que no se hicieron, no es como cuando tu terminas con un pololo, que eso ya se termino por que iba

mal, esto es algo que la vida te lo quitó, no hay despedida, no hay cosas malas, por eso todo siempre esperas verlo, sentir, sentir el aroma, sentir que llegó, sentir los pasos, sentir la voz, y te das vuelta y reaccionar sobre la misma que ya no está.

44 Ps: ¿Y que pasaba en ese momento?

45 E: Mucho no me acuerdo, lo que si me sentía muy angustiada, sentía el pecho demasiado apretado, demasiado así, como la boca del estomago lo tenia hecha un nudo, la garganta igual sentía que lo que comiera me quedaba ahí, no me bajaba y el estómago igual, eso era lo que sentía.

46 Ps: ¿Y como cuanto tiempo se quedo así?

47 E: No me acuerdo, pero fueron meses no más, porque hubieron cosas que me hicieron reaccionar, porque yo estaba así como el avestruz con la cabeza metida abajo, no quieres nada, que la vida pase, lo único que piensas es en morirte, nada mas, ni siquiera en arreglarte, en salir ni pensar en los veintitantos años que tienes, no! Mi cuñada, hermana de mi marido, que se querían mucho ellos dos, se adoraban, le escribió un papelito a mi cuñada que estaba en la casa, donde le dice: “cuñada como esta la viuda, como la ves, se mejora o sigue peor” porque yo estaba flaca, “tu ya sabes, si a la viuda le pasa algo te traes a los niños inmediatamente para acá” y yo dije: pero como están esperando que me pase algo para quitarme a mis hijos, donde la vieron como se les ocurre dije yo, mis hijos son míos. Y ahí dije yo “no, no y me puse a pelear, sola” y llego una hermana de mi mama y me dijo “basta ya murió, ya pasó aunque sea duro lo que te estoy diciendo, olvídate que

te va a comprar una casa, que te va a comprar esto, ya no está, tenía que salir tu sola, abrirte a la vida, salir a trabajar, tenía que salir sola. Y déjate de lamentarte porque el hueón ya murió” yo lloraba amargamente lo que me había dicho mi tía, y después me di cuenta que tenía razón, lo converse con el médico de los niños, el pediatra, y me decía “tienes que puro darte ánimos y salir adelante, empieza por trabajar y si no te encuentras capaz anda a ver un psicólogo”. Con tan mala suerte que el psicólogo que me atendió fue como muy materialista, como yo tenía isapre y en la primera atención me dice. Yo esta primera vez te voy a atender con bono pero la próxima vez que tú vengas me tienes que traer un programa porque yo no atiende por bonos. Entonces yo me paré y le dije, “tome, ahí le regalo el bono y no vuelvo nunca más porque a ud. lo único que le interesa es la plata, no le interesa saber como yo estoy, no me sirve como médico. Así que me di media vuelta y no quise saber de psicólogo, de psiquiatra, ni de nada. Me dije yo bueno “si cago, cago sola y si no, salir adelante”

48 Ps: ¿Usted sintió que en algún momento que ya no podía más? ¿que no tenía fuerzas para seguir luchando?

49 E: Si, po obvio, sobre todo en la primera etapa, es como la primera etapa que te sientes como colapsada y creí que hasta ahí no más llegai. Pero los hijos siempre te dan el valor, si po te dan el valor para el otro día seguir

50 Ps: ¿Tiene recuerdos de la ceremonia, del funeral?

51 E: Si, se hizo responso, cortejo y que más, lo típico de un funeral, po'. Que yo no pude estar ahí, me sentí demasiado mal cuando lo estaban metiendo dentro del nicho, me sentí muy mal, me sentí ahogaba, me faltaba el aire. No, no pude, no pude... me sentí mal, mal, mal. Tuve que salir, de hecho no estuve ahí hasta el otro día o a los días que fui a visitarlo con los niños y mi mamá o mi papá a sacar las flores, ver que pusieran el muro, dejar como ordena la casa. Y ver que hicieran lo que habíamos mandado hacer; poner el nombre.

52 Ps: ¿Quién hizo todos los trámites?

53 E: Mi papa

54 Ps: ¿Que paso con las cosas de él?

55 E: Bueno mis cuñados se quedaron con chalecos, zapatos, abrigos cosas así, y que otras cosas como las ropa, no hay otras cosas que son personales.

56 Pero el carnet la billetera me las quede, pero mi hijo se los repartieron, pero las demás cosas pasaron mucho tiempo y las bote, pero estuvieron mucho tiempo en la casa.

57 Ps: ¿Usted tiene otra pareja actualmente?

58 E: No, no tengo una pareja. Pero tuve una pareja pero no viví con él, porque yo soy bien autoritaria, soy yo la que mando y se hace lo que yo digo, entonces yo tengo siempre la razón.

59 Al juntarme con una pareja yo llevaba dos hijos y uno de ellos era una mujer Entonces decía, de primera, la relación de primera le voy a llamar yo la atención pero después cuando mi hija tenga 17 o 18 no le

voy a llamar yo la atención va a ser mi hija, entonces no. Una pareja dentro de la casa, como para vivir con una pareja, no.

60 Ps: ¿Y que fue de este caballero?

61 E: Bueno fueron las cosas de la vida que no pudimos seguir juntos, él tenía compromisos de antes que no se rompieron del todo.

62 Bueno, la verdad, que yo no luche para que fuera una relación solida. No se consolido nada porque no me proyectaba a vivir con otra pareja, por mi hijos

63 Ps: ¿Y cuando ellos fueron creciendo, no pensó que necesitaba un compañero?

64 E: No, porque debe ser porque yo soy como mas solitaria, porque a mi me gusta estar sola, y a estas alturas de la vida todavía yo no necesito tener una pareja a mi lado, encuentro que más me molestaría mas que me lo que me serviría.

65 Ps: ¿Pero no lo ha intentado?

66 E: No

67 Ps: ¿Con vive usted ahora?

68 E: Con mi mamá

69 Ps: ¿Siguieron manteniendo contacto con la familia de el?

70 E: Si, hasta el día de hoy.

71 Ps: Y ahora que mira para atrás y ha pasado mucho tiempo, ¿Cómo recuerda todo lo que vivió?

72 E: No fue una bonita etapa, desde que quede sola hasta ahora, ha sido fuerte y no me gustaría vivirlo nuevamente. Hay montones de cosas

que te duele, por el hecho de quedar sola y salir a la vida sola, es duro, y sin preparación es mas duro, entonces es fuerte, no, no me gustaría volverlo a vivir

73 Ps: ¿Que proyectos que tenían como pareja no se cumplieron?

74 E: Todo lo que uno hace de proyectos de familia, tener mas hijos, comprarte la casa, ir a la casa del papa de él, yo no fui mas para el sur. Esos proyectos. Ver sus hijos grandes, que es lo que conversa uno con la pareja, “quiero ver a este grande, quiero ver mis nietos”, eso. Pero uno de los proyectos que se le cumplió a él, a mi marido se le murió la mama cuando él era joven, tenia como unos 14, y siempre decía que si uno de los dos tenía que morir, él prefería ser él y no yo, porque decía que los hijos cuando estaban con la mamá permanecían como familia, los hijos no sufrían pero cuando a los hijos se quedaban con el papá, el papá siempre se casaba y ya era otra familia y los hijos eran los que estaban sufriendo y eso fue lo que se le cumplió.

75 Ahora yo hablo con mis hijos y la vida que yo les di, no habría sido la misma vida que les hubiera dado su papa, ellos con su papá hubieran tenido una buena situación económica, de hecho la teníamos antes que él falleciera. Lo que no sucedió conmigo, porque conmigo pasaron pellejeras. Pero mi hijo decía que él igual estaba agradecido de la vida y que tuvo una vida feliz, que no tiene trancas por no haber estado con el papá presente, obvio que le hizo falta, que lo necesito pero él tranca de niñez no tiene, dice que su niñez fue feliz. Lugar que igual ocupó mi papá.

76 PS: Como fue para ti cumplir el rol de madre y padre

77 E: hay etapas que son mas difíciles, hay tiempos que lo son, cuando los niños se te ponen rebeldes y ahí necesitai un apoyo, y no po' si estay sola, tení que enfrentarlo sola no más y ponerte dura y que de hecho tuve que hacerlo "o te portai bien o te saco la *cresta*" y teni que hacerlo no más.

78 De hecho nunca fui de pegarles, si más no recuerdo a mi hija le pegué una sola vez y le pegué cuando adulta, cuando grande, no cuando niña, sino cuando grande cuando se quieren poner a la altura tuya y mandarte a la punta del cerro. Ahí. Y mi hijo también más de una vez me dijo "no te pongai esto", "que yo no salgo contigo" y ahí me tenia que poner violenta y chora y ya superado. Pero no tengo buena relación con mi hijo que con mi hija, ella es más independiente, siempre fue mas independiente, el siempre andaba a la sombra mía.

79 Ps: ¿Tú crees en dios?

80 E: Si

81 Ps: ¿Tuvo algún conflicto con dios?

82 E: Si, fue lo primero, es lo primero, la rebeldía contra Dios, el por qué, por qué yo, que te sentí que te dejaron de lado, que estay sola, pero ya después que está superado lo fuerte. No sé si seré yo pero a mí mucho no me costó superarlo. Me hizo falta, si durante toda la vida que estuvieron los niños conmigo, me hizo harta falta. Pero lo primero lo fuerte, no fue tan difícil superarlo y no porque yo tuviera otra pareja, no, es que yo me propuse que lo iba a hacer y llore harto, me quedaba

dormida llorando y despertaba así con los ojos. Lloré harto, harto, harto.

83 Y me acuerdo suponte tu, una de las veces que conversábamos me decía “qué vas a hacer si yo me muero”, a que si te morí yo al otro día me voy a comprar un traje rojo y voy a salir a bailar, porque a mí me gusta bailar y lo voy a pasar super bien y me voy a casar rapidito. Y me dijo, “para mí que nunca te vas a casar”. Después yo le decía a mi mamá, “mami este hueon me conocía más que yo misma”

84 Ps: El hecho de no volver a tener pareja, ¿fue por tus hijos? ¿por miedo?

85 E: No, no le tengo miedo a tener una pareja, es que yo soy muy jodida, de toda la vida, si mi marido hubiera estado aquí te hubiera dicho lo mismo, no sabes lo mucho que me costó que pololeara con él, soy yo, soy muy detallista, soy yo.

86 No es porque todavía esté en duelo que esté llorando. Según una amiga dice que yo miro muy en menos a los hombres, que según yo los hombres valen callampa, que yo soy autosuficiente. Aunque yo encuentro que no es tan así.

87 Ps: ¿Tiene algún recuerdo de él, que sea suyo no de los niños?

88 E: Si tarjetas de navidad, de cuando estábamos pololeando, aun siguen guardadas y muchas tarjetas mas, ese tipo de cosas

89 Ps: ¿Tú crees que existe una viuda antes de esto y una viuda después de esto?

90 E: Si, por supuesto que sí, yo antes vivía la vida light yo no tenia ningún sacrificio, levantarse tarde, preocuparse que los niños almuercen,

llevarlos al colegio, en la tarde hacer puras tontera, y después no po, te cambia en 180°, teni un hogar a cargo, teni que sacarte la cresta para comprarle las cosas a los hijos. Existe un cambio de un antes y un después, pero te engrandece como persona.

91 Ps: ¿Si usted mira atrás que agradecería de este mal suceso que tuvo que enfrentar?

92 E: Hacerme fuerte. Que dios me ayudó a hacer fuerte y también el apoyo de mis padres.

93 Ps: ¿Sintió culpa alguna vez?

94 E: No, no, no culpa no. Haber, lo que pensaba yo que podría haber sido al revés que él hubiese quedado y que yo hubiese muerto, que era lo que yo les decía los chiquillos, que ellos habrían estado mejor con el papá. Ve tú a saber si eso hubiera sido así como yo lo pensaba pero más que eso, más culpa de otras cosas no.

95 Solo sentí rabia, si rabia si, de por qué me dejaste sola, sobre todo cuando habían problemas grandes. Ahí es donde más... “por tu culpa viste po hueon me dejaste sola”, yo he dicho muchas veces eso. Mal agradecido me dejaste sola con dos crías. Pero bueno, aquí estamos, terminé de estudiar...

96 Ps: ¿Cuando sintió usted que esto ya estaba sanado y ud cree que no?

97 E: Hay algunas cosas que te causan dolor. Pero la muerte de él no me causa dolor. Hay otras situaciones que debiste enfrentar que son las que te causan dolor, pero yo siento que esta sanado, sí, está sanado. No me duele hablar de él.

98 Mi hijo tiene muchos gestos de él, de repente cuando hay un gesto que es de él yo lo miro y me rio, algunas facetas que me recuerdan mucho a él, y eso que él ni lo conoció y tiene gestos, la forma de las manos y cuando duerme también, igual cuando dormía su papá. No se parecen, pero cuando está durmiendo si. Pero si, siempre se está recordando.

99 Ps: ¿Su vida social cambio?

100 E: Cuando tu eres pareja tienes amistades con otras parejas, cuando recién ocurrió esto ellos venían, estaban un rato y después se iban, no había tema de conversación. Yo estaba mal o llorando, no sé, entonces ya, ellos se aburren siguen con su vida normal. Eres tú la que quedas estancada, por un tiempo, ellos siguen su vida normal, ellos avanzaban y tú te quedas ahí. Ellos no te ayudan a seguir caminando, ellos siguen su vida. Porque es lógico y es normal nadie se detiene contigo, solo eres tu la que se detiene. Así que cambia.

101 Ps: ¿Mantiene contacto con ellos?

102 E: No muy poco

103 Ps: ¿Y la familia de él?

104 E: Si, con los pocos que quedan. Yo voy de repente donde mi sobrina, un de mis cuñados viene a verme, y mis hijos llaman a sus tíos. Más que eso nada. Llamados telefónicos.

105 Ps: ¿Si tuvieses una vida económica más estable tú crees que hubiese sido más fácil?

106 E: No, igual es difícil. Hay situaciones

- 107 Ps: Considerando que con la muerte de su marido uno deja de tener un compañero, alguien con quien compartir el día a día, la intimidad ¿Como fue el enfrentar esta situación?
- 108 E: Yo lo conversaba con mi cuñada (el día a día) como pareja que te estaba apoyándote, si que hacía falta, más falta, porque una mujer estando sola no necesita un hombre al lado para tener relaciones, eso, por lo menos en mi caso no es tan importante. Obviamente si hay una pareja si, pero si no la hay, da lo mismo.
- 109 Proyectos igual uno siempre se hace proyectos, uno tenga o no tenga pareja. Si me hizo falta, pero pienso que igual pude salir adelante sin él, habría sido más fácil con él. Mis hijos los dos tienen su profesión, sus estudios, mi hija es contadora, mi hijo es electro mecánico industrial y están bien.
- 110 Ps: Cuales fueron los momentos que más sola te sentiste
- 111 E: Cuando hay problemas con los hijos es cuando tú te sientes más sola. Las graduaciones no porque son cosas de alegría, no importa que no esté el papá, estaba mi papá. Pero cuando hay problemas con los hijos, es ahí cuando se necesita la pareja y ahí te sientes sola.
- 112 Ps: ¿Como lo hacían con los aniversarios de matrimonio, o el aniversario de su muerte, las navidades. Como fueron en un principio y como terminaron siendo?
- 113 E: Bueno, como los niños olvidan muy luego y eso es bueno. Yo me puse a la altura de los niños, suponte tu navidad íbamos a la casa de los tíos, abrían los regalos y al día siguiente salíamos, nos íbamos a un río,

llevábamos para comer y jugábamos. La primera Navidad fue más difícil, él murió en agosto y en diciembre era como bien poco, pero igual intenté hacerlo que no fuera tan dura. Nos juntamos todos en la casa de mi cuñada, hasta mi papá y mi mamá, todos. Pero no fue muy difícil.

114 Bueno, yo nunca celebré los aniversarios de matrimonio Cuando él falleció, él aniversario de su muerte, a una iglesia me acercaba, de hecho siempre voy y pido por la paz de ellos igual tengo uno hermanos que también fallecieron. Entonces yo no hago misa para los aniversarios y tampoco voy al cementerio, igual he ido varias veces, pero no voy sola, solo con mis hijos.

115 Ps: ¿Usted se ha sentado a conversar con los hijos sobre el tema? ¿Te han planteado si lo necesitaron algunas ves?

116 E: Si, mi hijo dijo que si, por los consejos, que si lo necesitó, pero mi hija dice que no que no lo necesito, ella es un poco mas cerrada.

117 Ps: ¿Tu te sientes feliz de tu vida, de como termino ese espacio de tu vida?

118 E: Es que es mucho la palabra feliz porque abarca todo. Todo no es feliz, siempre hay una situación que te amarga esa, esa plenitud. Completamente no, pero si tu me preguntas si me siento conforme... aunque uno siempre piensa que pudo haber hecho más. Pero cuando mis hijos hablan de mí, si, me siento feliz, por lo que ellos piensan.

119 Ps: ¿Y que te faltó, como para decir en esto no me siento tan plena?

120 E: sentirme querida

- 121 Ps: pero eso es de una pareja.
- 122 E: Claro
- 123 Ps: pero tu tampoco te has dado el tiempo para
- 124 E: No, pero es lo que tu necesitas como persona, tener una pareja al lado por sentirte querida, mimada, pero eso no me hace sufrir, no me hace sufrir. Pienso que viendo que mis hijos estén bien, uno como que está más tranquila o pagada. Pero yo en este momento tengo todo lo que una persona una mamá anhela, yo digo el paso por esta vida mio está completo. Si, porque los hijos están grande, conocí mis nietos, ahora me queda mi mamá, mi papá ya falleció.
- 125 Ps: ¿Que pasaría si en algún momento desapareciera todos, los hijos, los nietos? ¿que pasaría con Ud?
- 126 E: yo cacho que me derrumbo, porque uno forma lasos con las personas y si no hay nadie uno se derrumba.
- 127 Ps: ¿Usted se vio mucho tiempo sufriendo por esto?
- 128 E: si
- 129 Ps: ¿que edad tenia cuando dijo usted que” ya basta”?
- 130 E: Pasaron como unos 2 años, que dije yo ya basta. Basta de sufrir por esto que ya no está. Igual yo siempre tuve una amiga muy buena que siempre estuvo ahí aconsejándome y abriéndome los ojos para que yo reaccionara.
- 131 Ps: un periodo depresivo tuvo.

- 132 E: Si, si. Estuve mal, estuve con remedios, me dieron para la ansiedad, me provocaban una angustia que tú piensas que te va a explotar el cuerpo. Con las pastillitas de chiquitolina, le decía a mi hijo.
- 133 Ps: ¿Si hubiese estado su marido, que cosa le hubiese gustado concretar?
- 134 E: El hecho de tener una familia mas grande y una casa bien grande donde yo pudiera recibir a mis nietecitos... ese espacio que tu quieres tener en tu casa.

## ENTREVISTA N°2

1. E: ah mi matrimonio fue lo más fome
2. PS: ¿por qué?
3. E: porque nosotros nos casamos y duramos ocho meses casados
4. PS: Ocho meses casados!
5. E: de ahí, nos volvimos a juntar a los tres años, quedé embarazada, nos juntamos y así fue la relación de nosotros, sino fue estable, no en mala pero
6. PS: Pero por qué se separaban?
7. E: Porque él no trabajaba, aparte de sus aventuras por todos lados
8. PS: Ud. Era joven cuando se casó?
9. E: no, veintinueve años. No era joven y él veintisiete. Entonces, no encontré que era joven, el fracaso no fue eso, era la irresponsabilidad de él no más, porque no hacía vida estable con nadie. Lo malo fue que yo me casé por la ley; pero nació una hija y eso es lo bueno.
10. PS: de qué falleció su marido.
11. E: Lo atropellaron y estábamos tratando de volver. Ese año llegó a la casa y de visita no más, ya después de dos años no era pa' más la relación, entonces, tuvo un año que llegaba a ver a mi hija y todo bien, pero un día lo atropellaron

12. PS: ¿Cuántos años tenía la niña cuando lo atropellaron?

13. E: 11 años

14. PS: Cómo lo vivió ud. ¿Ustedes Igual tenían vida de familia?

15. E: de vez en cuando no más, aunque como personas no nos llevábamos mal. Normal. Obviamente que me dolió hartito porque yo nunca tuve otra pareja, siempre la esperanza de llegar hasta el final con él, pero eso fue lo que me dolió hartito, hartito! Pero igual salí adelante y mi hija también, ella no entendía mucho, ella a los once años no entiende mucho los fracasos, pero ella sí, sufrió hartito

16. PS: Como fue que se enteraron, él estaba en su casa cuando ocurrió el accidente

17. E: no estaba en la casa de un amigo y esa noche salió a fumarse un cigarrillo afuera y en la calle lo atropellaron, afuera. Me avisaron a mí en la noche, me avisaron como las once de la noche, era en invierno, me acuerdo. La cosa es que yo no me levanté, me puse tan nerviosa, que me traté de tapar y tapar y no salí a la calle. Así que al día siguiente, como las seis de la mañana, fui pero nunca me habían avisado que lo habían atropellado sino solamente que falleció.

