

# **<sup>1</sup>Descripción del proceso de separación de pareja: la transición del todo más amplio (pareja) al todo (individuo)\***

## **Autores:**

*Mari Carmen Abengózar Torres*, Profesora Titular de la Universidad de Valencia. Avda. Blasco Ibáñez, 21, 46010-Valencia- Telf. 96 386 44 77. Móvil: 666 168 569

*Reme Egea Pastor*, Psicóloga. Universidad de Valencia.

*John McWhirter*, Sensory Systems Training. Director y formador, Glasgow, Escocia.

## **Resumen**

El tema principal del presente artículo consiste en la descripción de la transición de un todo más grande a un todo: de ser una pareja a ser un individuo –procesos de separación en pareja- a través de un caso único. Se ha desarrollado una entrevista exclusivamente para rastrear las distinciones pertenecientes a los modelos de DBM® (Developmental Behavioral Modelling), metodología desde la cual presentamos este trabajo. La participante ha sido una joven de 22 años que ha pasado por la ruptura de su relación, la cual tuvo una duración de siete años y seis meses. El procedimiento utilizado ha sido el pase de la entrevista en el momento de la ruptura y cinco meses después –seguimiento-. Las conclusiones más importantes que se han obtenido son: (a) gracias a la realización de la primera entrevista, la participante ha desarrollado unas distinciones cognitivas que antes no tenía –nuevos aprendizajes vitales-; (b) mediante la aplicación de estas nuevas distinciones ha necesitado menos tiempo del que ella preveía en un principio para hacer la transición –cinco meses-; (c) la joven ha desarrollado una serie de recursos generativos que le han facilitado la transición y estarán disponibles para futuras transiciones; y, (d) la participante ha conseguido trascender a estructuras de conocimiento cualitativamente diferentes.

## **Palabras Clave**

DBM®, pareja, separación; posicionamiento, logro, afiliación; identidad, pertenencia y vinculación; cambios remediativos, generativos y de aprendizaje vital.

## **Abstract**

The main issue in this article is the description of the transition from a bigger whole to a whole: from being a couple to being an individual –process of separation in a couple- through an only case. We have developed an interview to explore the distinctions belonging to DBM® methodology (Developmental Behavioral Modelling). Our work is based on this methodology. The participant is a 22 young adult who has separated. Her relationship lasted seven years and six months. The procedure consisted of doing the interview when the couple broke up and following up five months later. The main conclusions are: (a) the participant has developed new cognitive distinctions, a new learning after doing the interview; (b) through applying these new distinctions it took her less time to complete the transition –five months- than she expected; (c) the young adult has developed generative resources that made it easier to complete and will be available for future transitions; and (d) the participant has transcended to new and qualitatively different structures of knowledge.

## **Key Words**

DBM®, couple, separation; positioning, achievement, affiliation; being, belonging and bonding; remediative, generative and life learning change.

**Autora Principal:** Mari Carmen Abengózar Torres. **Telf:** 666 168 569/ 96 386 44 77. **E-mail:** [Carmen.Abengozar@uv.es](mailto:Carmen.Abengozar@uv.es)

---

<sup>1</sup> Cita del artículo: Abengózar, M.C., Egea, R. y McWhirter, J. (2006). I. Descripción del proceso de separación de pareja: la transición del todo más amplio (pareja) al todo (individuo). *Cuadernos de Terapia Familiar*, 62: 7-23.

\* Este trabajo pertenece a un proyecto de investigación subvencionado por la Conselleria de Cultura, Educación y Deporte de la Generalitat Valenciana.



## INTRODUCCIÓN TEÓRICA

Este trabajo consiste en el estudio de la descripción de cómo ocurre la transición desde estar con una pareja hacia la separación a través del estudio de caso único: qué motivaciones son las que entran en juego y cómo se relacionan entre sí; cómo desarrollamos los cambios de identidad cuando uno se siente una individualidad –independiente- y no pareja; qué estructuras se mantienen y cuáles se generan como cualitativamente diferentes a las de la etapa anterior; cómo los miedos pueden obstaculizar la culminación de la transición; o qué recursos activamos para facilitar la transición y cuáles serían más útiles. Estas son algunas de las cuestiones que vamos a explorar utilizando los modelos de la DBM®.

Además de ello, todas las cuestiones que hemos ido viendo nos permitirán ir descubriendo junto a la persona el ‘cómo ocurre la transición’ y a partir de ello podremos tener una buena base para realizar futuras intervenciones, es decir, el conocer el proceso que ha seguido un sujeto para dejar su relación de pareja nos permitirá descubrir en qué puntos del proceso y cómo sería más útil intervenir atendiendo siempre a las características idiosincrásicas del sujeto que tenemos delante de nosotros. Desde la DBM® se ha estudiado cómo las personas han hecho más útil y fácilmente las transiciones, y desde ahí las ha modelado.

En lugar de quedarnos únicamente con los contenidos de las transiciones que tradicionalmente se han venido estudiando desde la Orientación del Ciclo Vital en la Psicología del Desarrollo (Baltes, 1987, 1989; Baltes y Graf, 1996; Baltes et al., 1998; Baltes et al., 1999; Elder, 1992; Neugarten y Hagestad, 1976; y, Serra, González y Oller, 1989), desde la DBM® (Developmental Behavioral Modelling) creada y desarrollada por McWhirter (1999a, 1999b, 1999c, 1999d, 1999e, 2000a, 2000b, 2001a, 2001b, 2002a, 2002b, 2003a, 2003b) se responde a la pregunta ‘¿cómo podemos describir esas transiciones del desarrollo?’. De esta forma, nos adentramos en la descripción del cambio, en lugar de quedarnos únicamente en clasificaciones sobre tipos de cambios.

La DBM® (Development Behavioral Modelling) supone una base práctica para la investigación psicológica en cuanto se centra en las conductas propiamente. Esta nos proporciona modelos muy precisos y detallados para investigar y distinguir qué ocurre en el desarrollo. La DBM no se restringe a una teoría en particular y no se decanta hacia una teoría particular, sino que se centra en cómo ocurre el cambio. Para ello, ha desarrollado una serie de modelos útiles para describir las transiciones que vamos a utilizar en esta investigación:

**1. Modelo de Transición, Transferencia y Transformación** Desde esta perspectiva práctica, si nos detenemos a describir pormenorizadamente cómo una persona desarrolla la transición hacia la separación de su pareja puede que esté operando a tres niveles diferentes: (a) Un cambio continuo, realizando las mismas conductas que cuando estaba con su pareja (por ejemplo, compartiendo el mismo tiempo, los mismos espacios, ...), a lo cual le denominamos *tránsito*. (b) Un cambio no culminado en el que la persona todavía arrastra a su nueva situación vital (separación) aspectos de la etapa anterior –cuando se hallaba en pareja- como, por ejemplo, sentimientos hacia su ‘expareja’. A este tipo de transición se le denomina *transferencia*. (c) Un cambio cualitativamente diferente –con cambio de estándares-, donde la persona siente que deja tras de sí una etapa de su vida y se permite a sí misma abrirse a nuevas posibilidades en su desarrollo: *transformación*.