18. Y como él era tan así de tener pareja, yo pensé que estaba con otra persona, entonces eso me puso muy nerviosa, llegar y reclamar cosas que no eran mías y eso me hizo, los nervios me dejaron así, paralizada. Al día siguiente me levanté temprano y fui y llegué a la casa de su amigo y afuera

vi la sangre y todas esas cosas y ahí pensé que él había peleado una cosa así, cuando me entero, ya se lo habían llevado, ya a esa hora lo habían recogido.

19. PS: ¿quién le avisó a Ud.?

20. E: Un amigo de él, de hecho, el dueño de la casa

21. PS: cómo fueron los primeros días, quién se encargó de todos los trámites con la funeraria; los hizo ud o algún familiar

22. E: Solo yo sola. En esos días no tuve na' de problemas para la cosa de... que no lo podía hacer, todo lo hice. Incluso cuando tenía que reconocer el cuerpo, igual andaba con un hermano pero no me puse nerviosa, nada.

23. Pero después fue la reacción, cuando ya viene el relajó, cuando pasan los días, ahí es cuando uno, después del funeral, es ahí donde viene el bajón

24. PS: y qué es lo que sentía, como lo vivió ud en ese momento

25. E: Esas ganas que se quitan de salir a trabajar, dormir, dormir. Yo nunca supe que había sido como una depresión y lo que pasa es que habían momentos en que me perdía para llegar a la casa. Me perdía al llegar a la casa. Yo ahí encontré ya que no estaba bien, bueno fueron pasando los días, los días; estuve un mes sin trabajar. Pero no era porque, era como que tenía el cuerpo cansado.

26. Eso me pasó Como que tenía rabia porque lo habían atropellado. Eso que salía siempre de noche, eso es lo que me molestó.

27. PS: Ud tenía rabia contra él, contra lo que había pasado y esa rabia era por qué?
28. E: Contra a él, a él, porque él siempre salía de noche. Porque yo dije, pucha si no hubiera salido no le habría pasado eso. El salía de noche, siempre a lo que fuera, a donde los amigos todas estas cosas y eso mismo lo llevaba a no trabajar. Al día siguiente, no no salía a trabajar. Siempre con sus buenas pegadas, buenas pegadas tenía pero no era responsable conmigo y con la mujer que hubiera vivido, porque después de que nos separamos tuvo más parejas y fue siempre igual, entonces no iba a cambiar.
29. PS: Retomemos lo que me comentó anteriormente, me mencionó que Ud. Cree que tuvo una especie de depresión
30. E: Yo creo porque me sentía cansada y eso que me perdía, me perdía al llegar a la casa.
31. PS: Cómo así que no encontraba su casa
32. E: Claro, eso yo nunca lo tomé como depresión, sino más bien lo viví no más
33. PS: Que evento o suceso ocurrió que ud dijo: Chuta, algo está pasando conmigo
34. E: es que nunca tomé conciencia de eso, que algo pasaba, sino que lo tomé tan natural que no me di cuenta que era una depresión
35. PS: y en el trabajo, porque me decía que dejó de trabajar

36. E: Claro, como yo estaba trabajando con un hermano, me dijeron tomate el tiempo que quería, cuando quieras y puedas volver a trabajar, vuelve. No hay problema, nada de problema de eso.
37. PS: Cómo le contó a su hija de la muerte de su padre y cómo fue para ud. tener que ejercer el rol de papá y mamá
38. E: es que como siempre estuvimos entre que estábamos juntos y nos distanciábamos, ella vivió casi más conmigo. Cuando ya falleció ella pensaba que no tenía papá y que nunca había tenido papá y en la casa siempre se le decía que ella siempre tuvo papá, pero así como fue creciendo, creciendo se dio cuenta que el papá no valía y así se fue olvidando y ahora dice que nunca debió haber tenido papá... así que no... aunque yo creo que ella también sufrió y sufrió mucho porque se notó, se notó
39. PS: Bueno, aunque ella no era tan chica, a los once años los niños se dan cuenta de cosas
40. E: no además las niñas mujeres siempre son apegadas a los papás, porque no veía en él que nunca la retaba, siempre había cariño, entonces eso la hacía siempre apegada a él
41. PS: Como era la relación con la familia de su marido a la hora de su muerte, era una relación cercana, aún mantiene contacto con ellos
42. E: como ellos eran de Rancagua y nosotros de acá, era muy poco lo que nos visitábamos. Nunca, había familia de él que yo no conocía, por

ejemplo de los hermanos, muy pocos conocía y esa vez, ahí lo compramos todos, ellos siempre me trataron bien. Todo el tiempo porque yo de repente viajo, siempre estamos bien, todavía los visito.

43. PS: luego de su muerte, Ud. vivió o sintió diferencias en su vida, en su cotidianidad

44. E: no, no encuentro que cambió nada, como yo nunca sentí el apoyo de él, su apoyo económico era casi nada, si él trabajaba todo eso era para él no más, nada para nosotras, así que no hubo cambios.

45. Lo único sí, pucha yo, me aferraba, pensaba que ahí se terminaba todo pero no fue así. Nosotros estando separados, había como eso que él iba a volver, pero cuando ya fallece una persona, ya ahí ya se termina, ya es otro cambio. Por ejemplo, cuando uno está separa tiene rabia, rabia, pero después ya es otra cosa, como que te falta esa persona.

46. PS: ustedes habían conversado en retomar la relación

47. E: lo estábamos intentando aunque yo estaba mejor sola, para él, él si quería volver, me lo había propuesto, porque andar por ahí picando por un lado y otro, lo tenía aburrido, él ya tenía treinta y ocho ya

48. PS: estuvo en sus planes aumentar la familia, consolidarse como familia

49. E: él nunca quiso tener hijos, yo a mi hija la tuve como a los cuatro años de casada, fue a los treinta, nunca quiso tener hijos, yo quedé así con tratamiento, entonces no, eso no, yo creo que eso también él se alejaba de

las mujeres porque no le gustaban los niños, no sé que problema tendría pero él tenía más hijos por fuera

50. PS: Más pequeños

51. E: No, no más grande, porque él a los diez y siete años tuvo una niñita también, tiene una niñita mujer, bueno como tan joven nunca se hizo cargo, ni reconocida, ni nada. Después supe que tenía dos más por ahí pero no sé si los reconoció, nada. Porque en el momento que hicieron un testamento para dejar una herencia que él tenía en Rancagua, no apareció nadie más. Mi hija estaba reconocida porque era dentro del matrimonio, fue la única, las otras no.

52. PS: Ud ha sentido algún tipo de trato distinto por parte de la gente cuando se han enterado que ud. es viuda

53. E: No, en el trabajo no, no hay problema en el trabajo, si donde uno vive, en el vecindario; porque nosotras somos solamente mujeres en la casa. De primera cuando llegamos ahí, que fue toda gente nueva que llega donde vivimos, incluso nos llegaban a decir que éramos lesbianas de repente; porque mi mamá cuando nos fuimos a esa casa que es de mi hermana, estaba recién que había fallecido mi papá; viuda, yo también y mi hermana que no se casó nunca, yo tenía mi hija, pero ahora ya no, se acostumbra una y eso ya pasó.

54. PS: y en relación a la vida de pareja, ud. volvió a tener un nuevo compañero, un pololo algún amigo o algo similar

55. E: No, no, porque encuentro que, pucha, yo no creo haber podido salir adelante con mi hija, haber podido darle estudios y todo eso si hubiera estado con alguien. Yo pienso que el hombre es tan diferente cuando no son los hijos de él, por eso no.
56. PS: Pero nunca tuvo la posibilidad de juntarse con alguien o algún amigo
57. E: hartos pretendientes he tenido pero no me llama la atención, yo soy más de casa, de estar sola
58. PS: Ahora que su hija está más grande, no ha pensado que sería bueno tener un compañero
59. E: A lo mejor si, más adelante, si puede ser, mientras ella no esté estable y no termine de estudiar, creo que no es problema, pienso yo
60. PS: Volvamos a su marido, cómo lo recuerda
61. E: pienso si a lo mejor yo hubiera sido diferente con él, pero yo traté, la primera vez que yo me separé de él, dije seré yo la culpable, después volvimos y traté de ser diferente y era lo mismo, no había cambio y por lo que yo he escuchado por ahí, como era su relación con otras personas, era lo mismo; él no era de ser un apoyo para la mujer, no ayudaba en nada, solo la mujer lo mantenía. Yo lo viví y veía que con las otras personas era lo mismo. Para mi fue más una carga, entonces tener un hijo y tener una carga más de un hombre es pesado
62. PS: sintió que quedaron cosas pendientes con él

63. E: creo que no, pienso que él no se casó enamorado, sino por casarse, por tener... porque él era... como que una mujer se tenía que hacerse cargo de él. Eso era lo que él demostraba, con todas las parejas fue lo mismo. La mujer trabajaba y él prácticamente no cooperaba en nada

64. PS: en qué trabajaba él antes de su muerte

65. E: él era profesor de idioma, ejercía de repente, muy poco, por ser, tenía como trabajar pero no lo hacía, los trabajos los empezaba y hasta ahí no más llegaba. Así que no fue porque yo, él me tratara mal, él no era violento, era eso lo que pasaba, no trabajaba. Yo creo que partió del problema de que él se crió con la abuelita, entonces, lo protegieron mucho, porque venía de una familia de once hermanos y la mamá falleció cuando tenía los once hijos y ella tenía veintiséis años, así que los dejó a todos niños. Era el mayor, el primero falleció, después venía él y se lo quitaron a la mamá porque como había fallecido el primero, pensaron que no era capaz de criar al segundo. Ella tenía catorce años cuando fue mamá. Se lo quitaron a él y de ahí se aferraron a él y le dieron todo lo que pudieron, lo criaron con todo, le dieron todo, todo, todo. Los otros hermanos se criaron con el papá, entonces fue diferente, la diferencia se notaba mucho. Para mí, por eso él era así irresponsable. Creo yo, porque puede ser que él también venía de una familia con mucha depresión, o sea esta depresión, como se llama... esquizofrenia. Entonces la mamá falleció de eso, después un hermano y una hermana también. Yo pienso que algo de eso él tenía. Desde que él nació fue diferente a los niños, porque él no aprendió castellano, sino puro idioma, francés, italiano, toda esa cuestión,

inglés, él fue para eso su vida. Entonces era diferente, con una, para él no era nada difícil estudiar, todo sí y mi hija también fue así desde chica, sacó los mismos genes. Yo pienso que algo de su familia tenía, porque era diferente. Pero para trabajar, nunca, tenía toda la inteligencia que alguien la desearía pero nunca lo ejercía.

66. PS: de acuerdo a lo que me comentó hace un rato, cuando se enteró de la muerte de su marido, ud. quedó como paralizada; pudo realizar todos los trámites pero después, cómo reaccionó su cuerpo, ud.

67. E: si, después tuve un bajón, como que el cuerpo se me cortó...

68. PS: lloró mucho, cómo enfrentó esa pena... porque dentro de todo es una pena

69. E: claro, creo que no lloré mucho, era más que todo la rabia que tenía. Porque encontré que era normal que me pasara eso... porque primero cuando murió mi papá fue peor, yo ya venía con una experiencia. Lo de él lo tomé como más suave, pero el hecho que a uno se le muera algo que como que es de uno, aunque tuvimos separaciones, para las personas que llevan una vida con la persona debe ser más difícil Pero yo nunca tuve otro problema con él, nunca, nunca, sino que no aportaba, vivir con él era una carga

70. PS: pero su relación en los últimos momentos, era de un matrimonio, es decir, ustedes mantenía una vida de pareja

71. E: si, aunque como amigo, yo encontraba que era mejor.

72. PS: que pasó con sus pertenencias. Ud. conserva pertenencias personales, su ropa
73. E: yo no quise recibir, ni quedarme con nada, solo con el carnet que estaba en el registro civil y lo tuve que ir a buscar porque no lo tenía en esos días para hacer los trámites que había que reclamar. Eso solamente me quedé, porque ropa, no me quedé con nada de él, a parte que no tenía grandes cosas
74. PS: por el tipo de relación que mantenía y el escaso apoyo que él le entregada, cómo fue para ud. asumir los roles de papá y mamá. Y si espero que en algún momento su marido participara más en las responsabilidades de su hogar
75. E: claro, a uno siempre le queda la esperanza o la ilusión que él va a cambiar y como yo no era de otras parejas, siempre me aferraba a él, con la esperanza de que iba a volver y así pasó el tiempo.
76. PS: Y su hija, le ha preguntado en algún momento por qué no ha tenido un pololo.
77. E: Claro, si me ha dicho. Pero pa ella es fácil, pero no sabe el peligro que tiene una hija, ningún hombre va respetar a una hija, son cosas que hay que vivirlas para creerlas. Entonces, ese es el miedo que tengo.
78. PS: Pero, ahora siendo ella una mujer adulta, en cualquier momento puede tomar la decisión de estar en pareja y partir de la casa

79. E: Claro, esa sería la única forma en que yo estaría tranquila para poder tener otra pareja
80. PS: Y usted viven con...
81. E: Claro, con una hermana mayor y mi hija, somos las tres y ya estamos acostumbradas. Imagínese, sería súper extraño que viniera alguien ajeno, sería diferente.
82. PS: Usted siente que le ha hecho falta un compañero.
83. E: No, no...porque no me ha faltado pa salir adelante con mi hija, yo creo que le he dado todo...trabajo pa ella.
84. PS: ¿Que sueños tenía usted cuando se caso con su pareja?
85. E: No...yo no tenía ganas de casarse, porque no me interesaba...realmente, llego el momento y pasó. Más que nada fue por salir de la casa, porque en la casa nunca nos daban permiso para nada y lo hice más por salir no ma.
86. PS: ¿Usted todavía está enamorada de él?
87. E: No ya no.
88. PS: ¿Y cuando él murió, sentía que lo amaba todavía?
89. E: Yo creo que sí, porque tenía la esperanza de volver.
90. PS: ¿En qué momento usted sintió que ese sentimiento cambio o dejo de ser tan fuerte?

91. E: Mas menos a los 5 años después de que fallece la persona, yo creo, antes no...
92. PS: ¿Pero paso algo que dé cuenta de eso?
93. E: si porque va pasando el tiempo y el tiempo, y te das cuenta que estás haciendo otras cosas y no piensas en eso, obviamente no es que te olvides de él...pero ya paso.
94. PS:¿Cómo lo recuerdas a él?
95. E: Como buena persona, pero con la diferencia que era inestable y podría haber sido un excelente marido...pero algo debe tener el de su familia, porque los hermanos no son así son diferentes.
96. PS: ¿Usted sintió culpa por la muerte de él?
97. E: yo creo que sí, porque cuando él llega de Rancagua y que había estado 6 años allá. Él venía con la intención de volver y yo no lo acepte, no quise en mi casa. Entonces, pero en un momento fue culpa pero ya con el tiempo fue eso no ma, el momento.
98. PS: Usted siente culpa por el hecho de que no lo acepto de vuelta a la casa en ese momento
99. E: Claro yo creo que pudo haber sido distinto, pensaba yo que él podía cambiar, ya que si lo hubiera aceptado habríamos comenzado una vida en familia, pero como estuvo unos meses tontiendo por ahí... él continuó

igual, porque en la noche la hacía día...entonces eso fue po. Cuando a él lo atropellaron, estaba afuera en la puerta de la casa de su amigo.

100. PS: ¿Estaba sólo o con los amigos?

101. E: con los amigos, a los otros no les paso nada...solo a él.

102. PS: ¿Murió en forma instantánea?

103. E: Yo creo que si porque la micro lo boto y la rueda le paso por la cabeza. Cuando lo fui a reconocer, su cuerpo estaba bien, fue por dentro no ma...su piel no se rompió. A mí no me paso nada.

104. PS: ¿Cómo cree que hubiera sido su vida con él? ¿Se lo imagino alguna vez?

105. E: Si, yo creo que hubiese sido peor y no creo que él hubiera cambiado.

106. PS: ¿Tuvo la ilusión alguna vez, de fantasear un poco después de la muerte de él?

107. E: Bueno yo creo que todas las personas que nos ha pasado esto, si me paso alguna vez.

108. PS: ¿Y que cosas le hubiese gustado concretar con él?

109. E: El me decía que nos fuéramos a vivir donde su familia y ahora que lo pienso me hubiese gustado, hubiese sido mejor...pero en ese momento, mi hija estaba en el colegio y esa cuestión la iba cambiar.

110. PS: ¿Usted cree que le hizo falta el papá?

111. E: Si yo creo que sí, porque ella siempre decía que sus compañeras salían con sus papas y porque yo no mamá... entonces la pregunta siempre.
112. PS: Como lo enfrentaba usted y que sentía en es momento
113. E: Bueno uno mintiendo, uno se siente culpable... de no elegir una buena pareja para uno, que yo sabiendo cómo era él y lo que me contaban, que no trabajaba aunque siempre encontró buenos trabajos y que cualquier persona lo hubiera querido tener y por amistades encontraba buenas pegas, pero iba un mes y después no seguía... por eso yo veía que nunca iba a salir adelante con él.
114. PS: ¿usted perdono eso en él?
115. E: al final uno se cansa, como que uno quiere que este lejitos de uno... por eso cuando llego después de tantos años, yo dije no po vamos a volver a lo mismo y escuchar lo mismo. Y te vas acostumbrando a vivir sola.
116. PS: ¿En momentos que eran difíciles, pudo perdonarles la ausencia?
117. E: Una vez que el murió a mi me contaron de que había fallecido la mamá y llegue a pensar que él tenía algo de eso, y eso ayuda mucho a reponerme porque uno no lo conoce a fondo ni nada. Pienso yo que la familia quería que encontrara una mujer y ya luego salir del cacho, yo lo vi así. Si hubiera conocido a la familia no me hubiera casado con él, pero bueno uno cree estar enamorada y na po. Desde afuera se ven las cosas distintas.

118. PS: De él, ¿qué la enamoró?

119. E: la pinta yo creo, porque siempre me fije en eso. Por eso me ha costado mucho en encontrar una pareja, porque yo me fijo mucho en eso...ese fue el error mío. En la casa siempre me decían de te fijaste por la pinta no ma, pero yo creo que toda mujer elije eso...no sé.

120. PS: Usted considera que hubo cambios en usted con la muerte de su marido.

121. E: Si po, porque yo siempre espere que íbamos a estar juntos, pero cuando él murió ya no estaba, me costó mucho eso, pero ese cambio fue pa decidir quedarme sola no ma.

122. PS: ¿Qué cosas cambiaría de su vida?

123. E: Haberme casado tan joven yo creo, tuve varios pretendientes pero mi papa no dejaba que terminaran bien...a lo mejor yo hubiera tenido otro sistema de vida.

124. PS: Si se retrocediera un par de años, considerando las experiencias que ha vivido, se platearía estar en pareja.

125. E: es que es difícil encontrar una pareja que este sin problemas. Además nunca voy a cambiar a un hijo por una pareja, ese es el miedo que tengo, que le puedan faltar el respeto, quizás si no hubiera tenido hijo hubiera sido valiente quizás no me hubiera quedado sola.

126. PS: Usted cree en dios

127. E: Si pero en ese momento...es que uno se revela, justo en ese momento estábamos yendo a catequesis, yo estaba metía en la iglesia y pa más iba hacer la confirmación estuve más de dos años metia ahí y justo pasa eso en esos momentos, yo dije esto es una pura hueva no ma.

128. PS: ¿Usted se reconcilio con dios?

129. E: Es que cada día uno se va apartándose más, porque uno ve tantas cosas que no encajan con la vida, cosas que no deben de pasar, de repente la misma teletón uno dice que le hace falta un niño un brazo, porque a él si es un niño inocente. A veces cuando uno no entiende las cosas se aferra a él, pero uno va viendo otras cosas y la cosa no debería ser así, se supone que dios es bueno pa la gente buena y no pa la gente mala. En el trabajo a uno le pasan tantas cosas a uno, que teni que estarte cuidando las espaldas...no es fácil. Mi hija también, también se pregunta...pucha si existiera dios, estas cosas no pasarían. Además tiene amigos que son ateos que también dicen lo mismo.

130. PS: ¿después de la muerte de él tuvo alguna enfermedad? Me conto que había tenido un estado depresivo del que no se había dado cuenta.

131. E: No, grandes enfermedades no, porque yo pienso que la depresión trae cosas malas de repente, como el cáncer. Yo ahora pienso que en ese tiempo me dio depresión, porque en mi casa no se habla de eso, no pasa, uno tiene que ser fuerte no ma. Pienso yo que si uno habla más de eso de la depresión mas entra, mas uno se hace la enfermedad, porque yo no le pedí ayuda a nadie y pasó no ma.

132. PS: pero usted decía que hubo un tiempo que usted se perdía, que no sabía cómo llegar a la casa.
133. E: Claro, y eso me habrá durado unos seis meses yo creo...
134. PS: recuerda algún momento en particular, en que haya dicho o que haya sentido que estaba mejor.
135. E: No sabría decirle, no note nada. Ahora ya son recuerdos no mas...igual cuesta, como dar la vuelta, porque igual pienso que puede volver o que voy a estar con él, cuesta. Por eso es difícil pensar en tener en otra pareja, porque cualquier persona que ha pasado por lo que yo pase...es difícil...porque yo no tenía problemas con el de que me pegara o peleáramos mas que nada era de eso que no trabajaba.
136. Como que yo no note mucho cambio como no vivimos tanto tiempo juntos, a lo mejor fue culpa mía también porque yo siempre he sido ambiciosa, de lograr cosas materiales y con él como nunca lo pude tener. El trabajo es el que es prioridad, es lo primero y no la diversión y salir. Eso de repente, hace que no funcionen los matrimonios, porque si a uno le da por salir, no hay responsabilidad ahí.
137. PS: no me queda muy claro... ¿Usted piensa que todavía no ha aceptado la muerte de su marido?
138. E: Yo sé que no va volver, pero el hecho de que todavía no siento, pienso que no me hace falta una pareja, lo relaciono con eso. Me basta con los recuerdos de él, porque no fueron malos, no había dinero no ma', no era

un hombre atrevido, hubieron buenos momentos, en lo sexual era bonito todo.

139. Tampoco era buen papá, porque a nosotros no nos gustaban los niños, por eso yo digo que el tenía algo, los otros hijos no los veía, lo más cercano fue mi hija.

140. PS: Usted ha soñado con el alguna vez?

141. E: Si, son sueños bonito y lo veo bien a él. Lo que paso si que los primeros años yo no quería recordar que él no estaba, tenía rabia porque había sido tan de repente.

142. PS: ¿quedaron cosas pendientes entre ustedes?

143. E: yo creo que si...cosas que yo me callaba, incluso él me decía que nos faltaba conversar mucho, pero conversar de que si él no iba a cambiar. Si conversábamos pero no pasaba nada.

144. PS: ¿Qué cosas se calló?

145. E: Por mi parte no creo que haya quedado pendiente algo, quizás el error de haberme casado con él o por hueona haberme casado con él. Claro, yo en esos años yo tenía mejores pretendientes y fue un error haberlo elegido a él. Yo creo que a él le quedo pendiente de no haber estado mas con sus hijos de haber sido responsable, pero mi hija ahora me dice...no yo no debería haber tenido a ese papá.

146. PS: ¿Le gustaría tener nietos?

147. E: Si. Pucha que espero eso...porque no me gustaría que ella quedara sola, sola...porque no hay más familia, mas hermanos, tiene primos solamente y no tienen una vida cercana. Pero ella no quiere, igual es joven, pero yo veo que con el pololo se alejan cada día más.
148. PS: Hubo alguien que la acompañó en ese procesos.
149. E: bueno...todos se han portado bien, su familia...todos
150. PS: ¿Qué cosas cambiaría de lo que vivió con él?
151. E: creo que no nada, me toco vivir eso no ma y le pudo pasar a cualquiera, el puro error fue casarme no ma. Yo creo que lo que viví con él no se podía cambiar, él era así y eso no se podía cambiar...eso yo creo que no se podría haber cambiado nada.
152. PS: ¿Le ha hecho falta tener intimidad con alguien en estos años?
153. E: no...porque cuando muere una persona cuesta mucho olvidar eso y pasa el tiempo y pasa y pasa. Creo que no hace falta.
154. PS: Usted podría decir que después de cierto tiempo se sintió mejor.
155. E: yo no tengo problema de conversar de él, lo que más costo y que me dio depresión era que llegaban cartas de sus amigos en forma de condolencias, me molestaba que me lo recordaran por las cartas y trataran de que yo me reformara...porque era de los testigos de Jehová, pero paso.
156. PS: ¿Usted tenía alguna amiga a quien contarle o compañeros de trabajo?

157. E: No había como que amigos, pero de repente los apoderados del colegio de repente te escuchaban...pero como yo después preferí callar, eso a mí me sirvió mucho, no estar recordando eso te ayuda mejor. Como que lo asumí sola y después ya se olvida, claro que uno no se va olvidar de que estuvo casada.

158. PS: ¿cuáles son las cosas más importantes para usted en este momento?

159. E: el trabajo y que mi hija termine estudiando, eso no ma. Ya a estas alturas no pienso en otra cosa...a y tener los nietos, ojala salgan. Pero con la relación que tiene en este momento no hay esperanza.

160. PS: Pero es joven todavía...Cuántos años tiene usted.

161. E: voy a cumplir 48, habría que buscarse un compañera pa pasar los años, después que mi hija termine...mientras no. Porque uno cuando tiene más edad le gusta estar siempre acompañada, no se po lo veo en mi mamá, que a ella le gustaba que estuvieran todas ahí, que llegara gente...se siente bien yo creo. Ir a visitar los nietos, no creo que me pase...no me gusta salir mucho, yo soy de casa.

162. PS: usted me decía que usted tuvo depresión. ¿Cómo se sentía?

163. E: Cansa, muy cansada...eso como no querer salir y estar siempre durmiendo.

164. PS: Y las cosas de la niña

165. E: No eso nunca deje de hacerlo, por eso soy muy apegada a ella, porque no quiero que nadie me digan nada de nada y así empecé a trabajar.

166. PS: Como se mantenían antes?

167. E: Porque en la casa me daban todo, nunca me faltó. Con lo que trabaja sábado y domingo, le pagaba el colegio y en la casa nunca faltó pa comer, pero me costó dejarla sola...mucho...por eso yo soy muy apegada a ella y ella también po, por eso sería difícil acostumbrarse en otra parte, de repente a ella le han salido vacaciones...y no no se acostumbra, me llama como 4 veces en la noche.

168. PS: ¿La casa donde viven es suya?

169. E: No es de mi hermana...y de hecho no he postulado a una casa porque yo sé que no quiere quedarse sola y yo sola en una casa, como que no encaja la cuestión, estamos acostumbrada. Mi hermana es soltera, nunca se caso ni ha tenido hijos, entonces las dos tenemos que apoyarnos si total que mas vamos hacer. Ahora si yo encontrara una pareja tendría que irme no ma, porque no lo podría llevar pa la casa. Pero no hemos tenido problemas, a parte que mi hermana tira hartito pa mi hija, entonces no nos hemos llevado mal. Me gusta estar sola en la casa no me complico.

170. PS: ¿Y que le gusta hacer a usted?

171. E: eee...me gusta cocinar, hacer aseo, cosas, pero me gusta más cuando estoy sola y como no me gusta salir me gusta estar en la casa. Porque yo veo que otra hermana, le gusta salir, no está ni ahí con marido ni con

nada...ella sale no ma. Yo no entiendo eso, en cambio, con la que vivo no es de salir, nos acompañamos, es mayor tiene 64 años y representa menos que yo, donde no ha tenido nunca problemas.

### ENTREVISTA N° 3

- 1 E: Mi nombre es xxxxx tengo 3 hijos, los 2 primeros son de él, y ella de mi actual pareja tiene 5 años, los otros chiquillos mayores, una tiene 23, el otro 16.
- 2 Ps: cuantos años de matrimonio llevaban cuando quedaste viuda.
- 3 E: 16 años
- 4 Ps: Igual te casaste súper Joven
- 5 E: Si
- 6 Ps: Por que quedaste viuda a los 30 años ¿cierto?
- 7 E: si
- 8 Ps ¿Qué fue lo que paso, y como lo vivieron ustedes?, bueno a modo personal como mujer y como lo viviste con tu familia y con tus hijos.
- 9 E: De primera fue todo así como no se, a mi me daba todo lo mismo. Y tuve una reacción, si, me quise morir, también. No me preocupaba de ellos después vine a reaccionar estuve hospitalizada, fue complicado igual por que eran 2 niños, el que tiene 16 tenia 1 año no mas, no se acuerda del papá
- 10 PS; Ah! Era chiquitito

- 11 E: SI, el otro tenia ya sus 10 años, es complicado igual por que yo hable una noche con él, horario como las 11 de la noche y al otro día a las 8 de la mañana me llaman para decirme que él había fallecido.
- 12 Ps: ¿Qué fue lo que paso?
- 13 E: Salió a comprar cigarros y...
- 14 Ps: ¿En la noche?
- 15 E: En la noche
- 16 Ps: ¿Ustedes no vivían juntos?
- 17 E: Si. Se tercio con un hombre que andaba volado, le pidió un cigarro y él no le dio, es que en realidad no fumaba, y no sé que realmente le habrá dicho él para haber reaccionado él hombre así, ahí no sabría decirte.
- 18 Ps: ¿Supieron ustedes quien fue?
- 19 E: Ah si un taxista lo persiguió y mientras que él iba en el auto llamo a carabineros, y carabineros lo atrapo, el hombre tiro una cuchilla, la tiro a una casa, lo atraparon sacaron la cuchilla de la casa, tuvo preso, a todo esto la tenia también 16 años.
- 20 Ps: ¿El que lo asalto?
- 21 E: Si, tenía 16 años y se lo llevaron a una casa de menores, lo tenían condenado hasta que cumpliera los 18 años. Tuvo preso 15 años y hace poco quedo libre

- 22 Ps: ¿Y es de acá del vecindario?
- 23 E: No, nosotros éramos del 18 de gran avenida, yo como hace 8 años que vivo acá
- 24 Ps: Y tú cuando supiste que él había quedado libre ¿Qué sensación te provocó?
- 25 E: Rabia, rabia porque él ya anteriormente ya había hecho lo mismo, y como era menor de edad, tuvo igual no mas en un hogar, entonces.... rabia , por que él ya estaba acostumbrado de hacer maldad
- 26 Ps: Oye me comentabas, bueno que tus niños eran chiquititos, que tu supiste al día siguiente, ¿no te pareció extraño que él no volviera?, que no regresara, porque él había salido a comprar en la noche ¿o no?
- 27 E: ah pero yo no me encontraba en Santiago, yo me encontraba en la casa de los papa de él en el sur.
- 28 Ps: Ah! Perfecto, ¿no estaba en ese momento?
- 29 E: No, no estaba, si hubiese sido así, porque siempre él, donde él vivía mucha gente conversaba con él, entonces yo veía que se demoraba mucho lo salía a buscar, y lo encontraba.
- 30 Ps: ¿Era peligroso donde vivían ustedes?
- 31 E: Si, nosotros vivíamos en 18 callejón lo Ovalle, y el hombre también era de ahí, y... y esta ves no, nunca supe ¿Por qué?, ¿por qué él también a esa hora había salido a comprar?, fue el 17 de febrero, voy a cumplir ahora ya

17 años, entonces yo... fue todo así tan rápido, porque tuve que viajar en avión, ir a buscar los instrumentos legales y hacerle su sepultura.

32 PS: ¿Los niños se quedaron en el sur? ¿O se vinieron contigo?

33 E: No, no me los pude traer yo porque... una estaba acá y el otro niño andaba conmigo, la mayor estaba con los abuelos acá, no le gustaba ir al sur y el niño andaba conmigo, no me lo pude traer.

34 Ps: Que él era la guagüita, era chiquitito

35 E: Si... Igual andaba como mal yo, y tuve que viajar en avión, otra que sufro de crisis de pánico.

36 Ps: ¿Pero siempre sufriste de crisis de pánico, desde antes de este evento o después?

37 E: De antes, entonces no me recomendaron mejor que viajara con él por que era muy chiquitito igual. Ellos viajaron en bus y llegaron después en la tarde.

38 Ps: ¿Cómo fue el momento en el que te encontraste con el cuerpo, cuando enfrentaste la situación, cuando te contaron ya con más detalle?

39 E: Llegue acá a Santiago y lo primero que hice fui a la comisaria, para que me dijeran todo como había sido, y justo ellos me... igual me estaban esperando porque estaban sus pertenencias, su billetera, su celular en ese tiempo él tenía celular, y me dijeron como había sido todo, me dieron el

- nombre de la persona que aviso, y después tenia que hacer papeleo allá y acá
- 40 Ps: ¿Tú tuviste que hacer todos esos trámites de la funeraria, del servicio medico legal o te ayudo alguien?
- 41 E: Me ayudo mi papá, mi papá me ayudo, y eso, tuve que hacer todo yo igual.
- 42 Ps: Me habías comentado que estuviste enferma, hospitalizada.
- 43 E: Si después de 2 semanas caí hospitalizada
- 44 Ps: ¿Qué te paso?
- 45 E: Me dio una depresión muy fuerte
- 46 PS: ¿Que era lo que sentías?
- 47 E: Me daban taquicardia, no comía, tengo una enfermedad de por vida, que me descompuse deje de tomar los remedios
- 48 Ps: ¿Que enfermedad tienes tú?
- 49 E: Fui operada de hipertelorismo con cáncer.
- 50 Ps: Tienes que cuidarte entonces
- 51 E: Si y me descompuse mucho, se me olvidaba tomarme los remedios y la depresión mas encima, no me daban ganas de comer, entonces eso, como tuve una baja de calcemia me afecto igual.
- 52 Ps: A pero tú estuviste mas que por la depresión fue por la dificultad física.

- 53 E: Se me juntaron las 2 cosas
- 54 Ps: ¿Cómo pudiste enfrentar esta situación? ¿Cómo saliste? Porque es un estado largo, o sea no tenías ganas de nada...
- 55 E: igual estuve con una psicóloga, una siquiatra.
- 56 Ps: ¿Estuviste con medicamentos?
- 57 E: si, y con la ayuda de mis padres.
- 58 Ps: ¿Cuánto tiempo estuviste con depresión o ese estado?
- 59 E: 1 año
- 60 Ps: ¿Que pasó en ti, que paso con tu vida que te hizo como “click” y tú dijiste como “no, ya no sigo”?
- 61 E: Por los míos, andaban muy solitos, había que llevarle la comida.
- 62 Ps: Y la guagua, ¿quien la cuidaba?
- 63 E: Mi mama
- 64 Ps: ¿Tú vivías con ellos?
- 65 E: No, ellos vivían acá y yo en el 18, no pude mas, el chico no tomaba pecho, se me seco la leche, tampoco quería comer comida, entonces los vi por ellos, andaban todos cocidos, por mi misma también, me salieron unos piojos blancos. La mayor no tuve problemas, por que ella estaba acá...
- 66 Ps ¿Estaba con tus papás?

- 67 E: Si, y como yo no la veía, ella me iba a ver.
- 68 Ps: Ella tenia como 8 años ¿cierto?
- 69 E: Si 8 años algo así
- 70 Ps: Y después de la muerte de tu marido, ¿tú trabajabas? ¿Cómo era tu vida cotidiana?
- 71 E: No, no trabajaba, él tenía un buen trabajo
- 72 Ps: ¿Y como te arreglaste económicamente?
- 73 E: Con la pensión de él, tiene una pensión buena así como 400 mil pesos todos los meses, hasta que yo me muera, mi chico recibe 200 mil pesos y la otra niña no recibe, ella tiene un trabajo bueno.
- 74 Ps: ¿Cuáles fueron los primeros cambios que viste tú?
- 75 E: Tuve que dejar la nana, tuve que dejar muchas cosas, pagar arriendo, pagaba como 100 mil pesos de arriendo era harta plata en ese tiempo, pero ahora ya no son nada, tuve que dejar el colegio de la más grande. Igual después de nuevo como que me dio la cuestión, por que el cambio fue muy brusco, después de 3 meses, fue muy brusco el cambio entonces...
- 76 Ps: Como de tus costumbres
- 77 E: Si, lo tenia todo, ahora a sobrevivir no mas, porque después tuve que buscarme un arriendo mas barato, el niño chico ya iba creciendo, tenia que hacer de mamá y papá

- 78 PS: ¿Cómo fue eso, ser mamá y papá al mismo tiempo? ¿O como ha sido hasta ahora? ¿Que cambios ha habido?
- 79 E: Antes pensé en trabajar, pero después los mismos colegio a él le dieron beca, quedo como Papá fallecido, tuvo beca así que no me complico tanto, pero él se puso así como rebelde, ya no era el mismo niño, también le puse psicólogo pero después se le quito, después le daba de nuevo esas cuestión de ponerse rebelde, pero no bien...
- 80 Ps: Bueno tu hija creo yo que lo vivió de otra forma, porque ella era igual mas grandecita podía entender algunas cosas, entendió igual que el papá murió y todo eso.
- 81 E: Si, que prácticamente ella no vivía conmigo, ella se quedo con mi mamá, así que ella me iba a ver, pero ella igual lo sintió...
- 82 Ps: Por que ella igual sabía que era su papá
- 83 E: Si, era la mayor ella, ella se fue porque mi marido era publicista, trabajaba mas en el extranjero que en Santiago, entonces ella se aburría de eso, “mi Papá nunca esta para mi cumpleaños” “nunca esta para esto”, se aburrió un día..., estaba chica ella tenia 3 años y ya sabia que pasaba sola, y el cambio fue eso, se aburrió de eso, de que su papa pasaba afuera... y un día mi mamá le dijo te llevo para mi casa y ella encantada se fue, y de ahí no volvió mas, yo la iba a buscar la iba a dejar. Igual cuando le dijeron que había fallecido le dio pena todo, la lloro, se quiso quedar unos días conmigo, tuvo como un mes conmigo, ella me hacia las cosas cuidaba a su hermano, su hermano estaba todo cocido, y la persona que yo tenia en la

casa, que era mi nana, se quiso quedar conmigo para ayudarme, y yo le daba cosas, pero no le pagaba lo que se le pagaba lo que se le pagaba a ella antes, hasta que me pudiera ayudar a lidiar se quedo ella, por lo menos que se me... el niño estaba muy cocido y se me adelgazo mucho, y de ahí me dijo “me voy”.

84 Ps: ¿Eso, cuanto tiempo fue después fue?

85 E: Como 3 meses estuvo, falleció en febrero y hasta mayo estuvo conmigo, o sea yo lo entiendo que ella se quiso ir. Tuve que dejar la casa.

86 Ps: Y tu como..., bueno yo he entrevistado a varias personas y muchas gente me habla han sentido como rabia, mucha rabia contra la persona o rabia contra Dios, ¿viviste eso?

87 E: Si pero después decía yo que saco si ya no me lo van a devolver, si sentía rabia, la primera vez quería puro conocerlo a él.

88 Ps: ¿A quien?

89 E: Al hombre este que lo mato, pero después ya dije para que, tengo que volver con los chiquillos, la justicia vera que hace con él. Rabia igual de primera pero después como que todo se me borro y después de nuevo asimilé lo que me había pasado.

90 Ps: ¿Cómo que tenías recaídas?

91 E: Si, pasaba mucho tiempo en el cementerio

92 Ps: ¿Los primeros meses?

- 93 E: Si, era todos los días, y esta persona falleció a lo rápida, y se sepulto así en la tierra, después de 5 años tuvimos que ir a sacarlo para ponerlo perpetuo y ahí de nuevo me dio la cuestión, que no se como en el cementerio no se dieron cuenta que después de 5 años la persona no estaba lista para sacarlo, todavía estaba su cuerpo, no estaba bien consumido para haberlo sacado, es que su urna también fue una muy cara, muy buena, entonces nunca pensaron que él iba a poder estar así. Ahí también de nuevo me dio, me volvió todo atrás de nuevo.
- 94 Ps: ¿Y que es lo que sentías? Porque tu me dices “me dio de nuevo”
- 95 E: Lo mismo así como rabia con lo que habían hecho, con los chiquillos que igual los veía sufrir, la hija es de esas que todo se guarda
- 96 Ps: ¿Y tú tuviste con quien conversar esto? ¿Alguien que te acompañara, que te escucho?
- 97 E: No, no porque yo no soy de amistades
- 98 Ps: ¿Y tu mamá, tu papá, algún hermano?
- 99 E: No
- 100 Ps: No lo conversaste con nadie.
- 101 E: No, sola no más, con un psicólogo no más, pero con los psicólogos me sacaban tantas cosas dentro que se me pasaba la hora, y la misma enfermedad esta que tengo se me olvidan las cosas.
- 102 Ps: ¿Pero es por la enfermedad que tú tienes?