**2. Modelo de Cambio Remediativo, Generativo y de Aprendizaje Vital.** Relacionado con la descripción del cambio del apartado anterior –transición, transferencia, transformación- existen tres tipos de cambio del modelo formal que presentamos aquí: cambio remediativo, generativo y de aprendizaje vital.

Descripción del Cambio	Tipos de Cambio	Tipos de Respuestas
Tránsito	Remediativa	Apaño
Transferencia	Generativa	Solución
Transformación	Aprendizaje Vital	Aprendizaje

a) *Cambio remediativo*: consiste en añadir recursos a una situación problemática para alcanzar un estado deseado (Dilts, 1980, 1983, 1990, 1991; Dilts, Hallbom y Smith, 1990) que la persona durante el proceso de separación desarrolla para habérselas de una manera inmediata y en un intento de aliviar su situación a corto plazo.

b) *Cambio generativo*: McWhirter (2000a, 2000b, 2000c, 2000d) ha llegado más allá de la intervención meramente remediadora para desarrollar patrones de cambio *generativos*. El patrón de cambio generativo sigue esta secuencia: primero se establecen los recursos en la persona; después se pasa por el estado problema potencial (es un problema que todavía no se ha producido); y, finalmente, se activa una nueva conducta o respuesta más adecuada. Desde una perspectiva *transfereencial*, el individuo puede activar recursos válidos para alcanzar la separación definitiva como seguridad, confianza, curiosidad por aprender nuevas posibilidades en el mundo, ...

c) *Cambio de aprendizaje vital*: además de estos tipos de intervención, McWhirter desarrolla un tercer nivel: el nivel de *aprendizaje vital* que supone un cambio transformacional. Pasado un tiempo, después de haber vivido la separación, por ejemplo, la persona puede haber reflexionado respecto a qué asuntos son los más valiosos de su vida; qué ha aprendido acerca de sí misma y de los otros; qué han aprendido acerca de mundo.

Con el objetivo de explorar a fondo qué elementos implicados en el cambio se mantienen, se transfieren y se transforman, podemos profundizar en los miedos, seguridad, vacío existencial e inquietudes del desarrollo de una persona que nos aporta el modelo FADS que presentamos a continuación.

**3. Modelo FADS**. A través del modelo FADS (Fear, miedo; Angst, vacío existencial; Development, Desarrollo; Safety, seguridad o 'estar a salvo') podemos explorar el punto de partida de una transición (A, integración con su pareja); el punto de llegada (B, separación de su pareja); y la secuencia seguida a lo largo del proceso 'desde A hacia B'. De este modo, si alguien desea separarse, ¿de donde parten?: ¿De un miedo a seguir con esa persona o de un vacío existencial? ¿Qué recursos necesitan para mantenerse en la decisión de que desean separarse? ¿Con qué posibilidades de desarrollo cuentan? Y más preguntas que podemos plantearnos al describir cómo la persona desarrolla su transición.

**4. Motivación de Logro, Afiliación y Posicionamiento**. En este trabajo también tendremos en cuenta las motivaciones de logro (conseguir un efecto, alcanzar una meta), afiliación (afecto, vínculos, relaciones con los otros) y posicionamiento (impacto sobre el entorno social, estatus deseado). Este modelo ha sido desarrollado por McWhirter basándose en McClelland (1987).

**5. Vinculación, Pertenencia e Identidad**. Asimismo, dentro del proceso de construcción del nuevo concepto 'ser una persona separada, la DBM ha desarrollado el modelo de las '11 Bs' que describen el proceso de construcción de la mente humana, llegando más allá de la teorización de Bateson (1988, 1991). De estos once conceptos que conforman el modelo en su totalidad, resaltamos en este trabajo el *vínculo* emocional que la persona necesita construir en su nueva etapa; el nuevo sentido de *pertenencia* a un grupo diferente (familiares, amigos, al grupo de 'personas sin pareja', 'persona independiente'); para, finalmente, llegar a completar su nueva *identidad*: es una persona separada.

**6. Setup, Upset y Setdown**. Cuando experimentamos una relación de pareja partimos de una '*configuración o disposición inicial*' –*setup*– con experiencias respecto al relacionar con otros y con nuestro propio modelo del mundo. Las consecuencias de esta 'configuración inicial o setup' puede ser limitante y/o enriquecedor. En el caso de que en nuestra relación de pareja no se cumplan nuestras expectativas o existan cosas que no nos agraden, entonces se produce una '*desconfiguración o upset*' de nuestras expectativas y orientación, pudiendo conducirnos, por ejemplo, a una separación de nuestra pareja. Las experiencias cambian nuestra conducta cambiando nuestro modelo del mundo. Podemos hacer esto mientras estamos experimentando la experiencia –p.e. durante la separación– y en cualquier momento después –p.e. después de la separación–. Los cambios pueden entenderse como lo que '*reconfiguramos o setdown*' a partir de la experiencia. Esta nueva 'reconfiguración', al mismo tiempo nos está 'configurando' o disponiendo de cara a una nueva experiencia, a una nueva relación de pareja; y, así, sucesivamente.

## METODOLOGÍA

### Descripción de la Entrevista

El instrumento que se ha utilizado para hacer este trabajo ha sido una entrevista diseñada por nosotros mismos. A partir de esta entrevista hemos estado analizando el proceso de pasar de un todo más amplio (la pareja) a un todo (estar solo/a).

- La configuración inicial a partir de la cual contextualizamos las preguntas de la entrevista dedicada esta transición –del todo más amplio al todo– consiste en la inclusión de los siguientes aspectos correspondientes a los modelos de la DBM anteriores: (a) 'Materia, Espacio y Tiempo'; (b) 'Vinculación (V), Pertenencia (P) e Identidad (I)'; (c) 'Logro (L), Afiliación (A) y Posicionamiento (P)'; (d) cómo el

participante se relaciona con el otro<sup>4</sup> (1); cómo el participante siente que el otro se relaciona con ella (2); y cómo el participante siente la sensación de vinculación (3).