- 103 E: Si, entonces no deje de ir, sola no más, me iba a desahogar a la iglesia
- 104 Ps: ¿De que iglesia eres tú?
- 105 E: Católica, y a allá me iba, y al cementerio también iba, allá iba a hablar con él
- 106 Ps: ¿Tú eres creyente entonces?
- 107 E: Si
- 108 Ps: ¿Cómo fue tu relación con Dios al momento de enterarte de esta perdida, de esta muerte?
- 109 E: Buena, buena porque aunque nadie me crea a mi me hablaba él.
- 110 Ps: ¿Te hablaba él, tu marido?
- 111 E: Si, me hablaba.
- 112 Ps: ¿En tus sueños?
- 113 E: Si, me decía que iba a estar mejor que no me preocupara, que viera a los niños y que todo pasaba por algo.
- 114 Ps: ¿Tú sigues teniendo esa visita, esos sueños también?
- 115 E: Si, me sigue, todavía cuando voy al cementerio me cuesta venirme.
- 116 Ps: ¿Cada cuanto tiempo vas al cementerio?
- 117 E: Ahora voy 1 vez al mes, ahora me toca ir en febrero

- 118 Ps: ¿Cómo lo heces tu como para estas fechas complicadas, por ejemplo el aniversario de su muerte, las navidades, sus cumpleaños?
- 119 E: Pena.
- 120 Ps: ¿Lo recuerdas más en esas fechas?
- 121 E: No, de repente como el animo que estoy yo, no pero igual lo recuerdo, a veces yo los primeros meses no lo creía, pensé que no como puede ser, después decía si, si esta allá.
- 122 Ps: ¿Qué hiciste con sus cosas?
- 123 E: El ataúd era tan grande que eche todas sus cosas ahí, y lo otro lo donde al hogar de cristo.
- 124 Ps: ¿Después de cuanto tiempo sacaste las cosas de la casa?
- 125 E: Después de 10 años, no quería que nadie me tocara nada a mí, me compre un baúl y metí todo ahí, y después para no botarlo lo done allá
- 126 Ps: ¿Y cada cuanto tiempo te acercaba tú a estas cosas, a mirarlas nuevamente?
- 127 E: No, no las miraba, por que él igual en la noche se paseaba en la casa, me tocaba el hombro, sentía sus llaves, entonces nunca las mire.
- 128 Ps: ¿Qué sentías tú con eso, te agradaba, te daba susto? ¿Te gustaba sentirlo en la casa?
- 129 E: Si, me sentía bien.

- 130 Ps: ¿Y eso dejo de pasar?
- 131 E: Si, porque ya no sentía lo mismo, ahora que cambie ya no era lo mismo, pero igual me sigue, me conversa, en la noche.
- 132 Ps: ¿Y te gusta sentir que él esta contigo?
- 133 E: Si
- 134 Ps: Tú rehiciste tu vida ¿no?
- 135 E: Si
- 136 Ps: ¿Como fue esto de conocer una nueva pareja? ¿Cómo las conociste?  
¿En que circunstancia se dio? Porque tu estas con él actualmente ¿no?
- 137 E: Si, yo me vine a arrendar, y yo a él le pedí un favor, tenia a mi hijo muy enfermo, tenia mucha temperatura ,y le dije si me podía llevar al hospital me dijo que si, y después conversaba con mi hijo, lo invitaba a salir, pero no lo miraba como pareja, después se fueron dando las cosas, luego lo vi que se preocupaba del niño, le compraba cosas, y después nos invitaba a la playa, era soltero, no tenia hijos.
- 138 Ps: ¿Era joven él?
- 139 E: No, tenía 40 años él.
- 140 Ps: ¿Y Tu?
- 141 E: 37

- 142 Ps: ¿Y como es tu relación con él?, porque yo creo que igual se da cuenta que tu hablas con tu marido.
- 143 E: Es que él pasa todo el día en la calle, el sale a las 7 de la mañana y no llega hasta las 10 de la noche, y no nunca le he contado tampoco
- 144 Ps ¿Cómo es estar nuevamente con pareja? ¿Como lo viviste? ¿Como lo sentiste?
- 145 E: Raro igual, raro por que mi marido fue mi pololo, fue todo, me costó, lo hice dormir en una cama aparte.
- 146 Ps: ¿Te costó intimar con él?
- 147 Si, se me acercaba igual, me decía “no te voy a obligar a nada”, después solo se fueron dando las cosas, fue raro igual por que lo veía como amigo, le decía “no, no me toqui”, se reía él, después y hasta ahora nos llevamos bien, llevamos 8 años
- 148 PS: ¿Tú siente que lo amas?
- 149 E: Si, después quiso un hijo, ahí salió ella.
- 150 Ps: ¿Y como fue eso para ti?, porque igual es un tema complejo, ¿o tu también tenias ganas?
- 151 E: Si, igual tenia ganas, porque a mi me gustan los niños, al niño como lo vi puro sufriendo, pasaba penurias, y ahora no, mas encima quería una niña, y me salió una niña.

- 152 Ps: ¿Qué proyectos que tenia en común que quedaron ahí como en “Stand by”?
- 153 E: Es que lo teníamos todo, mi casa, es que donde nosotros arrendábamos nos gustaba esa casa, y la dueña no quería vender esa casa, pero cuando se pudo yo le dije que no, no me quiero quedar con esa casa, porque hubiese sido peor, pero dijo” porque, pero si te gusta”, pero dije no, no se no le compres mas adelante, no se le dije yo, todavía no, y después me preguntaba yo, a lo mejor hice bien, por que a lo mejor hubiese que tenido que no se arrendar, vender e irme igual de ahí, y eso a lo mejor fue para mejor, pero ningún proyecto por que lo tenia todo.
- 154 Ps: ¿Qué cosa te hubiese gustado hacer con él, o como crees que seria tu vida actualmente si él hubiese estado contigo? ¿Lo has pensado alguna ve?
- 155 E: No, es que igual con él lo viví todo, viaje fuera de Chile.
- 156 Ps: O sea disfrutaron el tiempo que estuvieron juntos.
- 157 E: Si, él se pagaba me daba todo su sueldo, ganaba como un millón y medio, me entregaba todo, no quedo nada así pendiente, a veces no mas le digo mejor que hubiese sido mejor no comprar la casa, porque la casa me perseguía mucho, se me caían los platos, hacia tira las cosas, se me caían de las manos, cuando lo sentía así de repente.
- 158 Ps: ¿Y eso cuando cambio, o acabo?
- 159 E: Cuando me fui de ahí, y después no más acá han sido en los puros sueños.

- 160 PS: Que en general han sido tranquilizadores.
- 161 E: Si
- 162 Ps ¿Existe alguna diferencia en entre la mujer que eres actualmente y la de antes?
- 163 E: No sigo siendo la misma
- 164 Ps: ¿Te sentiste como diferente por el hecho de ser viuda?
- 165 E: No
- 166 Ps ¿Socialmente no te sentiste discriminado por los demás?
- 167 E: No, la verdad que no porque era tan de casa que me da lo mismo si me veían sola.
- 168 Ps: ¿Estos estados de tristeza ya se terminaron, o de repente igual te vuelven?
- 169 E: No, se me terminaron
- 170 Ps: ¿Tienes tu actualmente relación con la familia de tu ex marido?
- 171 E: No, porque los papás fallecieron, los hermanos eran 2 y viven muy lejos. Hay una tía que me viene a buscar al niño, se lo lleva pal sur, solo con ella no más, pero con las otras tías no porque con él se llevaban muy mal, con ella no más que me viene a buscar al niño, me viene a ver a la niña.

- 172 Ps: Cuándo ya él se muere, y tu dices que ya no hay forma de volver atrás, ¿cual fue tu consuelo, que fue lo que te dio consuelo por ya no estar con él?
- 173 E: Mis hijos me aferraba a ellos, ya no tenía más vuelta que darle.
- 174 Ps: Ahora que tu miras tu vida con tu nueva pareja ¿cambiarías algo?
- 175 E: No, nada, pero estoy bien igual
- 176 Ps: ¿Te agrada la idea de que él te siga visitando, acompañando en ciertas cosas?
- 177 E: Si
- 178 Ps: ¿Te da como consejos cuando tú lo necesitas?
- 179 E: No tanto así , no porque yo lo siento más en la noche, cuando ya 2 o 3 de la mañana me despierto con la imagen de él, pero nada más, cuando voy al cementerio voy como si ya paso.
- 180 Ps: ¿Y por qué sigues yendo al cementerio? Porque vas todos los meses, ¿vas con los niños igual?
- 181 E: No, voy sola no más. Voy porque no se, me dan ganas de ir.
- 182 Ps: ¿Guardas recuerdos físicos de él todavía?
- 183 E: No.
- 184 Ps: ¿Alguna ves tuviste alguna diferencia o discusión con tu actual pareja por él?

- 185 E: No, nada.
- 186 PS: ¿Él siempre te entendió?
- 187 E: Si
- 188 PS: ¿Siente tú que ya aceptaste la pérdida de él?
- 189 E: Si, hace rato como ya 7 años
- 190 Ps: ¿Y como te diste cuenta? ¿Cómo dijiste tu ya “estoy entera, estoy bien”?
- 191 E: Cuando el niño había cambiado su forma de ser, ya me podía valer por mi misma, y que estaba creciendo y era un buen chiquillo, ahí dije ya “yo puedo, lo que paso paso y de aquí en adelante preocuparme de él no mas”
- 192 PS: ¿Cómo se llama tu actual pareja?
- 193 E: xxxxxxxx
- 194 Ps: La idea de estar con tu nueva pareja, ¿Crees tu que ayudo un poco a esta situación?
- 195 E:No ya estaba acostumbrada, no porque ya habían pasado artos años ya, no porque él es muy tranquilo, no me daba mayor problema tampoco, lo veo como un amigo no mas de primera, no me preguntaba cosas.
- 196 Ps ¿Los niños saben? Porque la chiquitita ¿Ella sabe que tu tuviste una pareja antes?
- 197 E: No ella no sabe

- 198 Ps: ¿Y el hermano? ¿Como lo ve? ¿Él cree que es hijo de tu actual pareja?
- 199 E: Si
- 200 Ps: ¿Y el niño le dice papá a tu pareja?
- 201 E: No, lo llama por su nombre, mi hija le dice “te voy a acusar con mi papá”, y el niño le dice “Él no es mi papá”, y ella le dice “si es tu papá, te voy a acusar con mi papá porque que le dices que no es tu papá”, yo peleadores, él de 16 pelea con la de 5, pero igual se quieren.
- 202 Ps: ¿Y para él ha sido un tema que él no haya sido su papá?
- 203 E: No
- 204 PS: Porque al final de al cabo él lo ha criado siempre, siempre ha estado junto a él
- 205 E: Si siempre ha estado junto a él, pero son de distintos genios, el niño es más tranquilo, mi pareja tiene un genio horrible, entonces no se pescan, hola y chao no más.
- 206 Ps: ¿Alguna ves pensaste que esto no había ocurrido, y que él en cualquier momento iba a entrar por la puerta de la casa?
- 207 E: No, no lo pensaba, no quería tener a nadie más, pero no sé que me paso
- 208 Ps: ¿Qué crees que fue eso? ¿Como aceptaste una nueva persona en tu vida?

- 209 E: Me sentía sola igual de repente, me aburría la rutina, los cabros chicos, que acostarlos levantarlos para la escuela, igual me sentía sola
- 210 Ps: ¿Hiciste tu alguna una actividad paralela, clases de algo o trabajar?
- 211 E: No nunca nada, no me llamaba la atención, soy muy de casa yo.
- 212 Ps: ¿Y como es la vida de pareja que ustedes tienen como pareja? ¿Salen a algún lado?
- 213 E: Si, los domingos, a veces los sábados, a veces me llama para que vayamos a servirnos algo, pero eso no más, y somos tan aburridos que decimos luego “vayamos a la casa”
- 214 Ps: ¿Y con tu marido era igual?
- 215 E: Si, igual
- 216 Ps: ¿Qué recuerdos tienes de él? ¿O como lo recuerdas?
- 217 E: No, no lo recuerdo, no se porque pero no lo recuerdo
- 218 Ps: ¿No recuerdas las cosas que viviste con él?
- 219 E: No, es que igual él se dedicaba a trabajar y trabajar, lo único que me recuerdo que me daba buenos lujos, eso no más. Él llegaba de un país y a los 2 días se iba al otro, y me mandaba para el sur para que no estuviera sola, de eso me acuerdo.
- 220 Ps: Entonces no fue así como “compañero tuyo” contigo.
- 221 E: No

- 222 Ps: Entonces, ¿Cómo fue que lo extrañaste tanto o que pasaste por esta pena tan grande?
- 223 E: Porque igual me sentía sola, cuando tenía que hacer las compras, sentía que algo me faltaba, que me dijera ya cariño vamos, y cuando salía con mis hijos decía “algo me falta”.
- 224 Ps: Sentiste igual que tenías un compañero, alguien te estuviera contigo.
- 225 E: Si, alguien que se preocupara por mí. Cuando me fui a mejorar estuvo todo el día conmigo.
- 226 Ps: agradezco en el fondo que de mi corazón que hayas compartido tu historia conmigo, y te agradezco porque siento que estas como bien con el tema, ¿o no?
- 227 E: Si, porque ya son 17 años, pero a lo mejor soy algo fría, pero lo que pasó pasó.
- 228 Ps: Además porque ya tienes como toda tu vida hecha nuevamente
- 229 E: Si, mas encima porque ella tiene 5 años, mi hija se fue a los 3 años, estoy viviendo lo que no pase con ella, se fue chiquitita, y con ella lo estoy viviendo de nuevo. Mas tranquila igual, con el niño que se enfermaba, no tenía nadie que me llevaba al hospital, yo solita.
- 230 Ps: ¿Qué relación tienes con tu hijo? ¿Como es tu relación?
- 231 E: Buena
- 232 Ps: ¿Él es como más cercana?

- 233 E: No, él es igual como apagado aburrido.
- 234 Ps: ¿Tú que te consideras aburrida?
- 235 E: No me gusta salir, no me gusta hablar.
- 236 Ps: ¿El niño algunas ves te pregunto sobre su papá?
- 237 E: No, nunca nada, lo único que no le gustaba era ir al cementerio
- 238 Ps: ¿Y tu hija que te decía algo?
- 239 E: Ella me decía “ya ningún problema”, después tampoco quiso ir.
- 240 Ps: ¿Y tus papas que decían por estas visitas? porque ibas muy seguido
- 241 E: Que no fuera tanto porque me iba a enfermar, que velara por los niños.
- 242 Ps: Eso no mas muchas gracias

#### ENTREVISTA N°4

- 1 Ps: ¿Qué fue lo más traumático?
- 2 E:Fue tener que decirle a mi hijos que su papa había muerto, fue mas traumático que afrontar que él había muerto, porque si bien es doloroso, se te acaba el mundo, el tener que decirle a tus hijos que su papa no volverá es mas doloroso
- 3 Ps: ¿Cuántos años tenían tus hijos?
- 4 E:Mi hija 14 años , la siguiente 9 y el niño 5 años
- 5 Ps: ¿Quién te ayudo en este proceso, por lo menos la primera etapa?
- 6 E:Mi apoyo fundamental fueron mis papas, que estuvieron conmigo en todo momento con decirte que ellos estuvieron conmigo camino al hospital, y ya mi mama iba camino al hospital sabiendo que mi marido estaba muerto, yo no sabia, fui la ultima en enterarme, todos sabían pero yo era la ultima, hasta mi hija mayor sabia porque lo vio por la tele, porque ella ya había salido de clases, entonces cuando yo llegue al hospital yo alcance a estar 10 minutos sola, sola entre comillas porque estaba mi comadre que era carabinero que me había llevado al hospital. Llego un tío dentro de 5 minutos y mi cuñado y a los 5 a 10 minutos llegaron mis papás.
- 7 Ellos ahí fueron mi pilar, y los que me decían “hija hay que hacer esto, hay que hacer lo otro” porque en realidad de conciencia yo... si tu me

preguntas si yo exactamente de todo lo que paso no, tengo lagunas, como que me acuerdo, como que paso, como que de repente te dicen “te acuerdas que tu dijiste eso”, ¿lo dije?, o gente que después del tiempo, te dicen “hola ¿como estas?, bien y tu” y dicen “oh me sentí súper mal en el funeral” y dije ¿fuiste?

- 8 Hay cosas que lo que si yo trate de hacerle el menor daño posible a mis hijos, en el sentido de que yo no los metí en una iglesia, por motivos de protocolo y todas esas cosas, considerando que a mi no me cerraron la iglesia, entonces a mis hijos los deje irse, ellos estaban un rato, entraban a la ceremonia estaban un ratito y se iban.
- 9 Gracias a Dios yo he tenido una familia muy buena, de esas familias que cuando pasa algo malo lo pasan contigo y buscan soluciones juntos. Entonces en ese momento llegaron primos y hermanos y ellos se hicieron cargo de los niños. Entonces ellos estaban ahí, los pasaban a buscar, fueron al zoológico, fueron a fantasilandia, fueron al cine, porque ellos trataban de mantenerlos todo el día ocupados. En lo ratos que tenían que ir, ellos iban se los llevaban trataban que se les olvidara, que por lo menos fuera mas alegre, para que no fuera tan traumatizante, a parte que había mucha prensa, había mucha gente, entonces era como muy impactante para ellos, niños vivir eso. Los mas chicos porque la mas grande no, porque no hubo caso sacarla de ahí porque era su papa y con ella tenia confianza.
- 10 Pero los mas chicos trate de alivianarle, de hacerles la carga lo menos pesada y que no noten mucho que no esta su papa, que es difícil, pero trate

de hacerlo. Ponte tu con el niño me cuesta mucho, él todavía no tiene un dolor asumido, él ya no quiere ir al psicólogo, ya no quiere ir al psiquiatra, eso para él es una perdida de tiempo. Y al final una persona que estudio psicología, bueno un primo que estudio psicología decía que es mejor que lo deje, porque obligarlo a que haga cosas o que lo trate de mejorar va a ser peor, porque mas se cerrara, va a llegar un momento que él lo va a necesitar y el solo va a llorar.

11 Ps: ¿Y por qué dices tu que no tiene el dolor asumido?

12 E:Porque la psicóloga lo dijo, mi psicóloga le hizo un tratamiento a él y tiene un dolor no asumido, que tiene una depresión angustiosa, rabiosa , porque él se odia y pelea con todo el mundo, pero en 5 minutos el ama a todo el mundo. Lo que le pasa, es que cuando le avisé que su papa murió fue él único que no lloro, como que se guardo todo, después lamentablemente mi suegro, que no sé que estaba pensando, le dijo “tu eres el hombre mayor de la casa, tienes que cuidar a tu mama, tu eres la cabecera, tu eres el hombre de la casa, así que madura”, pero el niño no tiene nada que ver, la mama soy yo, la responsable soy yo, entonces yo en esa oportunidad yo me pelié muy fuerte con mi suegro, por que en ves de hacerle una ayuda a mi hijo le hizo mal. Porque el tomo atribuciones que no le correspondían, no se , salía su hermana mayor y le decía “¿donde vas?, ¿a que hora vas a llegar?”, y mi hija decía “y tu que te crees, no le decía ni a mi mami”, o salía yo y me decía “¿Dónde vas a ir?, mirando el reloj, entonces le dije “quien soy tu”, y decía “yo soy el hombre de la casa” y yo dije “el hombre de mi casa esta descansando debajo de la tierra y

usted es simplemente un hijo, no es un hombre de casa y quien lleva los pantalones, quien lleva las riendas, lleva toda la cuestión soy yo, ahora si tu quieres ser el hombre anda a ir a trabajar, pásame la plata”. Entonces así es como lo tratas de aterrizar, pero ya es luchar contra la corriente, es mejor dejarlo ser libre, siempre cuando no me rompa las normas del hogar.

13 Entonces es complicado, es difícil quedar viuda, porque tengo 4 hijos, si bien yo tengo hartos apoyos de mi familia, de mis cuñados, de mis hermanos, de mis papás, de la familia de él, excepto mi suegro que tuve un encuentro feo debido a un nuevo romance: conocí una persona, rehice mi vida porque uno no tiene que quedarse sola, soy joven, y eso a mi suegro no le gusto, no porque yo debí haberme quedado con la pena de su hijo y no haberme casado.

14 Mi suegra no, mi suegra entendió, “rehace tu vida, eres joven, tenlo por seguro que voy a ayudarte, que si yo fuera tu ya estaría casada, y que no escuches a ese viejo, mientras me traigas a los niños y no me dejes botada no habría ningún problema.

15 Entonces ellos no entienden que uno vive sola y que tu tení por obligación ponerte en el plan de dura, mira pasas a ser la bruja, la mala, la mamá, el papá, la castigadora, la pesa, la odiosa, peleadora, una cantidad de calificativos por quedarte sola, por algo que tu no tení la culpa. Tomaba pastillas para levantarme, para acostarme, para el ánimo, hartas pastillas, me tomaba en la mañana un cóctel, me tomaba 6 a 7 pastillas.