Dentro de nuestra entrevista, necesitamos también explorar de dónde parte (1. Salida): cómo era su relación de pareja; cómo fue cambiando esa relación a lo largo del proceso (pasos 2, 3, y 4) hasta explorar cómo está culminando la separación (5. Llegada). Exploraremos si existen diferencias entre lo que esperaba la persona X en el paso uno y lo que luego vivió una vez hecho el cambio (paso 5).

Esta entrevista que hemos elaborado podríamos dividirla en dos partes principales:

- Una parte más *general*: consta de tres preguntas que son planteadas de forma abierta para que la persona se exprese lo que desee. Esta es una oportunidad para que explore conscientemente su situación actual sin pareja de una forma natural.

- Una parte más *específica* en la que vamos analizando más detalladamente los aspectos anteriormente señalados, es decir, la materia-tiempo-espacio en función de las tres motivaciones básicas (logro, afiliación y posicionamiento), de la pertenencia/identidad/ vinculación y en función de cómo siente la persona X la sensación de vinculación y que el otro se relaciona con ella. Dentro de esta parte también recogeríamos ciertas cuestiones referidas a los recursos y herramientas de los que dispone la persona en este proceso de separación.

### **Descripción de la Participante**

La participante en cuestión es una joven de 22 años que ha mantenido una relación de pareja con un joven un año mayor que ella durante 7 años y 6 meses (empezaron a estar juntos en los primeros años de su adolescencia). Estos jóvenes viven actualmente en un pueblo de la provincia de Alicante de unos 25000 habitantes aunque en el momento la persona X vive en Valencia (lugar donde realiza sus estudios de Empresariales). A lo largo de la relación ha habido diversos momentos que han originado separaciones o rupturas de unos cuantos meses (dejaron la relación 5 ó 6 veces, previamente a esta ruptura) pero la persona X dice no haber sentido tan fuerte la sensación de que quería dejar a su pareja hasta este momento. El día 14 de noviembre se produjo la separación que se continúa manteniendo hasta hoy en día.

### **Procedimiento**

Como ya hemos visto, el instrumento que hemos utilizado han sido dos entrevistas elaboradas para analizar cómo la persona X ha realizado la transición de estar con pareja a estar sin pareja. Cada una de las dos entrevistas analizaba detalladamente una parte de la transición:

**Entrevista 1:** las cuestiones que la componen se refieren al punto de salida (1), es decir, al momento en que la persona acaba de iniciar el proceso de la separación. Como hemos dicho anteriormente esta entrevista se realizó el 17 de noviembre del 2005, solo tres días después de haberse producido la ruptura. La duración de la entrevista fue de aproximadamente una hora.

**Entrevista 2:** las cuestiones que la componen se refieren al punto de llegada (5). En concreto, se trata del momento en que la persona ya ha pasado por el proceso de separación de su pareja. En el momento en que le pasamos la segunda entrevista observamos que la persona ya ha iniciado el proceso de transformación o cambio de estándares. Por lo que respecta al momento en que se realizó esta entrevista podemos decir que fue el 12 de abril del 2005, aproximadamente cinco meses después de haberse producido la ruptura. La duración de la entrevista fue de aproximadamente una hora y media.

Como hemos visto se han realizado dos sesiones de una duración aproximada entre una hora y una hora y media en las que se han pasado las dos entrevistas a la participante X. La separación que ha existido entre el pase de la primera y la segunda entrevista ha sido de cinco meses aproximadamente. Ambas entrevistas tuvieron lugar en una sala cerrada donde se encontraban la entrevistadora y la participante. Para recoger los datos de ambas entrevistas se ha utilizado una grabadora en MP3.

## RESULTADOS Y DISCUSIÓN

### *1. Resultados de las respuestas a las dos entrevistas:*

#### **1. Posicionamiento en términos de Tiempo/Espacio/Materia.**

(a) *Tiempo.* Cuando a 'X' se le pregunta por cuánto tiempo pasará para que deje de considerarse pareja de 'Y', nos responde que ya no se considera pareja, es decir, que 3 días después ya no se siente pareja de 'Y'. Cuando le volvemos a pasar el cuestionario 5 meses después continúa no sintiéndose pareja de 'Y'.

(b) *Espacio.* En lo que se refiere al concepto de espacio tampoco vemos diferencias entre el primer pase de la entrevista y la segunda puesto que desde el momento que 'X' deja la relación, deja de sentir se pareja de 'Y' por lo que no necesita ninguna distancia para no considerarse pareja.

(c) *Materia.* Respecto a la pregunta de si todavía se siente pareja de 'X' ya hemos visto que las respuestas de 'X' eran negativas por lo que no hubo diferencias entre el primer pase de la entrevista y el segundo.

#### **2. Logro en términos de Tiempo/Espacio/Materia.**

(a) *Tiempo.* El tiempo que 'X' pensaba que necesitaría para sentirse cómoda haciendo cosas por sí misma era de aproximadamente un mes y medio por lo que se corresponde con el tiempo que realmente ha necesitado (aproximadamente 2 meses).

(b) *Espacio.* El espacio que 'X' pensaba que necesitaría para sentirse cómoda haciendo cosas por sí misma decía que era de "kilómetros, no estar en el mismo pueblo que él" y vemos que pasados unos meses necesita más o menos esa distancia para sentir que puede hacer cosas por sí misma.

(c) *Materia.* Ante la pregunta de "¿qué cosas esperas hacer cuando estés separado/a?" vemos que en la primera entrevista el número de cosas que 'X' pensaba hacer sin 'Y' es mucho menor de lo que tiempo después ha sido. Es decir, vemos que el pronóstico que realizó en el momento de la separación 'X' ("*acabar la carrera, salir y pasármelo bien*") era menos favorable de lo que en realidad se ha encontrado meses después ("*hablar con amigos, salir de fiesta, viajar, conocer gente, ir a nuevos sitios*").

#### **3. Afiliación en términos de Tiempo/Espacio/Materia.**

(a) *Tiempo.* Este es uno de los puntos donde hemos podido apreciar diferencias más significativas puesto que el tiempo que pensaba 'X' que pasaría hasta que se sintiese cómoda consigo misma sería de un mes y medio mientras que al pasarle la segunda entrevista, nos comentaba que 5 meses después todavía estaba consolidando la transición hacia el sentirse cómoda consigo misma.