16 Ps: ¿y eso fue por cuanto tiempo?

- 17 E:Estuve 6 meses, los primeros 6 meses
- 18 Ps: ¿esto fue de inmediato?
- 19 E:Si , lo que pasa, que te asignan un medico de inmediato, y a mi siempre me preocupo mi hijo, como fue él que no lloro, quería saber porque él estaba así. Entonces cuando saque hora, fuimos a hablar con la psicóloga y me dice “Que a tu hijo no lo vamos a tratar como familia”, después me dice que “que no lo pueden tratar como normal”, porque tenemos que sacarle lo que tiene dentro, y así fue. Y a mi me metían con el psiquiatra y con el psicólogo, y el psicólogo me decía: ”si conversas esto va a llegar un punto en el que le va a dar pena, le va a doler, y después vas a llegar al punto en el que lo vas a conversar como con una amiga como un tema X de mas” y yo lo mire y pensé “como se le ocurre”.
- 20 A parte que yo tuve un buen matrimonio, él era un excelente padre, yo te diría más que un buen esposo. Y llega y me dicen a mi que todo eso lo bueno, los proyectos, se termina, porque a ellos (los carabineros) los jubilan con 20 de años servicio, llevaba 15, entonces decíamos “cuando te jubiles vamos a recibir esa plata y nos vamos a recorrer el sur” en ese momento los niños tendrían 17 años, con 17 ya se podrían quedar solo, o sino se quedarían con su hermana mayor.
- 21 Entonces todas esas cuestiones te truncan, todos los sueños, muchas cosas que nosotros nos privamos dentro 15 años porque no teníamos plata porque teníamos que arreglar cosas, las deudas, los cuatro hijos. Entonces tu te das cuenta que nunca tuviste vacaciones como la gente, decir “sabes

este años nos vamos al sur de vacaciones”, y decíamos “que no, que hay poca plata, vámonos donde los suegros”, y íbamos allá estábamos en Viña 1 semana y era muy rutinario.

22 Entonces lo primero que hicimos cuando murió con una plata que recibimos, fue irnos de viaje, a Antofagasta y La Serena, y mi hijo más chico me decía “oh mamá esto es estar de vacaciones”, ¿Por qué nunca lo hicimos con el papa? Todas esas cosas te llegan, por lo mismo

23 Yo empecé con mucha depresión y me derivaron al psiquiatra, y el psiquiatra me dijo que solo podía salir con pastillas, porque estaba con mucha depresión. Pero al final las pastillas me empezaron a hacer más mal, que bien, porque si antes yo estaba deprimida, me levantaba a cocinar con pijama y andaba con pijama todo el día con pijama en la casa, pero con las pastillas no quería ni levantarme.

24 Un día mi hija me dice, se sientan los cuatro en la cama “oye tu no te hay dao cuenta que se nos murió mi papá, para que ahora se nos muera nuestra mama, pégate la cacha””

25 PS: Yeso después de cuanto tiempo fue

26 E: llevaba como siete meses, “todavía estamos nosotros aquí, esta bien se murió tu esposo, se murió tu pareja, todo lo que tu quieras, pero con esa persona que a ti se te murió quedaron 4 cabros chicos, que nosotros no tenemos la culpa, ya hemos sufrido bastante como para seguir viéndote aquí como te estay destruyendo”. Eso para mi fue como un aterrizaje, dije ellos no tienen la culpa, yo tampoco, hay que salir adelante. Pesque todas

las pastillas, las molí y las eche al baño y dije de aquí nunca mas tomo pastilla y a mí la depresión no me la gana, así que yo salgo adelante, es mi vida. De ahí volví, es mi decisión y no me la gana nadie.

27 Ps: ¿y qué pensabas cuando te hablaba la gente?

28 E: yo pensaba en puro morirme, yo quería puro eliminarme de este mundo lo intente 2 veces pero las 2 veces no me dejo mi marido. Las 2 veces lo intente pero no me quería cortar, a puras pastillas. La primera vez cuando me iba a tomar las pastillas yo sentía como el perfume de él, frio, frío y el perfume que usaba, como se le impregnaba.

29 La última vez fue lo mismo, y en esa ultima vez, me gustaba mucho el Alejandro Sans y la yo estaba escuchándolo y de repente me la cambian, y sale “te quito un sueño” que es una canción que habla que esta muerto, que tu ya no estas con él, tienes que vivir la vida solo, siento el perfume y miro la foto que tengo de él y dije “ ahora entiendo, estoy sola, tengo que seguir adelante” Y a los 5 a 6 días de eso me habla mi hija mayor, así como fuerte, que era como lo que me hacia falta, “ponete las pilas que aquí estamos nosotros”, y yo dije ya “yo tengo a mis hijos”, y yo, porque tengo todo planificado, que en caso de que me llegara a pasar algo, mi mama quedaba como tutora legal de mis hijos.

30 Ps: ¿Eso tú lo hiciste cuando? ¿antes de morir tú marido?

31 E: Después de la primera vez que yo intenté en matarme, porque yo sabía que si moría mis hijos son rentable, por los beneficios que tienen por carabineros y si moría mi suegro, los tíos podían rentar con eso; en cambio

mi mama, que los iba a cuidar con cariño y el dinero lo iba a invertir en ellos. Y después ya de la segunda vez, ahí nunca más.

32 A los días, yo tuve un sueño donde mi marido me decía que la cortara, que yo ere una mujer fuerte, que podía sobrellevarlo. Y me dijo que la corte que yo no lo deajo descansar, que me tiene que estar cuidando y que siempre me dijo que el prefería que si algo nos pasaba que prefería que el muriera porque yo iba a saber como cuidar a los niños y que él no iba a ser nadie. Adelante no más, que él confiaba en mí.

33 Yo dije, él quiere descasar, quiere relajarse, mejor lo voy a dejar. Y de ahí mire para adelante a trabajar, trabajar y trabajar entré a la corporación de viudas, entre a cursos de yoga.

34 Ps: Pero cuando el fallece ¿Tu trabajabas?

35 E: si pero trabajaba en otro lugar, yo trabajaba de jefa en una importadora de tela. Entonces trabajaba mucho lunes a sábado, tenía turnos. Incluso el día que él falleció yo hable 15 minutos antes con él, porque se había roto una correa de una de las maquinas de la empresa que trabajaba. Yo trabajaba en San Bernardo y el repuesto lo vendían en Rosas, entonces me pregunta mi jefe ¿compraste la correa? No le dije, que no tengo tiempo, yo no puedo salir del trabajo, y me dijo ¿Qué vamos a hacer?, le dije yo se lo voy a encargar a mi esposo que trabaja en el centro. Entonces lleo yo al día posterior, me puedes buscar esta correa, “ya si la encuentro” sino me la vas a tener que pagar. La cosa es que me llama como las 1:30 de la tarde, porque el murió a las 2:20, me dijo ya la encontré me la vas a tener

que pagar en la noche, y yo le dije “ya si en la noche te la pago yo”, y me dice “ya cuida a los niños”, “te vienes tempranito” le digo yo “que llegas temprano y me preparas las once”, dice “ya pero cuídame a los niños igual, cuídate mucho que tu eres yo mas he amado en la vida”, yo le dije “andas hablando puras tonterías, chao no mas, ya si te amo”. El (jefe) tenía 3 sucursales. Cuando él salía fuera de Santiago, yo me quedaba a cargo de las 3 sucursales, aparte de la mía, que era la casa matriz, otras 2 que cada una tenia una jefa. Ya después que le dije que dejara de hablar tonterías, me llaman como a las 2, y a las 2:20 me dicen que ya había quedado sin aire, yo de tonta no más dije pero mi jefe no esta no puedo dejar el trabajo así no mas. Y de ahí me llamo otra comadre que me llevo en auto, pero ella según lo que ella sabía que el impacto le había llegado en la cara, porque vio mucha sangre en la cara. Tuvo un derrame tan grande, que le salía la sangre por las orejas por los ojos, por la nariz, que el medico me decía, que si él se hubiese quedado vivo hubiese tenido un vegetal conmigo, porque en vez de que la bala le quedara en el esternón reboto, destruyendo toda la caja torácica, o sea la bala lo hizo tira, entonces era mucha la hemorragia, que el sentía. Pero cuando supe yo quede sin aire, pálida, y los chicos del trabajo me decían “que te pasa”, y le decía “algo le paso a mi esposo”, decían “no importa no le va a pasar nada”, y en eso llegaron a buscarme y yo me fui. Y claro cuando llego al hospital me encuentro con el choqueo de que mi marido estaba muerto, había muerto a las 2:20 y yo llegue casi una hora después, pero cuando él se murió yo lo sentí.

- 36 Ps: ¿Qué significado le das a lo que él te dijo antes?
- 37 E:En el momento lo que pensé que él iba a ir a jugar futbol, iban a llegar a tercer tiempo y llegaría tarde, pero después pende que él a lo mejor tenia un presentimiento, a lo mejor él sentía algo, y me dijo eso y no se, me trato de explicar eso, de que sentía algo, pensó algo. Pero si yo creyera en las personas que se supone que saben algo de esto, yo le pagaría para que él me dijera porque lo hizo, como lo hizo, para que me explicara lo que realmente paso.
- 38 Yo lo he conversado con mi suegra, con la mama de él, me dice “te gustaría preguntarle si tu estas de acuerdo con la relación que tu tienes, o que hicieron”, “No fijate no es para eso, pero cada ves que sueño con él me abraza me dice que me ama, que estoy bien que no me interese lo que piensen los demás.
- 39 Ponte tú que la última vez que soñé con él, yo siempre despertaba como angustiada de eso, pero en ese sueño partimos tan feliz, que caminábamos por esos caminos de la segunda guerra mundial, que tenían a todos los soldados así. Entonces yo lo miraba a él, pero no andaba con uniforme con ropa normal y de la nada me dice “oh que rico volver a tenerte en mis brazos, te amo, pero yo estoy muy bien, lo único que quiero es tenerte, besarte y abrazarte”, y yo desperté con la sensación de que lo abrazaba y que nos habíamos besado. Yo te puedo decir que tengo una ahora una relación muy buena, donde él tiene una relación muy buena con los niños.
- 40 Ps: ¿tu estas viviendo con él ahora?

- 41 E: Si, el cumple el rol de papa al 100%, de hecho el cumple el rol de papa con mis hijos mas que su hijo, pero igual tu tienes ese lejos. Yo se lo dije una vez, “yo te quiero mucho, yo te amo mucho”, pero si Dios me dijera tienes un deseo, tu tienes claro cual seria mi deseo. Una vez estábamos en un lugar y llega un amigo, y dice “¿cual es el deseo?”, que mi marido vuelva, me mira y dice “Estas con él”, pero yo dije “uno puede amar muchas veces, pero hay amores que te marcan”.
- 42 Pero cuando tú tenías un excelente matrimonio, solo tenias los problemas normales, que no te alcanzaba la plata para vivir, pero cuando tu tienes una buena convivencia y tu mundo giraba en torno a él, y de un día para otro te lo quitan, por que realmente te lo quitan, te marcan. Yo dije muchas veces que me he querido separarme, si lo veo, pero en este caso tu no ves nada, solo fotos, porque yo al verlo ahora él ya no esta como yo lo vi, ya su cuerpo esta en descomposición, ya son 5 años, le queda el puro esqueleto, entonces ya no tienes esa cuestión.
- 43 Ps: ¿Y has tenido dificultades con tu actual pareja?
- 44 E:No, porque el respeta tanto el espacio, me lleva al cementerio, me saca a pasear. Pero cuando a ti te conocieron con el cuento metido en la cuestión, no les queda otra, yo siempre le he dicho “yo no voy a amar a nadie como lo hecho con él, ni tampoco con lo que te amo a ti, porque cada persona es diferente, y tu amas a la persona como es”. Pero con mi marido yo tuve un matrimonio, tuve 4 hijos, entonces no es una cuestión fácil de olvidar,

entonces él me dice “no piensas que los 2 podamos tener hijos”, y yo le digo No.

45 Ps: ¿Él es joven también?

46 E: Si, tiene 41 años, pero yo ya no estoy en condiciones de tener guagua, porque hay tener una paciencia y estoy colapsada

47 Ps: ¿Cómo fue para tu hijo el hecho de que llego esta persona a tu vida?

48 E: una cosa muy extraña, de hecho me lo presento un carabnero compañero de mi marido, que con su señora buscaron dentro de su grupo de amigos, quien podía acompañarme porque yo estaba muy sola y muy deprimida.

49 Ps: ¿Desde hace cuanto tiempo paso eso?

50 E: Yo ya voy a cumplir viuda como 3 años, casi los dos años de viuda y yo lo conocí en agosto y yo en octubre cumplía los dos años. Y de hecho al principio los niños no quería, nada porque yo no quería nada y él encontraba que era muy fuerte lo que había pasado, que me quería como amigo. Y un día mi marido en sueño, le dijo a mi hija, porque yo un día le dije que se quedara (a su actual pareja) y a la mañana siguiente él siempre se iba como las 5 de la mañana. Pero esa noche nos quedamos dormidos y como las 9 de la mañana se para mi segunda hija en la puerta y me nos dice “con ustedes 2 quiero conversar”, ella tenia como 11 años, y decía “ud. no sea cabro chico, sáquese la sábana de la casa. Yo quiero un tío que jugara a la pelota, que lo sacara a paseas, a andar la bicicleta, por que su

mama era entera aburrida” y nos dice “desde hoy día pololean con permiso mío”, y nosotros nos miramos y dijimos “¿ya y por qué?, porque yo ayer soñé con mi papa y me decía que los dejara porque el tío era bueno y si estaba contigo era porque es bueno, y nosotros nos miramos, y dijo tío si mi papa lo quiere y en eso llega mi hija, la mayor, que andaba carretiando y le dice “oye zorró, pucha que tení santos en la corte, anoche soñé con mi papá y te dio permiso para que pololearas con mi mama. Entonces fue todo como así tan extraño que yo fui al cementerio y le digo que le doy las gracias, que me sentía tan sola, y voy saliendo y dice el señor que cuida las sepulturas “hija él esta buscando flores para ti”, y “¿por qué me dice eso?”, y mi mama que le parecía bueno eso, pero yo dije no, porque ya había sufrido bastante, dije que no.

- 51 Ps: ¿Qué sentiste tú, porque él para ti todavía seguía presente?
- 52 E: si sigue, él sigue conmigo, no es una cosa fácil de olvidar. Yo siento su perfume, ves que siento su perfume siento frio, de repente yo estoy abajo sentada en el sillón, y siento su perfume, y me hundo. Y de repente hay muchas cosas malas que me pudo haber pasado, mi hijo un día se cayo de la escalera y el William bajo, pero el venia bajando como en cámara lenta, como si unas manos lo protegieran, porque él debía haber bajado rápido, y yo lo mire y fue como que lo hizo como para que tuviera las menos lesiones posibles, cosas así. Como que te protegen, es como su ángel guardián, son cosas así que te vas dando cuenta que no estas sola. Una vez estaban los niños viendo tele y de repente se empezó a apagar y a prender la tele, y los niños decían “ya po papá”, entonces si tú me preguntas si me

ha dejado sola, no, si yo lo tengo superado, no lo creo, porque lo dejaría de ver al cementerio.

53 Ps: ¿Cada cuanto lo vas a ver?

54 E: Yo al principio lo iba a ver todos los días, menos los días lunes que estaba cerrado. Y yo iba a dejar a las 8 de la mañana a los chiquillos al colegio, y salían a las 4 de la tarde, yo me iba a las 9:30 al cementerio y me iba 3:30 de la tarde corriendo a buscar a los niños, pasaba todo el día ahí. Luego por orden de la psicóloga deje de acercarme, solamente 1 vez a la semana, después empecé a ver que me hacia menos daño, luego empecé a ir 1 vez al mes, ahora voy cuando me nace. Mi suegro me dice “tu no vas ni siquiera al cementerio”, tiene rabia conmigo. Mi suegro tiene rabia conmigo porque nunca a comparado su decisión, él se había separado de mi suegra, para irse con la pareja que tiene actualmente. Cuando mi marido tenia 13 años se separo, y mis hijos me preguntaban “¿Cuándo vamos a ir a ver a mi abuelito?”, así que yo le pedí que tuviera una relación con su padre, porque los niños quieren conocer a su abuelo, si él tenía algún afecto por su papa fue porque yo lo obligue por los niños. Entonces mi suegro tiene muchos sentimientos de culpa y quiere enmendarlo con una “monja en la casa”, pero el no tiene el derecho, porque a mi me costó aprender.

55 Ps: ¿Tú dejaste de trabajar?

56 E: Si. En ese entonces yo quería estar con mis hijos, yo solo quería sentir el olor de él, cuando el perfume si iba desapareciendo, yo empezaba a

rociar su perfume en todos lados, sobretodo en un peluche de rana que tenia él, que la rana era sagrado para él. Entonces yo busque la rana para sentirlo. Entonces yo busque apoyo, de mi familia siempre lo encontré, de mis primos, de mis tíos. Tengo un primo que dejo de llamarme, de buscarme, porque yo empecé a tener esta relación. Pero yo fui de las que tuvo mucho apoyo, pero mis hijos preguntaban por su abuelo, y lo llaman todas las semanas, si no es uno es el otro. Mi suegra se vino a acercarse cuando ya habían pasado 6 meses, porque para ella también fue frustrante, porque él era su apoyo, entonces sufrió mucho, y decían que yo me había alejado, yo no me había alejado sino que respetaba su espacio, porque si para mi sentía un dolor tan grande , para ella debe ser lo mismo. Pero mi suegro no me dijo nada y me echaba la culpa, yo le dije “primer punto yo no me separe de él, a mi me lo quitaron y no es para que me trate así, y si usted dejo a su señora para meterse con otra, usted no tiene cara para decirme nada”. Después que hayan pasado 2 años mi suegra me busco, para ver a los niños y me dijo “ A mi no me interesa que estés con el Mauro , mientras estés contenta, mientras me traigas a los niños, y si tengo que aceptarlo a él en la casa lo hare, con tal de no perderte a ti, y así sigue hasta el día de hoy, mis hijos se quedan en su casa a veces, hacemos una comida, conversamos, todo como una familia feliz. Entonces mi suegra vio eso, se dio cuenta de eso y dijo “sigue siendo la misma, lo que te digan los demás olvídalo, sabes que en mi casa no pasaras vergüenza, si algunos no les gusta que no vengan no mas, como lo hicieron mis cuñados de lado paternos, que dejaron de ir. Entonces yo me sentía bien apoyada, pero de

tenerlo superado..., de repente yo analizo y me comparo con otra viuda que tiene 34 años viuda, que cuando ella quedo viuda tenia 20 años, el esposo murió con 30 años de edad, murió en un atentado en el cual murió con 60 balas en el cuerpo, y yo pienso que igual tuve algún tipo de menos trauma que afrontar, como que tuve más facilidades, si bien no deja de de atroz.

57 Ps: ¿Cuando te viste en esta situación, como te proyectabas que iba a ser la situación?

58 E: Sabes que desde que murió el tipo nunca pensé lo que iba a pasar, ¿y si me proyecte? No nada.

59 Ps: ¿Y ahora tienes proyectos?

60 E: No, si planes, sueños, pero así como que “voy a hacer esto, voy a hacer esto otro”, no, lo único que quiero es que mis hijos estudien saquen una carrera, como dice mi hija, La Maite, que nos proyectemos, que seamos profesionales. Eso mi meta son mis hijos, que estudien y aprovechen las circunstancias, que sean lo mas sano posible.

61 Ps: ¿Como va el asunto del juicio? Porque al fin de al cabo tienes rabia

62 E: La verdad es que a estas alturas del partido me da lo mismo, pero igual te da pena, sabes por que, bueno nosotros estamos en pleno juicio, en preparación de juicio, por que el juicio comienza en marzo, y por esta cuestión de la transparencia, tienen todo el derecho de acceder a la investigación, son 17 carpetas de la investigación, y te empiezas a dar

cuenta, de lo sufrido que tiene que estar esta persona, que va a pasar 13 15 años sin ver a su familia, que tiene que andar arrancándose de un lado para otro, que no disfrutas a tu hijos, a tus hermanos, y llega un punto que te da pena, a mi me da pena en el fondo ver como queda en libertad. La pena máxima que le pueden dar son 40 años, tiene 39 y con 40 años saldrá a los 79 años, un viejo, no disfrutaste a tu hija, no disfrutaste a tu pareja.

63 Entonces al final te da como una pena, por que en el fondo, si bien me quito a mi marido, es algo terrible, yo tengo a mis hijos, trato de hacerle la vida lo mas fácil posible, si bien no esta su papa, pero si bien tienen a otra persona que esta preocupada por ellos. Pero igual te das cuenta que te hace un daño grande, pero lo mas pobre, lo mas triste, es que yo no me ando arrancando en la calle, yo no me ando ocultando, no tengo que crearme una identidad, porque este gallo se creo varias identidades, para que no lo pillaran, la pareja que tenia conversaba una ves con ella y por correo porque tenia seguimiento. Su familia no lo pudo ver más. Su hermana tuvo que salirse del colegio porque la iba a investigar la PDI, y a fue tanto la cosa que le daba vergüenza. Entonces al final si tu me preguntas ¿quien es el mas pobre?, ¿quien es el más perjudicado?, si bien a mi me perjudicaron, mis hijos siguen viviendo tranquilamente.