(b) *Espacio.* Por lo que respecta al espacio o distancia que creía necesitar para no sentirse conectada a 'Y' nos dijo que necesitaba "*no verlo*". Pasados unos meses, vemos que 'X' ha hecho grandes avances en este tema puesto que en este momento *no necesita estar distanciada de 'Y' para no sentirse pareja*.

(c) *Materia.* En este apartado vemos que sus respuestas durante la primera entrevista y la segunda son muy similares. Por lo que respecta a la conexión hacia su pareja esta se basaba principalmente en el "*miedo a qué va a pasar respecto a él, a no saber reaccionar y a sentirme pequeña*". De esta forma el sentimiento que pensaba que le produciría el estar sola era el de libertad. Ahora, meses después vemos que este sentimiento se corresponde con la realidad que está viviendo.

#### **4. Comparación entre Posicionamiento/Logro/Afiliación en términos de Tiempo/Espacio/Materia.**

(a) *Tiempo.* Por lo que respecta al tiempo nos encontramos que el espacio que pensaba necesitar para considerarse separada de 'Y' y el tiempo para hacer cosas por sí misma se corresponde con el que realmente ha necesitado (1 sobre 7, y 4 sobre 7, respectivamente) pero en cambio el espacio que pensaba necesitar para sentirse bien consigo misma ha sido *mayor* del que pensaba en un principio (valoraba 4 sobre 7, y dice haber necesitado más, 6 sobre 7).

(b) *Espacio.* Por lo que respecta al espacio, podemos ver que el espacio que pensaba necesitar para considerarse una persona separada se corresponde con el que realmente ha necesitado (1/7) pero en cambio el espacio que pensaba necesitar para sentirse bien consigo misma y el tiempo para hacer cosas por sí misma ha sido *menor* del que pensaba en un principio (7/7 en ambos en la primera entrevista y después ha dado en ambos la respuesta de 5/7).

(c) **Materia.** Por lo que respecta a la primera entrevista vemos que para 'X' el hecho de sentirse conectada a 'Y' no es nada importante a nivel de posicionamiento, de logro y de afiliación (1/7 en las tres situaciones). Al pasarse la segunda entrevista las preguntas se le plantean respecto a la importancia de sentirse ella misma, de hacer cosas por sí misma, y de sentirse conectada emocionalmente consigo misma, nos muestra que las tres situaciones tienen una gran importancia para ella (7/7 en las tres situaciones).

#### **5. Identidad en términos de Tiempo/Espacio/Materia.**

(a) **Tiempo.** En este apartado encontramos una perfecta alineación en sus respuestas porque en el pase de la primera entrevista 'X' ya no se sentía pareja de 'Y' por lo desde el principio dice no necesitar tiempo para dejar de sentirse pareja de 'Y'.

(b) **Espacio.** Como en el caso anterior, 'X' nos dice no necesitar esa distancia de 'Y' puesto que desde el momento de la separación dejó de sentirse pareja de 'Y'.

(c) **Materia.** Como en los dos apartados anteriores 'X' dejó de sentirse pareja de 'Y' en el mismo momento de la separación. Posiblemente el hecho de que X dejase de considerarse pareja de Y no ocurrió de repente el día que dejó a su pareja sino que desde hacía un tiempo y antes de iniciar la transición, X ya había ido trabajando la "no identidad" como pareja. De esta forma, el momento de la ruptura podría ser el punto final de un largo proceso de trabajar en sí misma el sentir que ya no era pareja de Y.

#### **6. Pertenencia en términos de Tiempo/Espacio/Materia.**

(a) **Tiempo.** Respecto al tiempo que 'X' necesitará para dejar de sentirse pareja de 'Y' vemos que ocurre como en el apartado de identidad puesto que en el momento de la ruptura de la relación 'X' deja de sentir que pertenece a la relación puesto que no necesitará más tiempo para dejar de sentirse parte de esta.

(b) **Espacio.** La distancia que necesita 'X' para no sentirse pareja de 'Y' también es nula tanto en la primera como la segunda entrevista. Como ya hemos visto esto viene dado por el hecho de que en el momento de la separación deja de sentirse parte de la pareja.

(c) **Materia.** Como en los apartados anteriores podemos decir que 'X' dejó de sentirse que formaba parte de la pareja desde el primer momento. Como en el apartado referido a la identidad, X también podía haber estado trabajando de forma no consciente el sentir que ya "no pertenecía" a la relación con que en el momento de la ruptura tan solo se produce una reconfirmación de este hecho.

#### **7. Vinculación en términos de Tiempo/Espacio/Materia.**

(a) **Tiempo.** Ante la pregunta de "¿cuánto tiempo necesitas dedicar a no pensar o estar con la pareja para sentirte desconectado/a?" vemos que se produce una clara evolución en las respuestas de 'X'. En la primera entrevista, realizada 3 días después de la ruptura, vemos que durante todo el día continúa sintiendo esa conexión mientras que cuando le pasamos la segunda entrevista vemos que ha evolucionado hacia un sentir la conexión solamente "a veces, cuando alguien me habla de él".

(b) **Espacio.** Por lo que respecta al lugar donde el sujeto 'X' continúa sintiendo esa conexión vemos que sus repuestas son muy parecidas ya que en la primera entrevista habla del "pecho" mientras en la segunda dice sentirlo en el "corazón".

(c) **Materia.** La forma en la que 'X' siente la vinculación también vemos que ha ido evolucionando. En el momento más cercano a la ruptura sentía más cercanía emocional ("no estoy enamorada pero hay algo"), mientras que pasados unos meses su sentimiento es simplemente "el recuerdo". Puede que este sea uno de los aspectos que más han ido evolucionando a lo largo de los cinco meses que separan las dos entrevistas ya que al contrario que ocurría a nivel de pertenencia e identidad, respecto a la vinculación X apenas había iniciado el proceso de desvincularse.

#### **8. Desvinculación/ No pertenencia/ no identidad en términos de materia**

(a) **Desvinculación.** Este es uno de los apartados donde hemos encontrado que las predicciones que realizaba 'X' respecto a su futuro no se corresponden a la realidad con la que se ha ido encontrando. Al pasar la primera entrevista, 'X' pensaba que para sentir la desvinculación con 'Y' necesitaría dedicar su tiempo a hacer cosas como hablar, leer, trabajar con el ordenador,...etc, pero eso sí, haciendo un esfuerzo

por olvidar a 'Y'. Al pasarle la segunda entrevista vimos que uno de los aspectos que más la había sorprendido durante este tiempo era el hecho de que *cuanto más tiempo dedicaba a intentar superarlo menos lo conseguía*. Según ella *"en el momento en que me dejé llevar por las cosas, sin hacer ningún esfuerzo físico es cuando me sentí desconectada de él"*.

Como vemos el hecho de "hacer un esfuerzo por olvidar a "Y", aunque parezca paradójico, es simplemente una forma de continuar poniendo su atención en él. El hecho de "dejar de esforzarse" le permite dejar a un lado a "Y" y mientras tanto, X vuelve a poner su atención en la experiencia analógica (el sentir la experiencia aquí y ahora). De esta forma, X podrá ir construyendo nuevas experiencias, relaciones, vivencias con las personas que la envuelven,...etc.

**(b) No pertenencia.** Por lo que respecta al dejar de sentir que pertenecía a la pareja vemos que ocurrió de forma mucho más simple de lo que 'X' pensaba. En un principio, 'X' pensaba que necesitaría *"distraerme, no llamarle, pensar en él en pasado"* pero al pasarle la segunda entrevista vimos que le había resultado mucho más fácil de lo que pensaba ya que *"tenía tantas ganas que no me costó"*.

**(c) No identidad.** Para finalizar este apartado podemos decir que ocurrió exactamente lo mismo que respecto a la identidad ya que el mero hecho de dejar la relación hizo que 'X' ya no se sintiese 'pareja de'.

### **9. Preguntas acerca de cómo el participante siente que el otro se relaciona con 'el/ella en términos de Tiempo/Espacio/Materia.**

**(a) Tiempo.** Por lo que respecta al tiempo vemos que 'X' no necesita que pase ningún tiempo porque en el mismo momento de dejar la relación siente que el otro, 'Y', no se relaciona con ella.

**(b) Espacio.** Tampoco necesita ninguna distancia de 'Y' porque desde la ruptura deja de sentir que 'Y' se relaciona.

**(c) Materia.** Como ya hemos visto, tanto durante la primera entrevista como en la segunda 'X' ya no siente que 'Y' se relacione o se conecte emocionalmente con 'X'.

### **10. Preguntas acerca de cómo el participante siente que el otro se ha desconectado emocionalmente de 'el/ella en términos de Tiempo/Espacio/Materia.**

**(a) Tiempo.** Por lo que respecta al tiempo vemos que 'X', al principio, necesita *"no acordarme de él"* para sentir esa desconexión mientras que pasados unos meses puede sentir esa desconexión sin necesidad de hacer ningún esfuerzo.

**(b) Espacio.** Por lo que respecta al espacio tanto en un momento como otro 'X' siente la sensación de desconexión en *"la cabeza"*.

**(c) Materia.** Por lo que respecta al hecho de si "¿el otro está haciendo algo para desconectarse de ti?" vemos que en la primera entrevista, 'X' siente que el otro sí que está haciendo cosas para desconectarse (*"no me llama"*). Por lo que respecta al segundo pase de la entrevista, 'X' nos responde que el otro no está haciendo nada para desconectarse.

### **11. Preguntas acerca de cómo el participante siente la sensación de vinculación en términos de Tiempo/Espacio/Materia.**

**(a) Tiempo.** Por lo que respecta a la frecuencia con la que necesita no pensar o no estar con el otro para sentir la desconexión, vemos que al principio su respuesta es muy tajante al decirnos que *"yo no me quiero sentir conectada"*. En cambio, cuando tiempo después le volvemos a formular la pregunta nos responde que *"lo siento a veces, cuando alguien me comenta al algo de él"*.

**(b) Espacio.** Por lo que respecta al lugar donde continúa sintiendo la conexión emocional es muy similar en ambas entrevistas puesto que en la primera dice que en *"el pecho"* mientras que en la segunda responde que en *"el corazón"*.

**(c) Materia.** La forma en la que 'X' siente la conexión emocional con 'Y' vemos que no ha sufrido pequeñas variaciones a lo largo del tiempo: en un principio habla de que *"queda algo"* mientras que después puede haber disminuido esa vinculación.



## 12. Preguntas acerca de cómo el participante siente la sensación de desvinculación en términos de Tiempo/Espacio/Materia.

(a) **Tiempo.** Puede que sea uno de los aspectos en los que *más* han variado las respuestas de 'X' puesto que tres días después de dejar la relación, 'X' necesitaba *"no estar con él nunca"* para sentir la desconexión emocional mientras que pasados unos meses *puede estar en el mismo espacio que 'Y' y sentirse desvinculada.*

(b) **Espacio.** Por lo que respecta al lugar donde siente la desconexión emocional al principio parece sentirla sólo en *"la cabeza"* mientras que meses después la siente *"en todas partes"*.

(c) **Materia.** Por último, vemos que desde el principio siente la desvinculación y no hay variaciones significativas en la forma de sentirla.

## 13. Preguntas acerca de los recursos personales empleados a lo largo de la transición durante el proceso de integración.

(a) **Cómo.** Por lo que respecta a la forma en que pensaba hacer la separación vemos que presenta similitudes con la forma en la que realmente lo ha hecho pero también diferencias. Vemos que desde el principio pensaba que algunas de las cosas que haría serían *"compartir menos tiempo con él, salir más, conocer gente, conocer nuevos mundos,...etc"*. Pasado un tiempo descubrimos que además de llevar a cabo todas estas actividades existían otras situaciones que le habían hecho llegar donde estaba: *"hacer cosas que a él no le parecían bien, y la ayuda de mis amigos, mis padres y mi hermano"*.

Es interesante observar cómo en un principio no había caído en la cuenta del apoyo social que podía tener de su entorno y cómo al pasar el tiempo este se convirtió en uno de los pilares más importantes. Durante las dos entrevistas hemos podido comprobar que el hecho de organizarse sola de lunes a viernes no suponían un gran esfuerzo para 'X' puesto que desde hacía cinco años estaba estudiando en Valencia y no lo veía durante la semana. En cambio, el hecho de tener que organizarse sola los fines de semana o las vacaciones sí que suponían un problema para 'X' puesto que durante mucho tiempo era 'Y' el que había estado decidiendo por ella.