64 Ps: Tú crees que no lo has superado ¿Por qué?

65 E: si yo lo hubiese superado yo al escuchar la canción que escuchaba con él no me daría pena

66 Ps: ¿Sigues llorando todavía?

67 E: Si arto, pero si hubiese continuado el tratamiento psicológico quizás lo hubiese superado. Pero a veces lo hecho de menos de repente, veo las fotos de él y lloro, momentos que de repente me hace falta, por ejemplo mi hija el año pasado se graduó de cuarto, tuvo gala, bailo el vals, tuvo un show más o menos, y yo lloraba, pero los chiquillos decían “oh lloraste por que te emocionaste”, pero en realidad yo lloraba porque él no estaba bailando vals con su hija, o sea yo sé que él igual estaba porque nunca dejaría a sus hijos, pero igual te duele que, lamentablemente por... plata, se pierda este momento.

68 Ps: ¿Eso no lo pudo vivir?

69 E: No. Mi hija salió de cuarto el año pasado, ni siquiera alcanzo a verla cuando se graduó de octavo

70 Ps: ¿Y que sentí tu de eso? ¿Has sentido rabia contra el Tito?

71 E: Si, por que ese recibimiento que él fue, podía haberse ido por otro lado, pero la gente le aviso pero como él era tan comando él fue igual. Y cuando yo entre a la morgue yo le dije que era un maricon como se le ocurría dejar sola con 4 niños, y llorando, y el de la morgue me dice “él lucho por no irse”. En ese momento tu piensas, ¿Por qué no le dijo a Dios que lo dejara aca abajo?, y me escucho el medico y me dijo “yo no creo mucho en Dios, porque yo creo en la medicina, pero te voy a decir algo que ocupaba mi abuelita “Solo Dios sabe por que hace las cosas”.

72 Y ahí pensé que a lo mejor no es un castigo es una bendición, porque tu te pones a pensar tantas cosas que efectivamente no era un castigo. Yo tenía

que estar en alguna parte que Dios me necesitara, que era en la ayuda, del ayuda, que Dios hay que reflexionarlo, que he logrado muchas cosas que antes no había hecho.

73 Entonces te pones a pensar que Dios no quería que estuviera con él sino con otra persona que me acompañara, porque para Él decía que los primero era su institución, lo segundo su institución, lo tercero su institución, cuarto sus hijos y yo al ultimo. Tu piensas que estas casado, y te acostumbras a un estilo, que a mi me paso cuando tenia esto otro matrimonio.

74 Ahora, como cuando se hizo una junta de compañeros de básica y dije ya yo voy, entones se lo comento a mi pareja y me dice “que no, que no quiere que valla” y yo le digo “ah, bueno” y me dice “no me vas a preguntar ¿por qué?”, yo le digo no. Y me agarra y me dice “no porque ya eres una vieja grande tienes 38 años, eres vieja y peluda, yo no soy tu papa ni tu hermano ni tu carcelero al cual le tienes que pedir permiso, si tu tenias otra actitud otra forma de ver la vida, aquí y ahora no”. Entonces como que acostumbras, en cambio aquí no. Además me he enterado de cosas de él, como que me había engañado, lo cual es muy común entre los carabineros pero yo nunca lo hubiera aceptado.

75 Ps: ¿Y eso te enteraste después?

76 E: si, después, pero yo se lo dije yo no estoy aguantando que me andes engañando

77 Ps: ¿Pero ustedes se casaron muy jóvenes?

- 78 E: Si yo tenía 22 y mi marido tenía 20. Entonces llega y le decía eso. Pero yo me vine a enterar a los meses después, y menos mal que no me pilló en la etapa que andaba mal, porque no ce me daba la rabia y lo mandaba a la cresta o me sentiría tonta. Que ahí fue cuando fui al cementerio y le dije a él “que yo iba a ir al cementerio cuando a mi me naciera, no como antes que yo iba una ves a la semana, y asi fue dicho y hecho, Un día dije voy a allegar el 14 de febrero y le voy a dejar flores, pero por cosas del destino no puede ir, y me dice otra viuda “oye le vienen a dejar flores al José, así que tome las flores y se las deje a tu marido, lo deje lleno de flores y le saque una foto y te la mande por mensaje de texto, para que veas que quedo lindo”. Pero cuestiones así, ponte tu la otra vez me llamaron, se metió mi suegro anda a dejarle flores, y le dije yo voy cuando me nazca cuando quiera ponerle flore le pondré.
- 79 Ps: ¿Qué cambios ves tu en ti?
- 80 E: Antes cuando le decía a mi marido voy donde mi mama, el decía no vas a donde tu mama y no iba, digo voy, voy donde mi mama y voy sin pedirle permiso a nadie, como que ahora hago lo que yo quiero hacer, pero igual le pregunto a mi pareja, igual lo conversamos, pero al parecer siempre soy yo la que dice la ultima palabra, soy yo la que decide. El me dice ya viviste 15 años con el que te imponía las cosas, que te decía las cosas, ahora no
- 81 Ps: ¿Y en que otras cosas lo has notado?

- 82 E: en la seguridad, y yo como mujer, que no dependo de otro hombre, que no gira entorno a mí, que yo puedo hacer las mismas cosas con o sin mi pareja.
- 83 Ps: ¿y como fue el cambio? Porque tu marido fue uno de tus primeros amores
- 84 E: Si de hecho mi marido fue mi primer novio al que sentaba a tomar once con mis papas, ha sido el único que ha ido a mi casa, que les caía bien a mis papás. Porque él era muy formal para esas cosas, y mi papa es como muy estricto. Y yo me criaba con un viejo asi, que las cosas tienen esto, que venga a hablar conmigo, que me pida tu mano y yo le autorice. Ahora no, porque después yo quede sola, si bien tuve hartos pretendientes porque tenia un letrero que decía “soltera, disponible y necesitada, porque todos los hombres decían como que “hay que hacerle el favor”. Pero nunca lo hice en realidad, pero yo creo que eso me faltó. Pero en realidad tenia muchos amigos, muchos grupos de gente, de hombres casado y separado.
- 85 Ps: ¿Ese grupo de amigos, era un grupo de amigo previo de ustedes como pareja, o fue después?
- 86 E: Si se dio después porque yo empecé a trabajar, a conversar, a hacerse amigos separados otros viudos y con las viudas, pero de repente un día me dicen “hay una viuda, que falleció su esposo, que quiere puro ir a pasarla bien y salir contigo”, entonces yo le dije que si, y conocí una gran cantidad de personas en unos encuentros muy extraños, y tu miras y dice

como que “yo estoy mal, a mi no me pasaban estas cosas y no me gusta esto”.

87 Entonces en realidad después decía “estos están mal, yo estoy bien”, que aquí hay un montón de cosas que me voy a intoxicar, lo cual yo me sali, y en eso cuando Sali me encontré a tus compañeros de 4 medio, que después de 20 años se están juntando y te los encuentras en el centro, “dame tu teléfono, que nosotros nos vamos a juntar, un grupo donde son todos casados, hay algunos separados, pero nadie anda en busca de, solo hablar cosas del colegio”. Entonces empecé a juntarme con ese grupo de gente, en la cual no eran toxico, y tampoco andaban buscado tener algo contigo, uno se tiene bien. Después empezaron a preguntarme cosas, hasta que un día les dije, yo estoy bien lo estoy superando, no necesito que me pregunten cada 5 minutos, que no ando con cara de lastima, porque si andan asi mejor no vengo mas, y todos asi como que ya “salud”. Y de ahí fue una cuestión que es típico, que como cuando fui a una ceremonia y me de no se que cosa y me dicen “yo tenia puras ganas de conocerte, ¿Cómo estas? ¿estas bien?”, y yo dije “si han pasado 5 años”. Y yo dije son 5 años, ya con los primeros, que ¿Cómo estay? ¿Cómo te sentiste?, el primer año es complicado, pero ya a los 5 años es como que uno dice “puta son 5 años ya que paso”, si bien uno no lo supera si no que aprendí a vivir, pero en el fondo no lo superas, aprendí en el fondo, como a “vivir con lo que tienes”, o con lo que te queda. Entonces cuando me preguntaban si lo supere dije si, pero cuando me hablaban me costaba entrar en la conversación, me molestaba hablar esas cosas, porque es difícil.

- 88 Ps: ¿Cómo llegas a trabajar acá con las viudas?
- 89 E: Por un amigo, él me derivó a las viudas.
- 90 Ps: ¿como es eso de que te “derivó? ¿te llamaron?
- 91 E: lo que pasa que él quería formar algo con las viudas pero dentro de carabineros, entonces quería que lo formáramos nosotros, pero como ya había una actividad de viudas, él quiso como acoplarla con nosotros, que era el plan que teníamos nosotros como trabajo, y hacer uno, como ellos ya tenían la personalidad jurídica, tenían todas las cosas, era como trabajar juntos. Pero al final nunca sucedió lo que él quería que hiciéramos, porque las viudas decían “no, estas son cuadradas, cerradas” porque habían muchas viudas de atentados terroristas, tenían muchas rabias, rencores, de gobierno militar, que los de izquierda, que los de derecha, entonces ellos tienen muchas heridas no sanadas, que andan como buscando el bichito para plantarla y estallarla. Entonces nunca logramos lo que nosotros queríamos, al final con el tiempo terminas aceptándolos, y las aprendí a querer, las hechas de menos, las copuchas, que las peleas, las aprendí a querer. Entonces... dije “me tienen aburrída”, ya me colapsaron ya, pero me dicen "no te vayas”, y yo les dije lo único porque no me voy es porque les tengo cariño, sino ya me hubiese ido, y me miran algunas y dicen “si en todo caso, si no te quisiéramos te habíamos botado hace arto rato ya”, y yo dije “sip que bueno que las quiero”, y dicen “si que bueno”. Y ahí decidí en trabajar en eso, di como hecho que yo tuve la suerte de tener a mi

general al lado que me favoreció. Tengo un recuerdo muy grande de él, y cuando lo veo digo “tú siempre quisiste que hiciera eso”.

92 Ps: ¿Pero esto es como un cargo de beneficencia?

93 E: No, si bien trabajas sin fines de lucro, yo recibo un sueldo porque no tan solo trabajamos acá sino también con una editorial, la editorial me paga a mi, pero yo trabajo directamente con la corporación de viudas, es netamente nada que ver, pero si esta ligada a la corporación, porque con ellos trabajamos para hacer las revistas.

94 Ps: ¿y después de cuanto tiempo tu tomaste esto? Porque tu pega anterior tu la dejaste.

95 E: Si vine a trabajar así como el año pasado, hace poquito, porque me costó mucho dejar mi casa, lo que pasa es que yo lamentablemente tuve un problema sobreprotegí demasiado a mis hijos, porque yo los tenia como en una burbuja. Entonces que al final, en vez de ser una ayuda para ellos, terminas como haciéndole un daño, porque mi hijo mas pequeño llora por todo, cuando lo miras llora, entonces fue donde yo lo protegí mucho. Pero ahora no tiene 14 años y es como que me dice “¿mama puedo ir al mall?”, digo no, porque me cuesta darme cuenta que ella tiene ya tiene 14 años que esta entrando en una etapa que va a pasar a primero medio, que va a tener que ir a la biblioteca, que va a tener que ir para allá, estudiar, pero te cuesta porque tienes como los ojos en ti, si a los chicos les pasa algo toda la culpa la tienes tu.

96 Ps: ¿Cómo ha sido para ti eso, ser mama y papa?

- 97 E: Complicado
- 98 Ps: ¿Qué es lo que mas te ha costado?
- 99 E: Ser la buena, porque mi casa yo era la bruja, porque mi marido era el bueno, yo era la mala, la que ponía las reglas en la casa. En cambio ahora mis hijos me decían que yo era la mala, la bruja. Entonces tu tienes como apretar y a la vez soltar, eso es lo que mas me a complicado. Ser mama y papa a la vez es difícil, pero ahora que tengo al Mauro, pero que al final los 2 somos como medio ogro, no hay como un consenso de que... no hay como la contraparte, como que al final terminas haciendo todo mal, pero prefiero seguir siendo la bruja. Pero mis hijos dicen que tienen un régimen militar en la casa, que lo único que le falta a mi mama es que aparezca con un fusil para despertarnos, es lo único que falta.
- 100 Ps: ¿Que paso con todas las cosas de él?
- 101 E: A mi me costó un montón sacar la ropa de él, regale algunas cosas a los primos. Cuando me cambie de casa acá, habían cajas que me las traje, aunque nunca las abrí prefiero que se me pudran acá en vez de botarlo.
- 102 Ps: Y los niños ¿se quedaron también con cosas?
- 103 E: Con los niños fue como que se quedaron con todo, su casco, su gorra de carabinero, con las fotos, los cuadros, pero si se quedaron con algo especifico de su papa, no
- 104 Ps: Y volviendo con el tema depresivo ¿Cuándo fue que tu dijiste no ya estoy mejor?

- 105 E: Mira...cuando me di cuenta fue como cuando fui a tomar un trago y me mataba de la risa, ahí fue como que dije ya algo cambio, que me veía como de otra forma, me reía mucho, empecé a arreglarme, a maquillarme de nuevo. Empecé a vivir de nuevo. Una vez me maquille y me puse unos lente, y llegue a la oficina y un amigo me dijo “te encuentro bonita” y fue como una subida de ego notable. Y de ahí fue cuando empecé a salir de nuevo, a lanzarme a la vida
- 106 Ps: ¿Estas mas tranquila?
- 107 E: Si, mas tranquila, pero no se si tan tranquila, pero yo creo que mas asumida, pero mas tranquila no tanto, pero puedo conversar el tema si ponerme a llorar, de repente me emocio pero puedo controlarlo
- 108 Ps Bueno que bueno que me contaste esto, y como que me hablaste de esto sin tener que preguntarte.

## ENTREVISTA N°5

1. PS: es como uno lo quiera recibir al otro también...
2. E: yo creo si, también que la disposición de tu corazón, de tu pensamiento, de cómo tú estés en ese momento. Al principio era totalmente distinto, era una tristeza enorme...llorar, llorar, llorar. Yo creo que a veces era por el simple hecho de llorar era como un descanso, más que nada creo. Porque yo pienso en ellos como niños... ella (hija) me decía siempre a mi...mamá tráelo de vuelta, me decía tráelo de vuelta, lo único que te pido es que lo traigas de vuelta, ahora.
3. PS: Espera un momento, deja contextualizar un poco. Ella, tu hija tiene 16 años y tu hijo tiene 10 años. Esto hace cuanto tiempo paso.
4. E: Cinco años, entonces como que ella tenía una exigencia permanente conmigo de decir eso ponte tu...esa exigencia... de tráelo de vuelta
5. PS: ¿Cómo te sentías tú con eso?
6. E: Ufff pa mi lapidante, por decir lo menos, porque que hago... oye mira la verdad es esta, él no esta aquí, no está aquí...me encantaría traerlo de vuelta pero no puedo, no puedo. Mi hijo pequeño, él sabias que con su percepción de niño es distinto como tu decías, porque él jugaba, él jugó todo el día...cuando él supo de la muerte, él lloró mucho, pero cuando llego el cajón el vio a su papá en el cajón, él lo único que hizo fue jugar, lo único que hacia corría, corría, corría, estaba con sus amigos, como que necesitaba cualquier vía de recreación y después como tranquilo.

7. Y para mí no, yo entre en un estado así de... de quedarme como espectadora, haciendo las cosas que tenía que hacer, los trámites para sepultarlo, pero como autómata, pero luego pase como espectadora en que pase a ser hija de mis hijos, ellos dos que estaban chicos, piensa tu...yo me acuerdo y me espanto...¡qué horror! qué me pasó, quede en un estado de yo ser hija de ellos, ellos me cuidaban yo no hacía nada, lo único que hacía era llorar y nada más.
8. Yo recuerdo imágenes en que no hacía nada, no pensaba, no comía... y él (hijo menor) se sentaba en absoluto silencio detrás mío para que yo estuviera bien y no lloraba y mi hija tampoco, es tremendo, sabi que hubo momentos en que paso un año en ese estado ¡un año! Y yo dije que estoy haciendo ellos me están cuidando a mí, ellos me protegieron y yo no los estaba protegiendo, no escuchaban música, no metían bulla nada. Porque veían a la mamá puro llorar, fue fuerte.
9. PS: y quienes los acompañaron, por ejemplo, a tus hijos.
10. E: Como te decía, hubieron unas misioneras que estuvieron viviendo con nosotros todo un año, ellos nos acompañaron y como que después te daba lata que te vieran llorar y cuando ellas se iban en la mañana ahí tenía mis desahogo y mis niños también y luego de eso llego mi hija, entonces siempre estuvimos acompañados. Ya después como que no hablábamos del tema, ahora después de todo cada uno lo recuerda en forma independiente, pero no los tres.
11. PS: ¿y tu consideras eso importante?
12. E: Si, creo que es importantes que ellos, que sepan que el papa falleció que él fue importante que es su papá, que él siempre va estar en nuestro recuerdo.

Creo que hay que recordarlo cuando él era simpático, nos hacía reír, él nos bailaba, él nos hacía bailar nosotros nos moríamos de la risa, terminábamos fatigados de tanto reír, cuando celebrábamos navidad y año nuevo era todo un show. Mis hijos mayores recuerdan siempre cuando tuvieron su primer árbol de navidad blanco, y se maravillaron cuando él llegó con la sorpresa, él era de dar sorpresas. Entonces muchos de nosotros tienen gratos recuerdos. Ahora en este tiempo que ya hemos pasado el duelo, después de más de siete años, yo creo que estamos en un proceso de recordarlo así tranquilo de recordar los buenos momentos, por eso fue importante vivir los tres solitos pa tener esos momentos de poder conversar. Porque ese tema no lo puedo hablar cuando esta mi hija XX, porque ella no lo quería mucho, tenían unas crisis por ahí, entonces en este tema no la quiero incluir. Porque el tema del papá es de nosotros tres no más y yo si yo creo que está bien que lo recordemos siempre, no podemos hacer como que no existió y para ellos también es importante, él tiene su espacio en ellos.

13. PS: ¿y para tí?

14. E: él si fue importante, fue con quien me casé, la otra vez estuve viendo las fotos del matrimonio y fue distinto a mi pareja anterior, en la cara se nota que estaba distinta. Ya a estas alturas de la vida, estos siete años que han pasado, yo estoy bien estoy sana. O sea el que pueda hablar de esto contigo, ya es...o sea antes cualquier cosa yo lloraba no tenia consuelo, era horrible no quería que me preguntaran nada, ahora estoy tranquila.

15. PS: ahora, que proyectos tienes, que sueños hay en ti ahora.

16. E: Bueno yo soy re loca (ríe) siempre estoy soñando en grande, siempre quiero esto, quiero lo otro, entonces quiero estudiar, quiero seguir bailando como lo hacía antes, quiero retomar los cursos, quiero que me resulte este trabajo, porque yo creo que va tener cambios muy importantes en mi vida, va generar recursos importantes y cambiarme de casa.

17. Hacer varias cosas, quiero también proyectarme como familia, con una pareja, como que ya me da lata estar sola, yo creo que el hecho mas complicado de mi vida es el de tomar desayuno sola eso a mí me angustiaba mucho muchísimo, dentro de mi duelo, el almorzar sola. El enfrentarme al tema social fue lo más difícil, los amigos más que nada. Es curioso, pero pase de ser amiga a ser peligrosa, porque estaba sola y también porque los hombre te ven distinto, yo no había apreciado eso, pero te ven diferente como la mujer pobrecita hay esta solita (ríe) hay que ayudarla, ella está muy vulnerable, pobrecita ella y de repente te tiran las manos, te abrazan más fuerte, me paso con amigos y otros que eran muy amigo de mi marido y que querían aspectos sexuales...querían ayudarme (ríe).

18. PS: La sexualidad es un tema...

19. E: sii...y con respecto a las amigas deje de tener amigos, porque ya no participábamos como familia, y ahora tengo una familia amiga y todo el resto desaparecieron (cuñados, primos). Quedamos solos y como conclusión de esto él al parecer nos unía con el resto, y cuando él se fue no había nada más po. La gente como que te mira de otra manera, no sé si por un tema de lamentación, por ejemplo la gente me decía...que está flaca y yo siempre he

sido flaca, no sé si ahora se dieron cuenta, me decían está enferma. De repente comentarios tan desatinados, me decían...aaa si ya va pasar no te preocupi, ya va venir otro, cuando tú estás recién, lo encontraba absolutamente desatinado y bueno al parecer se generan algunos estados de celos de la mujer, que son propio de nuestro genero (ríe). Así como que todo el mundo nos dejaron aparte, como que todo el mundo se alejó de mí, yo lo sentí así y lo viví así...se alejaron de nosotros, nos dejaron solos, entonces fue difícil.