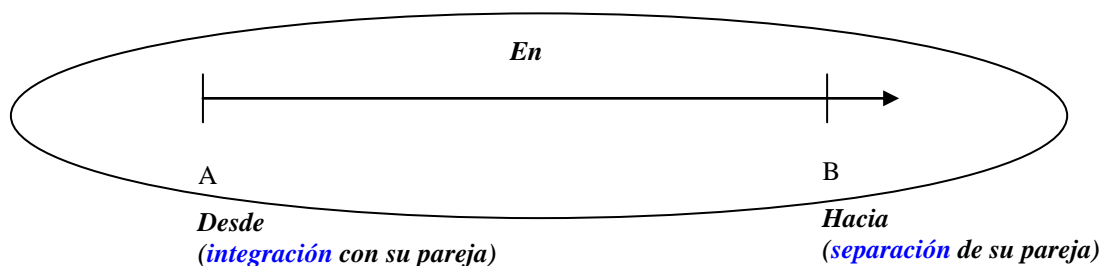
De esta forma el entorno de amigos más cercano que sabían de esta situación, como apoyo durante la transición organizaron 4 ó 5 fines de semana donde 'X' tuviese el tiempo ocupado. Con este hecho se consiguió que se fuese dando un aprendizaje inconsciente en 'X': estaba empezando a aprender a vivir los fines de semana sin 'Y'. De esta forma 'X' fue perdiendo el miedo a este cambio y fue sintiendo más seguridad en el hecho de poder organizar ella misma su tiempo libre.

(b) **Vinculación, pertenencia, identidad.** En este apartado es curioso ver el *cambio de perspectiva* que ha realizado a lo largo de los meses: al pasar la primera entrevista, 'X' pensaba que la forma de dejar de estar vinculada a 'Y', el sentir que no era parte de esa relación y el sentir que no pertenecía a la misma pasaba por un trabajo consciente en el que debía *"esforzarse"* en *"disfrutar, en pensar que no me aporta estar con él"*. Cuando meses más tarde le volvemos a pasar la entrevista, ella observa sorprendida que el momento en el que realmente dejó de sentirse vinculada, dejó de sentirse pareja de 'Y' y el momento en el que dejó de pertenecer a la pareja fue justamente cuando dejó de intentarlo (*"mientras más lo intentaba menos podía, entonces me olvidé y fue cuando todo empezó a ir bien"*).

(c) **Recursos.** Por lo que respecta a los recursos que 'X' pensaba utilizar al principio se le ocurrían muy poca variedad de recursos o herramientas puesto que sólo supo decir *"el recurso de ser yo misma"*. Al pasarle la entrevista meses después nos habló con más detalle de estos recursos ya que nos decía haber utilizado *"su fuerza de voluntad, el optimismo, el proponérmelo"*.

## Conclusiones

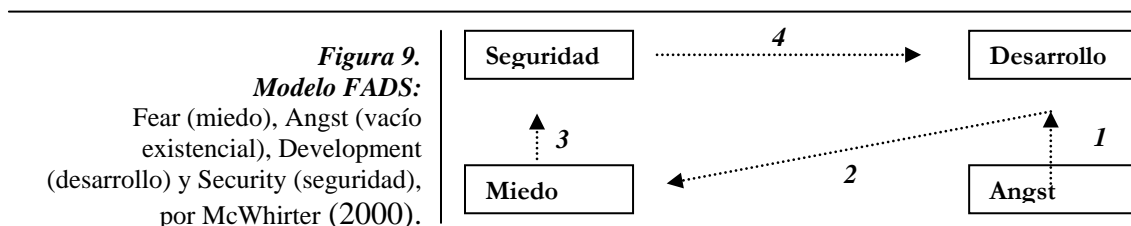
Con el objetivo de mostrar las principales conclusiones a las que hemos llegado en este trabajo dibujamos la dinámica interna –el movimiento, la dirección– del proceso de separación de pareja que ha seguido la persona 'X'. El sujeto se encuentra *en* el contexto de la transición *desde* la integración en una relación de pareja anterior –manteniendo una relación de pareja con 'Y'–, *hacia* la separación de la pareja y constitución de su propia individualidad.



La participante 'X' ha experimentado durante los últimos meses la separación respecto a su pareja 'Y' con la que había compartido una relación de 7 años y 6 meses. Al pasarle la primera entrevista, tres días después de la ruptura, vimos que acababa de iniciar el proceso de separación (en aquel momento el hecho de "estar sin pareja" era simplemente un bit de información). Durante los cinco meses siguientes continuó realizando la transición, transfiriendo todavía formas de sentir, de pensar, de comportarse, transfiriendo los modelos que tenía del mundo, de las relaciones, de sí misma y de los otros,...etc. Tiempo después, cuando tuvo lugar el pase de la segunda entrevista vimos que lo que antes era simplemente un bit de información -'el estar sin pareja'- se había convertido en un hecho con significado pleno (transformación) donde se apreciaba claramente un cambio de estándares, un cambio de significado, un cambio en sus estructuras vitales.

El proceso que la participante 'X' ha ido siguiendo para constituir el nuevo significado de 'estar sin pareja' empezó simplemente valorando este hecho como un bit de información que existía en el mundo, como una nueva posibilidad que en otros momentos no había valorado. A través del proceso de separación, 'X' ha conseguido ir más allá (beyonding) aprendiendo a construir por sí misma nuevas estructuras vitales: ha estado aprendiendo a organizar ella misma sus propio tiempo no solo durante la semana sino también durante los fines de semana, ha estado aprendiendo de forma natural a organizar sus actividades, a sentirse querida por otras personas, a realizar algunas actividades que nunca antes había realizado por sí misma (por ejemplo, programar y realizar viajes),...etc. Con todo ello, la participante 'X' ha empezado a 'llegar a ser' (becoming) ella misma, un ser individual, independiente de su pareja y que puede valerse por sí misma para continuar su propio desarrollo.

Al desarrollar el modelo FADS con esta participante hemos visto que el proceso que ha seguido es el que se muestra en la siguiente gráfica:



La participante 'X', al iniciar el proceso de separación de su pareja vemos que partía del 'angst', es decir, de un vacío existencial puesto que 'X' quería desarrollarse, sin depender de su pareja, buscar algo diferente en su vida. Como vemos hay un vacío existencial que le causa cierta sensación de malestar: sentía un (a) vacío en términos de *logro* puesto que dejó de compartir actividades con su pareja; (b) un vacío en términos de *afiliación* al disminuir su afecto por él; y (c) un vacío en términos de *posicionamiento* al no sentirse cómoda en su identidad de pareja de él. Según se muestra en los resultados, las tres motivaciones han ido disminuyendo en el tiempo de una forma equilibrada. Se trata de un equilibrio negativo -las tres motivaciones son muy bajas- lo cual facilita la transición hacia la separación. Por el contrario, cuando las tres motivaciones son altas de una forma equilibrada (equilibrio positivo) se facilita la transición hacia la integración/mantenimiento de la relación de pareja.