20. PS: Pero, ¿has pensado por qué pudo ser eso?

21. E: eee yo creo que también tuvieron miedo de consolarnos o decirnos alguna cosa, de una palabra de aliento o no sé, de no saber cómo ayudar, que decir. Claro, porque yo también estaba en un estado bastante complicado, tenía muchas pesadillas, o me despertaba en la noche porque lo escuchaba, hablaba, yo decía me estaré volviendo loca y tenía una pena muy grande.

22. Por ejemplo mi cuña, al principio cuando nos cuidaba, no sabía qué hacer y yo ahora lo veo y también estaba complicado pa ellos, porque no sabían cómo consolarme y no sabían qué hacer. Entonces mejor dejémoslo solos, si ya va pasar y me decían el tiempo hace todo y tu deci...si el tiempo... ¡qué difícil! Porque tú estás viviendo ahora, siete años más es mucho, como van a pasar, que va suceder.

23. PS: En esos momentos que pensabas en él. ¿Qué sentías?

24. E: Rabia, rabia por el hecho de los compromisos que teníamos, de que íbamos a estar siempre juntos, teníamos muchos proyectos con la familia y los dos. Sentí como que ¡wuau!, que fuiste cobarde, me abandonaste, me dejaste sola y

que va pasar conmigo. En el fondo como te atreviste a dejarme, de ser tan cobarde. Era una mezcla de pena, pero tenía más rabia, claro po.

25. Además cuando uno empieza a envejecer, en que uno dice que este es el compañero para el resto de mi vida, que me acompañe para envejecer juntos y se fue el compañero y cambio todo, el pensamiento lo teni que cambiar, tus sueños y tus proyecciones cambiaron y hay otras prioridades.

26. Hasta hace poco tiempo, como un año lo culpaba todavía, por todo por no estar conmigo, a pesar de que yo siempre he sido independiente y él también, yo tomaba mis decisiones, pero cuando de repente él se fue, pucha estoy sola en el barco, no hay nadie más y es difícil acostumbrarte a ese hecho. Ponte tú, nos dividíamos las responsabilidades con los niños y de repente todo es uno y yo creo que sentí pánico, la primera vez que me di cuenta que estaba sola y es una soledad absoluta...de todo, de compañía, atención, de cariño, conversar, de jugar, de bailar...todo, era como ¡oye estas sola, hey se acabo! A pesar de que yo toma mis propias decisiones, no se po cosas que yo quería hacer él me decía ve tu lo que quieres hacer, entonces tenias con quien comentarlo. Entonces, no le puedo hablar de esto a mi hija que tiene 10 años, no puedo comentar esto a mi hijo que tiene 7 años porque que iban a entender.

27. Tampoco podía compartirlo con otras personas, porque no eran sus sueños, no era su vida. Después vino un periodo de silencio, de callar, se acumularon muchas cosas también y también pensé terminar con mi vida...no tenía ningún ánimo de... y cuando conversaba con la gente me decían “y no has pensado en tus hijos”...yo decía no po, si no no hay nada más, se nace, uno se reproduce y

muere...no hay nada mas así que pa que hacer. Imagínate yo tenía ese pensamiento, yo no sé si mi autoestima estaba muy baja, porque no tenía ni esas ganas de seguir luchando, de seguir adelante, como te decía estaba como espectadora, ver pasar la vida y estuve un año.

28. PS: ¿tú en algún momento tuviste ayuda psicológica o lo consideraste en algún momento?

29. E: si si lo considere pero cuando lo considere, mi hijo chiquito estaba muy mal la ayuda era para él, que estaba con mucha tristeza, de mucha confusión, empezó con psicopedagoga. Para la XX (hija) tampoco hubo ayuda, conversábamos de repente nosotras como que ella no se atrevía mucho, entonces me imagino que hubo muchas cosas que se guardaron y ahí quedaron, sanándonos solos. Pero por lo que hemos conversado ella está tranquila y está contenta, ya no es con tristeza, ahora comprendiendo, igual echándolo de menos. Ahora la veo más tranquila más madura, pensando en lo que quiere estudiar, es joven no hay límites para ella. Y mi pequeño, cuando hablamos no es algo dramático.

30. PS: ¿Tu consideras necesario, quizás hablar prolongadamente los tres de la muerte de él?

31. E: Si es importante, no lo hemos hecho los tres, porque llorábamos no más, era un tema de lamentación constante y no nos dimos el tiempo y como que la vida siguió, que el trabajo, el colegio, el arriendo, las cuentas, todo siguió velozmente. Hubo un momento que yo me di cuenta que no iba a mi velocidad, que estaba senta, y que miraba a mis hijos como espectadora,

cuando yo ya me di cuenta había pasado 1 año, 1 año a ellos le cerraron el año en el colegio.

32. PS: Quien te ayudo con todos esos trámites

33. E: Los tuve que hacer sola, porque hubo un momento que tuve que reaccionar rápido y hacer todos los papeleos de posesión efectiva como él tenía otros tres hijos aparte, todos querían la plata, el auto, de hecho todo desapareció. Vamos que funcione todo rápido, entonces tuve que volar, por eso te digo que estuve mucho tiempo metida en cosas así; tres meses haciendo los papeles, el abogado. Paso este tiempo y descansé y de nuevo “es que nosotros nos queremos quedar con el auto”, ya llévense el auto, “ah, es que queremos ir a buscar una ropa”. Ahí dije yo, “paren a mi casa no se mete nadie”. La relación, como te decía con ellos cambió, por el tema de las cosas materiales.

34. Después que termino todo eso y descansé, ahí lloraba y lloraba y me decían ¡eso eso llora llora! Claro que descanse, pero hubo un año completo en que hice nada, solo me preocupe de esas cosas, de solucionar de solucionar y de preocuparme que ellos no me vieran llorar (los niños). Ahí dije “ya basta, yo soy la mamá, yo soy lo único que tienen, soy en lo que ellos se tienen que respaldar, yo no soy la hija”.

35. PS: ¿Hay un hecho puntual que te haya hecho pensar eso?

36. E: Si, pero paso un año en que me tarde en darme cuenta de todo, lo que había sucedido, aunque eso vino solo. De pensar en que estaba yo, de decir “a ver stop, para”, esto paso y el por qué. Porque al principio hubo un periodo de culpa, de por qué no lo llamé, por qué no hice tal cosa, por qué no estuve y si

a lo mejor le hubiera dicho esto, cachai...todo un tema de culpa y me explicaron a mi los procesos del duelo. Entonces yo decía, a lo mejor, estoy en este proceso todavía y quizás cuanto tiempo dure.

37. El tiempo era lo que más me angustiaba, porque no sabía cuánto iba durar y era muy complicao pa mí. Pero hubo un momento que vino eso; esas luces que tenemos los seres humanos y decirme: “que estay haciendo”, mirar a mis hijos estaban con una tristeza profunda y que yo no era capaz de ayudarlos. Todo lo contrario, ellos me cuidaban a mi y eran chiquititos y me dije pucha soy muy mala, pucha que soy penca como voy a estar lamentándome toda la vida Entonces ahí empezó de abrir mi mente, de ver que paso, de cuanto nos va afectar y tuvo que ser así. Entonces al ir ordenándome en cada una de mis respuestas y mi pregunta fue en el cementerio “tuvo que ser así para que nosotros avanzáramos, sigamos bien como familia”.

38. Y ahí al ir ordenándome, la culpa empezó a desaparecer es que en realidad no era culpa, yo lo atribuía, yo dentro de mi pena lo atribuía y no po no era así, porque cuando muere alguien cercano un ser querido, siempre es bueno (él), nunca hizo algo malo, es que él era tan bueno y para mí también tenía esa misma imagen y resulta de que no po. Entonces cuando tuve esas respuestas deje de lamentarme, deje de autocompadecerme, de ¡uy! Pobrecita que quedo sola y dije no po ya es hora de tomar las riendas del asunto, yo soy la mamá, yo estoy a cargo, porque me decían o que va ser difícil pa ti ser papá y mama. Yo decía, no, no me digai eso que yo no soy capaz, no puedo ser papá y mamá, no puedo hacer dos roles eso me resulta pesao, decía yo. Puedo ser mamá, porque hacer dos roles sería atroz, porque quedo agotadísima siendo

mamá y siendo papá, no, no! Yo voy a ser siempre mamá. A parte de eso a mi hijo le decían...usted es ahora el hombre de la casa ¡o que atroz! Ponte tu mi mamá le decía “usted es el hombre de la casa y va a cuidar a su mamá”. Cuando yo escuche eso, yo les dije por favor no quiero nunca más escuchar que a mi hijo pequeño le digan que él es el hombre de la casa, tiene 7 años, esa es una responsabilidad tremenda, él tendría que llevar dinero, trabajar, manejar, no sé ...y esa responsabilidad la tengo yo, yo tengo que cuidar de ellos y yo les prohibí que le digan eso “y que cuide a la mamá” tampoco!. Entonces, también me enfrente a varias cosas y en esa postura, mi familia dijo hasta aquí llegamos, alejémonos, dejémosla que siga solita.

39. PS: y eso fue como al año después...

40. E: Claro, para mí, bueno yo no sé cómo se miden los duelo, pero para mí el tiempo no es lo que mide todo, es un tema de reinventarse de nuevo, pero por una necesidad de uno de también cambiar tu switch, porque tampoco podi estar pegá, porque yo la situación la veo así, la situación es tan angustiante.

41. Yo a mis hijos les digo así que te quedai pegao o decides emprender el vuelo y si te quedas pegado no va pasar nada en tu vida, te vas a quedar simplemente como espectador, totalmente sin la acción y la vida es acción y claro yo ahí continué mi vida y empecé acercarme a mis amigos, comencé hacer danza, seguí con mi curso de danza. Me empecé a juntar con otra gente, hacer música, comencé a divertirme, es el tiempo para mí, de reír. Saben que, les decía a mis hijos, yo estoy viva y me van a ver alegre, muchas veces me van a ver llorar o deprimida, o que me van a ver llegar de la pega y que me voy a

quedar dormida, agotada. Pero no sientan miedo, simplemente les decía, es que simplemente soy un ser humano y como todos los seres humanos, lloro, me río, me canso, duermo, bailo. No me vean nunca como la heroína, la súper mamá, puedo ser eso para ustedes, puedo ser lo máximo para ustedes, pero soy un ser humano igual que ustedes y ellos lo comprendieron así y quedaron como bien.

42. PS: ¿tienes como episodios en que vuelves a esa pena profunda?

43. E: No nunca, pero si me ha pasado...como siete años. Oh, que ha pasado tiempo, pero no fíjate, ¿es mucho tiempo o poco tiempo?, quedai como con esa disyuntiva, no es nada son hechos no más de la vida.

44. PS: ¿Cómo fue la muerte de tu marido?

45. E: lo que pasa que ese es un tema muy delicado, no sé si cabe en esta conversación. Bueno lo que pasa es que mi marido era alcohólico y ellos ( hijos) vieron violencia familiar y fue un proceso muy doloroso, fue muy doloroso el tema de su muerte, yo te puedo contar los hechos que yo ahora recuerdo en forma simpática, pero él empezó en un estado depresivo, empezó a perder su trabajo y a medida que paso eso, él empezó a beber solitario, que era mucho peor, porque no le contaba a nadie sus cosas, entonces buscaba refugio en el alcohol y empezamos de a poco a tener mala vida, a sufrir maltrato familiar, maltrato psicológico, y yo siempre con mi autoestima muy baja, yo siempre era torpe era hueona, era fea, yo estuve varios años de que intentáramos esto, de que tratáramos esto otro o si no nos íbamos a destruir. Habían algunos momentos de que se calmaba, no me pegaba, pero si tenía

maltrato psicológico constante. Yo en ese tiempo siempre estaba trabajando en el banco y siempre teníamos pruebas, tenía que rendir pruebas cada tres meses y él se burlaba de mí y me decía “hueona si te va ir mal”. Porque él empezó a vivir un sentimiento de inferioridad conmigo. Sin ser yo más que él, éramos iguales, él era un hombre tremendamente simpático, sumamente inteligente, hablaba inglés correctamente, él sabía de todo lo que tú le preguntaras, era tremendamente fascinante conversar con él. En el trabajo lo querían mucho, él era muy cariñoso con la gente, pero él llegaba a mi casa y él se transformaba en otra persona, era otra cosa y nadie lo sabía, para nosotros era un secreto, yo no quería que nadie lo supiera ni que mi familia se enterara, nunca! En ese tiempo estábamos viviendo los cuatro y mis otros hijos, por eso se fueron a vivir con el papá, pero ellos no sabían tanto que el tema era tan profundo. De repente él tenía episodios, en que mis hijos se asustaban mucho, sobre todo cuando él se ponía muy borracho y se ponía muy violento. Mi hija, cuando estaba en quinto básico, ella llegaba a la casa y se encerraba en la pieza y opto por no hablar más, ellos dos eran muy compañeros, estudiaban juntos y ella cuando llegaba del colegio, miraba un rato por la pieza y veía a su papa que estaba raja y subía a su pieza y se encerraba.

Yo en ese tiempo trabajaba en el banco, y corría pa ir a buscar a los niños o los iba a buscar alguien, todo eso para mí fue una locura una locura y de repente él sabía que los niños salían a tal hora y él los iba a buscar y me llamaron los inspectores porque ellos pensaron que los estaban robando, porque imagínate con la pinta que él iba, siendo que él era súper buen mozo, siempre bien arreglado y su imagen cambio. Yo no quería contarle a nadie lo

que estaba pasando, mi hijo chiquitito tenía 5 años y se acercaba al papá cuando estaba durmiendo y no despertaba, ellos lo tomaban como un juego, entonces ellos empezaron a quedarse solos. Yo tenía que estar constantemente llamando para saber cómo estaban, pero a raíz de eso me despidieron del banco porque estaba más pendiente de mis hijos que lo que pasaba en el trabajo y mi carrera en el banco era re buena, iba pa arriba y en ese momento no, era importante para mí.

Ahora en este tiempo, a veces, me lamento por que yo hubiera estado en otra pará...pero bueno, yo creo que todo sucede por algo, que todo eso era causa y efecto no mas de lo que estaba pasando no mas y bueno la cosa se empeoro y yo segui en otro banco y siguió empeorando y teníamos episodio de mas violencia, mas violencia y él peor hasta que un día él quiso matarme, me encerró en la pieza porque me celaba constantemente. Dentro de lo que él veía. Yo una de las cosas que aprendí era que tenía que ser fuerte y por ejemplo, cuando él me empujaba o me pegaba un empujón yo nunca lo pelie, ni le respondí...lo único que pasaba por mi mente era que tenía que ser fuerte y que tenía que ser valiente, incluso ni siquiera lo escuchaba, yo sabía que él me estaba insultando pero yo no lo escuchaba, estaba pensando en otra cosa, en una canción, me alejaba...de hecho hay momentos que no me recuerdo están borrado de mi mente.

Bueno la cosa empeoro y empeoro y me celaba, me quitaba el celular, sus amigos, amigos de él, me veían como vulnerable y me llamaban, nunca me acosté con ninguno de sus amigos...bueno un día en la mañana estábamos regalonado con los niños y él se altera y me tira el celular y me empieza a

empujar y ahí yo presenté algo malo y le dije a los niños que se fueran a donde una amiga, que se fueran y él se puso en la puerta y mi chiquitito le dijo papito no le hagas daño a la mamá y él les decía cuando ustedes sean grandes van a saber toda la verdad ¡que verdad! Y él les dijo no váyanse, ¡váyanse! Y les dije a los niños que se fueran donde mi amiga que quedaba a una cuadra de aquí y se fueron y él me encerró en la pieza y empezó la persecución y me golpeaba contra la pared y me golpeaba así (señas), porque de esa manera no te dejan moretones, en cambio, si te pegan con los puños o con los nudillos te deja marcas y eso él lo sabía. Yo siempre pensé que tenía que salvarme, en ningún momento tuve miedo, me decía te voy a matar...alcance a salir de la pieza y me alcanzó, me tiro al suelo y me puso el pie en la cabeza y saco un cuestionario que tenía escrito, y me hacía preguntas... ¿Me amas? Y yo tenía que contestarle y en eso que estaba haciéndome el cuestionario llegaron los carabineros y nos tomaron las declaraciones, me llevaron para constatar lesiones y a raíz de eso nos separamos y yo me fui a la casa de mi amiga, estuvimos un año separados. A mí me ofrecieron trabajar en Estados Unidos y no me dejó porque no le dio autorización a los niños pa salir. El estaba muy enojado conmigo porque yo había constatado lesiones, tratamos de solucionar el tema a través de mediaciones y al final ninguno de los dos compareció. Entonces nos empezamos a ver los fin de semanas porque él iba a buscar a XX (hijo menor) y empezamos a conversar y como al año y medio volvimos. Lo intentamos y nos fue re mal, a los tres meses se porto pésimo y empezó muy choro, diciendo que yo me merecía esto y no pudimos yo le tenía mucho resentimiento, estaba muy dañada, yo no me podía acostar con él le tenía

mucha rabia. Como te digo, paso un tiempo y volvimos, volvimos bien, como si nada hubiese pasado, yo igual estaba enamorada de él, me gustaba besarlo, tocarlo, lo pasaba muy bien con él... tuvimos como ese veranito y como a los dos meses yo lo veía muy tiritón, era porque tomaba a escondida y él me decía te juro que no voy a tomar, te lo juro, te lo juro, yo le decía que tenía que disculparse con sus hijos porque él los dañó mucho con sus tratos y les fue re bien, volvieron a ser amigos a salir...pero como te digo, empezaron sus show los días domingo a llegar borracho, los celos y eso me hizo entrar en una profunda tristeza, porque yo dije chuta la embarre no deberíamos haber vuelto. Eran semanas de que estaba bien y otras que estaba muy mal, muy borracho. Hasta que un día me dijo grávame pa saber cómo soy cuando estoy “curao”, porque él cambiaba mucho y lo grave, se quedo dormido y me decía... ¿vas a dormir conmigo? Y yo le decía- si voy a dormir contigo- mentira, yo me iba a dormir en el sofá. En una se levanta, me despierta y me dice... ¡mira mierda, no dormiste conmigo! Esa fue la última vez que lo escuche, de ahí se fue a trabajar y no llego, pensé que se había ido donde mi cuña...paso el día yo no lo llame.

46. PS: ¿Pero de que murió?

47. E: Se ahogo...tuvo un reflujo, de tanto tomar estaba dormido en el auto no tuvo reacción alguna. Cuando llegaron los paramédicos me dijeron señora murió ahogado...yo corte, me levante de la cama y ya hay que hacer estas cosas, los papeles ¡esa fue mi reacción, eso me paso, no llore! Era como... ¡ha tengo que hacer tal cosa, de vera!

48. Cuando lo dejamos en el cementerio...ahí empezó, ahí llore. En la ceremonia llore por mis hijos, por su pena, ahí lloraba por eso, pero no por mí....ahí paso lo que te conté de la depresión, hasta que dije ya basta de lamentaciones y después de eso me pregunte ¿por qué llore? ¿Por él? ¿Por mí? Llore por mí, por tantos años que estuve en silencio, que evitaba gritarle, de pelear, confrontarlo, ahí llore por mi y ahora voy a llorar por él...porque me falló en todo lo que planificamos...él me falló y lo retaba, lo que te contaba.... y buscar respuestas, y después vino el tema de comprender... ahí recién ver el daño. Cuando empezó esto yo pensaba en que uno de los dos iba a morir, porque como estábamos, o él iba a chocar, lo iban atropellar o me iba a matar a mí.
49. Así la historia de amor se transformo en eso, termino en eso...igual al hablar es un hecho muy fuerte, que no lo quiero volver hablar....las historias de amor cambian bruscamente, yo descansé y los niños también. Nunca le hablado mal de él con los niños, ni le he hablado del papa como era antes, ni culpándolo, nunca, porque él es el papá y fue lo que yo escogi también para que fuera su papa. A él le toco eso, no tuvo el valor para decir basta y en eso la fuerza la tenía yo, de estar viva por mis hijos.
50. Las historias de amor cambian bruscamente y el tema de su muerte para mi... él tenía que irse porque el accidente que tuvo, si hubiera sobrevivido hubiera quedado con otras complicaciones, él tenía que irse y que se haya ido fue un alivio pa mi... ahora lo puedo decir francamente, sin dolor, con más tranquilidad y sin culpa que es lo principal. Porque eso es un tema, porque todo apuntaba a mi...todos me decían pucha tu no lo cuidaste... en mi casa

nadie sabe porque murió, todos creen que murió de un ataque fulminante, no es algo publico...solo yo y mi cuña. No sé si en algún momento le contare a mis hijos, a lo mejor no, quizás ya no va tener importancia, el papá murió, el papa se fue...y eso no ma, no es necesario mayor detalle...era una consecuencia no más. Ahora recordarlo y contártelo no deja de doler...de dolerme el estomago.