Si la persona 'X' seguía dependiendo de su pareja, relacionándose con 'Y', no se iba a sentir llena. Por eso decidió iniciar el proceso de separación que ya había intentado en ocasiones anteriores. Como vemos indicado con la primera flecha, 'X' quiere salir de la relación y por ello inicia el movimiento hacia el

desarrollo –flecha 1-. A mitad camino, como ya le había ocurrido en las ocasiones anteriores en que había decidido dejar a su pareja, se le plantea una duda: ¿dispongo de los recursos que necesito para poderme separar de esta pareja?, ¿podré mantener mi decisión de dejarlo? De este modo empieza a sentir miedo a estar sola, miedo a que otra persona no le quiera nunca más, miedo a no saber si podrá organizar su tiempo, miedo a que ‘Y’ intente convencerla a reiniciar la relación, miedo a ver a la familia de ‘Y’ por la calle y tener que darles explicaciones, etc. –flecha 2-.

A partir de ahí, se produce un cambio respecto a las ocasiones en que ya habían iniciado una ruptura de la relación. Estos miedos, en vez de hacer que vuelva a la ‘seguridad’ de continuar en esa relación que no la llena pero ya ‘conoce’, hacen que ella misma, con la ayuda del entorno que la envuelve, va activando la seguridad y los recursos personales que necesita para separarse –flecha 3-: disfrutar de autogestionar su propio tiempo libre, sus fines de semana, sus viajes; empieza a salir con nuevos amigos; disfrutar de la libertad que antes había deseado, del no dar explicaciones continuamente a ‘Y’ de todo lo que hace; empieza a sentirse más segura en el desarrollo de vínculos afectivos con otras personas; utiliza aquellos recursos que le ofrecen el círculo más cercano de sus amigos,...etc. De este modo, cuando se siente con la seguridad suficiente, se separa de su pareja –flecha 4-, es decir, avanza hacia el desarrollo final: hacia el sentirse cómoda siendo ella misma sin pareja (transformación).

Para llegar a esta transformación, ‘X’ ha necesitado desarrollar los tres tipos de cambio –remediativo, generativo y de aprendizaje vital-. Los seres humanos solemos hacer estos cambios de una forma espontánea, aunque estos cambios espontáneos no siempre conllevan nuevos aprendizajes útiles para nuestro desarrollo. Cuando una transición se dificulta, o estamos realizando aprendizajes vitales no adaptativos entonces se requeriría de una intervención planificada. En el caso de ‘X’ los cambios espontáneos que ella misma está realizando están siendo bastante adaptativos para su desarrollo:

**1. Cambio remediativo:** La forma en que ‘X’ hizo frente a su separación consistía en descargarse emocionalmente con algunas personas para sentirse mejor; desarrollar encuentros lúdicos con amigos; hacer excursiones; y conocer nuevas personas, nuevos lugares. Pero este alivio momentáneo que se consigue a corto plazo no se mantiene a lo largo del tiempo porque no ha encontrado la solución al problema y/o no ha aprendido una estructura cualitativa diferente al modelo anterior del que partía. Junto con estas estrategias remediativas necesitaba de los dos tipos de cambio generativo y de aprendizaje vital.

**2. Cambio generativo:** Desde el patrón de cambio generativo vemos que: antes de pasar por la situación problema -la separación o ruptura definitiva- y al iniciar la transición hacia la separación, ‘X’ ha ido estableciendo y consolidando algunos de sus recursos en intentos previos de separación. Durante estos intentos fallidos anteriores, ‘X’ tuvo la oportunidad de darse cuenta de que contaba con una red de apoyo social que le daba más seguridad; el darse cuenta de que ambos miembros de la pareja mantenían direcciones vitales opuestas. Asimismo, previamente a la separación ‘X’ se iba dando cuenta de que se sentía más cómoda, libre, con mayor capacidad de gestión y decisión sobre su propia vida durante los días de lunes a viernes (días que no estaba con él). En cambio, durante los fines de semana que sí los pasaba con él se sentía más incómoda, limitada, con menor libertad: la relación de pareja *‘se estaba convirtiendo en un peso’*.

De este modo, las herramientas o recursos que utiliza son más útiles para construir una comprensión diferente de la situación dificultosa y llegar así a una solución. La participante ‘X’ activó recursos personales como la seguridad en sí misma, las ganas de desarrollarse, la motivación por conocer nuevos lugares, nuevas personas, nuevas actividades,...etc. de los que disponía anteriormente para utilizarlos en la nueva etapa de su vida en la que se encuentra afrontando un nuevo desafío. Estas ganas de aprender suponen distinciones dentro del cambio generativo que todavía no ha materializado en aprendizajes concretos. Todavía no son aprendizajes vitales específicos que se diferencian de los conocimientos anteriores. Pero esa activación de estar abierta y dispuesta a nuevas posibilidades en el mundo es lo que constituye un recurso generativo.

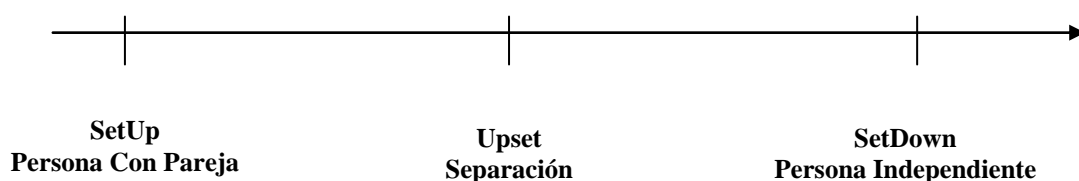
**3. Cambio de aprendizaje vital:** Pasado un tiempo, después de haber vivido la situación problema (la separación), la participante ‘X’ ha reflexionado respecto a qué asuntos son los más valiosos en su vida; qué ha aprendido acerca de sí misma y de los otros; qué ha aprendido acerca del mundo; qué ha aprendido de lo que quiere o no quiere de sus relaciones; ha aprendido a apreciar las diferencias entre dos etapas diferentes de su vida, etc. Por tanto, después de haber experimentado este cambio, la participante ‘X’ se halla en disposición de desarrollar un cambio cualitativo, un cambio de estándares, a partir del cual resulta difícil volver a observar el mundo desde la perspectiva anterior a este cambio vital: nos hallamos ante un cambio *transformacional*.

El hecho de haber pasado por la experiencia de la entrevista ha permitido que la participante ‘X’ empiece a tener algunas distinciones que anteriormente no tenía. Ella misma nos contaba que al tener que

responder las diferentes preguntas que la componen le había permitido familiarizarse con ciertas distinciones con las que ha mejorado su capacidad de analizar con más detalle la realidad de su relación.