Mis amigas me dicen de repente...oye te acuerdas de tal cosa, te acuerdas de esto. Yo creo que como yo estaba mentalizada en otras cosas, lo borre de mi mente, hay cosa que no recuerdo y así llego la muerte en forma inesperada. Nunca lo pensé que iba a pasar eso, que iba a terminar así, a pesar de que había momentos en que lo deseaba, pero al final de cuenta él era mi compañero.

51. PS: Bueno en términos más prácticos ¿cómo fue la rutina después? ¿Arreglo de las cuentas?
52. E: Bueno, hicimos posesión efectiva, todos esos trámites y yo quede bien, nos compramos un auto y también hicimos un viaje a buenos aires, porque como era un de los sueño que teníamos con él, fue como vivamos ese sueño en nombre de él. Vivimos bien, no hemos tenido problema de las cuentas o la comida...gracias a Dios no nos ha faltado nada, también siempre fue mi meta, que nunca les falte nada, yo sigo trabajando. Pero durante ese año que yo te contaba, los ahorros que teníamos fue como una seguridad pa mí de que no nos iba a faltar nada.

53. Creo que la rutina fue hacerse cargo de todo y que no faltara nada, lo difícil era el manejo de la rutina en soledad, porque de un día a otro cambia todo...y de repente te quedai así pensando, como marcando ocupao y de repente... ¡oh hay que hacer comida, los niños comen, hay que vestirse, hay que bañarse! Hasta eso se había perdido y además ves que todo a tu alrededor todo funcionaba igual, porque en esos momentos uno no tiene consciencia de eso, se pierde...es como que falleció.
54. Te detuviste y yo tenía la impresión de que todos estaban parados igual que yo ¿Te fijas? Yo creía que todos estaban iguales, como que el mundo se había detenido pa mi y esa percepción era errónea, todo se detuvo pa mi fue eso y obviamente también pal resto. Ahí me di cuenta que había pasado un año, y que los niños me miraban...de que la mamá estaba pa la historia, estaba enferma, yo ausente.
55. Entonces me di cuenta cuando reaccione de que el mundo seguía, di ese paso de hacer las cosas de seguir y en el fondo mi familia también se alegró porque vieron que yo podía seguir sola. Eso fue importante para nuestro progreso, pero yo igual me seguía sintiendo sola, recordándolo, muchas veces yo no tenía con quien recordar las cosas cotidianas o de planificar, porque mis hijos mayores no les hablaba de eso porque no era su papá y ellos vivieron otra situación, no de apego como para que digan ¡o que importante!
56. Pero después entendí que era por un progreso mío, que tampoco debía ser así, porque cuando fui al instituto médico legal él estaba muy bonito, estaba como deshinchado y su cara y tuve un sentimiento de una tranquilidad infinita,

siempre voy a recordar eso y su carita yo pensé que iba estar herido o algo y estaba con su cara bonita, como de bebe, se veía contento y yo creo que pa el fue un alivio también. El hecho de que él no podía dejar de depender del alcohol, pa él era una cosa desastrosa, él veía que nos lastimaba tanto...entonces él se tenía su apodo, decía que era el demonio de Tasmania y decía mira ese soy yo...si él es de día así y de noche cambia, eran bromas entre los dos que nos decíamos cuando él estaba bien...que tontera de las cosas que se ríe uno a veces, como tragicómica. Como que uno ya lo maneja y uno se ríe de su propia desgracia.

57. Como te digo cuando lo vi, le dije que tonta no debía haber sido así nuestra experiencia y que tú terminarás así, pero que él se quedara tranquilo. Yo estaba aliviada de que él tuviera alivio, creo que esa era la palabra, por el hecho de que él descansara porque él sufría demasiado, demasiado ¡se enloquecía porque no podía tomar! De no poder manejar eso con todas las habilidades, que yo te contaba que tenía, eso él hacía sentir vulnerable. Así fue nuestra despedida, sin tener un rato de felicidad en sus últimos días. Pero yo creo que él busco ese estado, él quería irse, eso me deja tranquila porque se fue sin darse cuenta...así se fue mi compañero.
58. PS: Y eso del compañero... ¿Cómo lo ves ahora? ¿Estás sola o estas con alguien?
59. E: Si ahora tengo....no es tan compañero porque estamos hace poco tiempo, creo que la vida nos depara muchas sorpresas....eh conocí una persona y desde que lo conocí nunca nos hemos separado, parece que nos encontramos

en un instante de la vida en que los dos nos estábamos muriendo y por cosas del destino nos encontramos. Hemos tenido igual una relación difícil, él tiene sus hijas es separado y bueno yo con mis niños es difícil, igual yo soy más independiente porque soy sola, te fijas...y eso a veces a los hombres les asusta un poco el hecho de que tú seas tan autosuficiente y les gusta que uno sea más dependiente...pero yo le digo que esa es mi vida, yo estoy a cargo del buque...él a veces me dice... tú no necesitas un hombre...yo no si igual los necesito (ríe) en todos los aspectos.

60. (interrupción)

61. Es distinto cuando un familiar está enfermo que uno va y se lamenta que este así, en cambio, por un accidente como que tú estás haciendo tus cosas y tú dices ¿qué?...yo creo que nadie está preparado para el sufrimiento, nadie quiere sufrir, todos quieren pasarlo bien...imagínate yo soy de harta energía, soy de abrazo, de hacer cariño, como que yo digo no estoy preparada para esto, no me gusta...tengo tolerancia al dolor pero no así. Bueno son experiencias de la vida que en otros aspectos a uno la hacen cambiar, porque...haber...el hecho de haber tenido violencia intrafamiliar me hizo tener harta tolerancia, me hizo tener de una fortaleza pero increíble, de ser mas paciente...a tener una seria de sensaciones y sentimientos, que a lo mejor no lo tuve antes...sola tuve que hacer como de un mecanismo de defensa, de tal manera de que yo no reacciones de la misma forma violenta...porque o si no cada uno iba a tomar un cuchillo y nos íbamos hacer pedazo. Como una especie de inteligencia, una luz o intuición...no sé, como una cosa divina tal vez. Y me sirvió pa manejarme en el trabajo, o manejar ciertas situaciones que

me molestan...en todo. Por eso te digo que esa situación me fortaleció como mujer, como persona, pa comprender lo que a él le pasaba, de que los alcohólicos hay algo detrás que les está pasando...hay una enfermedad detrás, me permitió comprender y no ser tan lapidaria con las personas. Por ejemplo, cuando te dicen- ¡pero si tú marido era un alcohólico!- es fuerte que te digan eso y yo digo-no, es una enfermedad- tener conciencia de eso creo que te permite ver a la persona con más cariño pa cuidarlo, de hacerle cariño y te da una fuerza increíble hasta física porque muchas veces que él terminaba en el suelo. Entonces la adrenalina como una situación de riesgo en que uno tiene que reaccionar... uno después piensa y se asusta como estaba calla. Por eso te digo son mecanismo de defensa que yo cree, yo sola a autoayudarme a cambiar el pensamiento...pensamiento positivo. Hasta que alguien me dijo, me dio el consejo...síéntalo, ponte en su lugar...después cambia el lugar ponte acá...y lo hice de ejercicio, fue re bueno quede como descansa ¡oh que bueno dije yo! (rie)...y recurrí a todos esos elementos pa fortalecerme, porque no podía pagar en esos momentos a un especialista y por el tiempo...porque estaba a mil.

62. PS: ¿Y ahora como te ves a ti en relación de la de antes?
63. E: Bueno antes era la “telita” ahora soy la “XXXXX” hace poco, antes me veía como la pobrecita que no era capaz de nada que estaba ahí y más que nada recibiendo, soportando haciéndose la valiente y diciendo no si yo me la puedo y dentro de esos estado ella estaba como zombie, no vivía po...era amenazada constantemente. De hecho hay algo que no te conté, hubieron 15 días en que estuve enferma y aquí en esta misma casa estaba encerrá sin poder

ver a mis hijos, todos sabían que yo estaba enferma y él me tenía en la pieza y me daba de comer...son esos momentos que uno dice, tanta mujer que paso por lo mismo y que no dicen nada por vergüenza. Por eso valoro tanto ser ahora la “xxxxxx” que rio, que canto, que no me da vergüenza decirles-saben que ya no puedo mas- que necesito tiempo, necesito espacio o que les digo voy a salir con mi pareja, yo voy a estar con el teléfono encendido por cualquier cosa pero ese es mi tiempo, de estar contenta de estar feliz, de estar con él. Y el tiempo con ustedes, ahí va estar la mamá y ahí va estar siempre...es como decir...¡hola! Aquí estoy yo soy un ser humano y siento igual que ustedes. Con esto aprendí también a pedir disculpas, a pedir perdón, de respetar mucho a mis hijos a todos y ahora que él no está tengo mucho cariño de mis hijos, de todos se han acercado mucho a mí...y lo más preocupante que era pa mí, era la XX (hija), que no era muy cercana a mí y era muy compañera de él...y hace como un mes, imagínate después de siete años, ella se ha acercado más a mí y ella cariñosa de dormir conmigo, de contarme de sus pololos, de decirme cosas, hablar temas de sexualidad. Por eso te digo que ha sido un tema de aprendizaje a lo largo del tiempo que hemos ido paso a paso y en estos siete años nos ha servido de tranquilidad, de disfrutar de los niños de los tiempos. Yo le digo a los niños ustedes no se pueden quejar, la gente tiene distintas oportunidades, hay niños que tienen más que ustedes o menos que ustedes y gracias a dios a ustedes nunca les ha faltado nada, ósea tienen de todo. Mi hijo también empezó a estar bien, porque al principio él no aceptaba la muerte de su papá, de que tenía mucha violencia y constantemente rabia...el se negaba a la muerte de su papá, lo ayudo una psicopedagoga y le

hizo bastante bien y hasta que pudo asumir la muerte de su papa, hasta que ya lo logro y a veces él lo recuerda y me comenta cosas y me dice...¿oye te acuerdas te esto?...si le digo, y así como relajao, tranquilo y lo dice con cariño. Creo que me siento más feliz, viéndolos crecer y hay momentos de nostalgia que yo digo...¡pucha! El hubiera estado fascinao viendo todo esto. Yo creo que él los mira igual y que se debe matar de la risa.

64. Entonces lo veo así, mas aliviada, pero si tuviera la oportunidad de volver a vivir con él..con el tiempo..Yo diría que no.
65. PS: ¿Y eso con que crees que tiene que ver?
66. E: Creo que uno se tiene que renovar, que la vida tiene muchos cambios y aunque no estemos preparados y que la vida nos depara muchas cosas...no tenemos que estar preparados, pero si tenemos que estar dispuestos más que nada a lo que venga y tratar de salir adelante con mayor fortaleza, con mayor valor...nada más, creo que ese el resumen de todo esto. Es difícil si, porque cuando uno está en el momento uno no ve nada de esto, ahora con el paso del tiempo uno puede hacer un resumen y decir que es parte de la vida y a veces no es lo que uno anda buscando...uno no sabe lo que va pasar.
67. PS: ¿Y te has imaginado como seria si el estuviese vivo?
68. E: si, no hubiera sido terrible uno de los dos hubiera terminado muerto...de todas formas. Yo como mujer adulta hubiera tenido la capacidad, pero los niños no y hubiera sido tremendamente doloroso para ellos. Pero fíjate que mi hija en un momento fue súper valiente, ella en un momento dijo...mi papa es

alcohólico. En definitiva nuestra vida y nuestro entorno hubiera sido pero...uff heavy porque ya íbamos en empujones, platos pa allá, groserías.

69. PS: ¿Y sus cosas?

70. E: Quedaron acá, cuando vinieron a buscar cosas de él, yo dije no hasta aquí llegamos la posesión efectiva dice tal cosa, lo demás es de nosotros y eso también fue un tema re fuerte pa mi...ósea cada vez que veía sus cosas pa mi era una pena enorme y el aroma todo eso era como re vivir constantemente y al segundo año regale toda la ropa. Deje una maleta que con los niños, dejamos detallitos de las cosas que más recordaban...así quedo todo en una maleta...las fotos por ejemplo las vote, dije ya no mas recuerdos, los saque, las del matrimonio...él no estaba ahí, era una foto no más. También pa darme un espacio para mí, porque si estaba él yo no tenía espacio.

71. PS: ¿oye y tus hijos como han tomado esta nueva relación?

72. E: Con celos, al principio con mucho celo, de que la mama de repente saliera...pero ellos lo conocen a él y ya comprendieron. De repente me preguntan...tú haces cuchi cuchi con él...si po les digo yo, igual debe ser fuerte pa ellos, porque es su mamá. Pero yo les cuento que hacemos las cosas de cualquier pareja, salimos, jugamos, nos hacemos cariños, jugamos internet...y me han dejado ser y les digo que me siento muy contenta. Pero no hemos incluido a nuestras familias todavía porque es un proceso largo y para él también. Yo le digo que de eso no nos preocupemos, que eso se va dar si nosotros queremos, cuando estemos más preparados, ahora es un tiempo pa los dos, de cuidarnos de darnos consejos, pero ha sido rico este tiempo.

Ha sido complicado para mi enfrentarme al amor, porque yo tenía la autoestima muy baja, entonces me encontraba fea, no me atrevía a mostrar mi cuerpo, la intimidad fue muy fuerte y además porque no me valoraba, yo sentía que estaba fea...tenía mucho miedo, tenía pánico. De hecho, pa mi fue muy fuerte la primera vez, de hecho no estuvimos al tiro... de hecho él me dice que pucha que eras fome...porque tuvimos que salir varias veces como pa que te decidieras...pero era por eso porque yo estaba muy miedosa a tener intimidad y a tener sentimientos, me sentía como tan vulnerable de apegarme a él, me sentía muy tímida, tenía mucho miedo de eso y al principio fue un poco incontrolable eso, pero paulatinamente se fue aminorando eso.

73. PS: ¿A que lo atribuyes eso?

74. E: Principalmente al tema del maltrato, a que él me quisiera pegar, que me obligara a cosas...eso más que nada. Y gracias a dios me encontré con un hombre totalmente distinto, que no lo puedo comparar porque no corresponde, pero él es maravilloso, tiene sus mañas de viejo le digo yo...porque tiene 50 años, pero es un hombre bastante...es como a la antigua. A medida que nos fuimos conociendo el me decía yo no te voy hacer daño y yo le decía...pero todos somos buenos hasta que somos malos...es un pensamiento que yo tenía, pero eso no me sirve de mucho para lo que yo quería emprender, estar con ese temor. Cuando yo le dije eso, al principio, no le pareció mucho porque eso es como decir ya se viene lo malo....pero con el tiempo a medida que lo fui conociendo y a tener más intimidad con él, de estar más juntos...se fue quitando ese sentimiento y ahora ya no...ya no es así, porque en verdad decir eso es como ya se viene lo malo, y hasta que me dije no po...no es así, si al

final es la actitud que unos tenga frente a la vida no ma, porque si yo ahora aprendí que si hay cosas que no quiero vivirlas no tengo porque hacerla y nadie me obligar....es un hecho, es totalmente distinto.

Por eso yo le digo que no nos compliquemos que tengamos compromiso...hagámoslo a nuestro tiempo y los tiempos que tenemos los disfrutamos a concho, nos echamos de menos y nos dan ganas de vivir juntos pero todavía no, veamos con tiempo y también considero el estado de mis hijos, porque puede llegar el momento en que no me gusten sus pololos y no por eso les voy a decir no andes con él. Además tampoco quiero verme en la situación en que tenga que renunciar al amor por ellos, quiero que las cosas sean compatibles y podamos estar en armonía, sin tener que obligarlos, pero que ellos disfruten verme feliz.

75. La vida te da muchas oportunidades, pero a veces pasa que las oportunidades pasan y uno no está en el momento para tomarla y decir...¡si esto es pa mi! También que lo dejas pasar y te vuelves a topar con eso y ahí sí que no la puedes dejar pasar, sería muy tonto dejar que se te escape...yo ahora me rio y disfruto la vida. El fue un hecho muy importante, que marco mi vida y como te decía ni mi familia sabe lo que paso, nunca supieron, porque consideraba que no era adecuado...era como desprestigiarlo y que me vieran como pobrecita...no, basta de eso. Entonces, es un hecho que marco mi vida y que se termino, de ahí pa delante a vivir. Lo que si yo no hago es proyectarme, porque en el día estoy pensando en que quiero esto y hago mil cosas y termino muerta, porque estoy haciendo mil cosas, deseando mil cosas más,

moviéndome siempre y el pasado no está. Porque si uno piensa en el pasado, ya ahí está, se hace presente.

76. PS: ¿Te ha ayudado?

77. E: Si por el me ha ayudado, pero siento que yo me hice de una fortaleza tremenda, a veces como que me siento gigante y me digo ¡uy me creo la muerte! Me siento con mucho valor para enfrentar la vida y lo que venga, para comprender las cosas inesperadas, para no auto compadecerme, si hago eso, voy a caer en depresión y no a la acción, y también para que mis hijos me vean feliz, no pueden ver a su mamá triste como un ente solitario.

78. PS: Y las fiestas o ceremonias ¿cómo la viven?

79. E: Al principio fue triste, bueno el falleció cerca de las fechas de navidad y fue bien especial esa vez, yo puse su nombre en la mesa y tenía su puesto ahí...era para que sintieran a su papá, la segunda navidad fue exactamente igual y la tercera navidad ya no, lo saque... estaba yo, para que estuviéramos los tres. Y esta vez, yo la pase trabajando y claro lamentablemente no hubo ese momento. Pal año nuevo ahí celebramos y tuvimos nuestra navidad, por eso te digo las situaciones van cambiando son distintas y dependen del estado de ánimo de uno y las decisiones también. Yo lo veo de esta forma, porque hay gente que dice aniversario que para mí es como celebrar, entonces que voy a celebrar ¿cómo? No me concuerda mucho eso para mí ese término. Ahora esa fecha ya no están, estamos en otra cosa, estamos almorzando, ya no existe, ya no está. Y los cumpleaños felices así... Es rico verlos así, como han ido creciendo y

que compartamos, que salgamos los tres o que salga con alguno de ellos, cada uno tiene su espacio porque cada uno es distinto.

80. PS: ¿te sientes feliz?

81. E: Si me siento feliz, creo que a veces se nos da y nos quita, que la vida es así tiene altos y bajos hay saber vivirla no ma. Cada instante del día, los detalles hacen nuestra felicidad y si soy feliz, tengo trabajo, soy sana, me siento súper bien con harta energía...puedo hablar abiertamente del tema contigo, a pesar de que me duele el estomago (rie). Lo mismo que cuando me dan una noticia, me da un dolor de guata. Ese es como mi testimonio, que uno puede salir de situaciones muy adversas, primero tienes que desearlo y tener valor.

82. PS: Tú crees que lo que viviste con él te ayudo mucho mas a cerrar el duelo

83. E: yo creo que sí, porque como te decía eso me fortaleció mucho más. De sentir de que puedo seguir haciéndolo. De hecho en las pruebas que me hacían en el trabajo, me iba súper bien a pesar de todo y eso me demostraba que seguía siendo inteligente, que si podía. Entonces eso resultados me ayudaban mucho. Bueno yo creo que todas esas situaciones adversas a uno lo forma también, porque hay un aprendizaje de eso, hay que vivir si eso fue solamente un hecho y no es para toda la vida.

84. PS: Te ha pasado que mas en la intimidad, te has encontrado como comparándolo con tu otra pareja.

85. E: Si al principio si, fue más que nada como en las costumbre, porque un matrimonio por muchos años, como que uno se va amoldando al cuerpo del

otro...pa mi es un proceso y no es que tu ya al tiro, pero después esta el tema de las caricias de acomodarse, de mirarse...Es un aprendizaje, porque en el fondo no sabi como va ser el otro contigo, si va ser muy bruto, si te va apasionar y me apasiono (rie). Pero te digo que fue de apoco y hace como unos seis meses que nos damos los espacio de solo hacernos cariño, de acompañarnos. Por eso te digo que no es comparable porque antes, al principio lo disfrute y todo...pero después fue con mucho resentimiento...era como ya me voy acostar contigo, pero habían groserías, violencia era grotesco, eso. Yo creo que las mujeres no funcionamos ante eso en la parte intima, es fuerte eso y acostumbrar a mi cuerpo al cariño nuevamente ha sido tremendamente emocionante. Te doy un ejemplo súper intimo, que ahora una vez yo estaba sentada en la cama...en la orilla y él se sentó detrás mío y se acerco a solamente hacerme cariño...yo lloraba, porque hace tanto tiempo que no me habían eso, que alguien se acercara hacerme cariño. Entonces no puedo comparar es totalmente distinto, es otra persona...es otro amor, del bueno y lo único que tengo que hacer es disfrutarlo...nada más. Estoy bien, disfrutando a diario sin esperar nada, vivir no mas.