Las nuevas distinciones de las que dispone en estos momentos han contribuido a la creación de una nueva estructura de conocimiento: pasar de la estructura del pensamiento egocéntrico adolescente en la que el joven responsabiliza al mundo de lo que le pueda ocurrir; hacia la estructura adulta madura de responsabilizarse de sus propias responsabilidades. Esta mujer adulta no espera que los demás tomen las decisiones que le corresponden a ella; sino que tiene la suficiente capacidad como para asumir sus propios errores y aprender de ellos.

A partir de toda esta situación vemos que la participante 'X' ha culminado exitosamente la transición **desde** la primera fase de *integración* (1) **a** la segunda fase de *separación* (2), debido al cambio de estándares de medida.



Desde el modelo de las 11 'Bs', la estructura de *identidad* (being) de la que partía era la identificación del mundo como responsable de su propia vida –estructura adolescente-. Dentro de este egocentrismo adolescente, ella también es la responsable de los males del mundo (malestares de amigos, por ejemplo).

A partir de estructura de identidad previa *extiende* (beyonding) su visión del mundo hacia nuevas posibilidades, nuevos desarrollos, nuevas alternativas en el mundo que antes no había considerado. Esta extensión de su perspectiva se produce gracias a la activación de los recursos generativos. Y a partir de este nuevo posicionamiento construye una nueva estructura adulta (becoming) más madura que la anterior. En esta nueva estructura adulta, la joven al mismo tiempo que toma el control sobre su propia vida, también está aprendiendo que los demás tienen sus propias vidas; toman sus propias decisiones, cometen sus propios errores/equivocaciones de los que sólo ellos pueden aprender, y nadie más lo puede hacer por ellos. No existe la fusión de identidades de antes (mundo adolescente), sino que se va produciendo una separación más clara de su propia identidad con respecto a las identidades de los demás.

## Referencias Bibliográficas

- Baltes, P. B. (1987). Theoretical propositions of life span developmental psychology: On the dynamics of growth and decline. *Developmental Psychology*, 23, 611-626.
- Baltes, P. B. (1989). Psicología evolutiva del ciclo vital. Algunas observaciones convergentes sobre historia y teoría. En A. Marchesi, A. Carretero y J. Palacios, *Psicología evolutiva (Vol. 1). Teorías y métodos*. (pp. 243-263). Madrid: Alianza Editorial.
- Baltes, P. B. y Graf, P. (1996). Psychological aspects of aging: facts and frontiers. En D. Magnusson (Ed.), *The lifespan development of individuals: behavioral, neurobiological, and psychosocial perspectives* (pp. 421-460). Cambridge: University Press.
- Baltes, P. B., Lindenberger, U. y Staudinger, U. M. (1998). Life-Span Theory in Developmental Psychology. En W. Damon (Ed. series), R. M. Lerner (Ed. Vol.), *Handbook of Child Psychology: Vol. 1. Theoretical models of human development* (5ª ed., pp. 1029-1143). Nueva York: John Wiley and Sons.
- Bateson (1988). *Steps to an ecology of mind*. London: Bantam.
- Bateson (1991). *Sacred unity, Further steps to an ecology of mind*. London: Harper Collins.
- Carter, B. y McGoldrick, M. (1989). *The Changing Family Life Cycle. A Framework for Family Therapy*. Needham Heights; Allyn and Bacon.
- Dilts, R. (1980). *NLP (Vol. 1)*. Meta Publications.
- Dilts, R. (1983). *Roots of NLP*. Meta Publications.
- Dilts, R. (1990). *Changing Belief System with NLP*. Meta Publications.
- Dilts, R. (1991). *Modelling with NLP*. Meta Publications.
- Dilts, R., Hallbom, T. y Smith, S. (1990). *Beliefs: Pathways to Health & Well-Being*. Metamorphous Press.
- Elder, G. H., Jr. (1992). Life course. En E. Borgatta y M. Borgatta (Eds.), *Encyclopedia of sociology* (Vol. 3, pp. 1120-1130). Nueva York: Macmillan.
- McClelland, D.C. (1987). *Human Motivation*. Cambridge: University Press.
- McWhirter, J. (1999a). Re-Modelling NLP. Part One: Models and Modelling. *Rapport*, 43, 13-16.
- McWhirter, J. (1999b). Re-Modelling NLP. Part Two: Modelling Language. *Rapport*, 44, 11-17.
- McWhirter, J. (1999c). Re-Modelling NLP. Part Three: Feeling, Conflict and Integration. *Rapport*, 45, 14-18.
- McWhirter, J. (1999d). Re-Modelling NLP. Part Four: Basic Structures and Processes. *Rapport*, 46, 14-20.
- McWhirter, J. (1999e). Re-Modelling NLP. Part Five: Planning, Problem Solving, Outcomes and Achieving. *Rapport*, 47, 7-15.
- McWhirter, J. (2000a). Re-Modelling NLP. Part Six: Understanding Change. *Rapport*, 48, 1-16.
- McWhirter, J. (2000b). Re-Modelling NLP. Part Seven: Facilitating Change. *Rapport*, 49, 53-57.
- McWhirter, J. (2001a). Re-Modelling NLP. Part Eight: Performing Change. *Rapport*, 50, 53-56.
- McWhirter, J. (2001b). Re-Modelling NLP. Part Nine: Organising Change. *Rapport*, 51, 37-41.
- McWhirter, J. (2002a). Re-Modelling NLP. Part Ten: Unconscious Processes and Hypnosis. *Rapport*, 52, 11-16.
- McWhirter, J. (2002b). Re-Modelling NLP. Part Eleven: Re-Modelling Metaphors. *Rapport*, 53, 15-18.
- McWhirter, J. (2003a). Re-Modelling NLP. Part Twelve (A): Re-Modelling Hypnotic Inductions and Hypnotherapy. *Rapport*, 54, 10-13.
- McWhirter, J. (2003b). Re-Modelling NLP. Part Twelve (B): Re-Modelling Hypnotic Inductions and Hypnotherapy. *Rapport*, 55, 17-19.
- Neugarten, B. L. y Hagestad, G. (1976). Age and the life course. En R. Binstock y E. Shanas (Eds.), *Handbook of aging and the social sciences* (pp. 35-66). Nueva York: Van Nostrand Reinhold.
- Serra, E., Gonzalez, A. y Oller, A. (1989). *Desarrollo adulto. Sucesos evolutivos a lo largo de la vida*. Valencia: Grupo Editor Universitario.