

“El amor después del amor”: Duelo amoroso en mujeres lesbianas de Bogotá

Gabriela Sofía Mc’ausland Bustillo

Sara Valentina Molina Gómez

Mariana Orduz Villamizar

Director de tesis

Manuel Roberto Escobar Cajamarca

Pontificia Universidad Javeriana

Facultad de Psicología

Carrera de Psicología

Bogotá, 2025

Introducción	3
Planteamiento del problema	5
Justificación y pertinencias	7
Objetivos	8
Objetivo general	8
Objetivos específicos	9
Marco teórico	9
Estado del arte	9
Marco Conceptual	14
Mujer	14
Amor	19
El amor y el capitalismo	19
Amor y género	22
Amor romántico	24
Lesbianismo	25
Duelo amoroso	30
Juventud	32
Metodología	34
Paradigma	34
Método	35
Técnicas de recolección	36
Participantes	38
Cómo se desarrolló la investigación	40
Hallazgos	41
El duelo amoroso en mujeres lesbianas: significados y vivencias	41
Amor y relaciones: transformaciones tras el duelo	50
Ser lesbiana y amar desde la identidad	59
Ser mujer: sentidos construidos desde la experiencia	64
Juventud y experiencias de vida: el duelo en el ciclo vital	66
Violencias y opresión en la experiencia amorosa	67
Discusión	72
Conclusiones	79
Referencias Bibliográficas	81
Anexos	88

Resumen

La presente investigación buscó explorar y comprender las experiencias de duelo amoroso en mujeres lesbianas en Bogotá, visibilizando cómo viven, sienten y resignifican la pérdida de un vínculo amoroso en un contexto heteronormativo y patriarcal que atraviesa sus vivencias. Se llevó a cabo un análisis desde la teoría lesbofeminista y las conversaciones sobre el amor y el duelo, para lograr una comprensión situada, a través de una metodología cualitativa basada en relatos biográficos. De este modo, se encontró que el duelo en estas mujeres está atravesado por ambivalencias emocionales, intermitencia en las rupturas, estigmatización y un aprendizaje continuo, que evidencian la fluidez en su identidad. Desde sus relatos emergen procesos de resignificación, agencia emocional y cuestionamientos a los mandatos del amor romántico. Se concluye que el duelo amoroso en mujeres lesbianas es una experiencia situada, que entre estructuras de poder y amor, configura nuevas formas de acuerparlo y sanarlo.

Palabras Clave: Duelo amoroso, Amor, Lesbianismo, Mujer y Juventud.

Introducción

El amor y el duelo nos suelen acompañar en algún momento de nuestra vida; los experimentamos y encarnamos de maneras diversas. Vivimos y acompañamos historias que nos marcan, historias de amor que terminan, dolores que se atraviesan y preguntas que se evocan, queriendo ser resueltas. En nuestras propias vidas, en las de amigas, conocidas y desconocidas, el duelo amoroso se ha hecho presente de formas diversas, pero siempre con una intensidad que deja huella.

Este trabajo busca hablar sobre el duelo amoroso, sobre la famosa “tusa” experimentada por tantas, pero que cuenta con pocos registros, especialmente cuando se trata de mujeres lesbianas, mujeres que salen de la norma y aman a otras mujeres. Nos atraviesa este interés no solo desde nuestra formación como investigadoras, sino también desde la diversidad de nuestras identidades, pues para nosotras es significativo dar forma a las comprensiones del amor y el desamor fuera de lo heteronormado, para visibilizar y apalabrar los sentires a través de historias significativas de quienes nos rodean, de las mujeres que han encontrado en el habla un espacio para transitar sus procesos, así como cada una de nosotras lo ha vivido.

Las rupturas amorosas resuenan constantemente en nuestro entorno: se filtran en las noticias, en las redes sociales, en conversaciones fortuitas en la calle e inevitablemente, en nuestra propia experiencia. Nos hemos acostumbrado a su presencia, al punto de restarle importancia a la complejidad y el impacto que pueden tener en quienes las viven. Sin embargo, el amor y sus vínculos no son asuntos menores; sostener una relación amorosa moldea nuestro bienestar, influye en nuestra percepción del mundo y de nosotras mismas. Por eso, cuando un lazo se quiebra, no solo termina una historia compartida, sino que también se debilitan certezas, proyectos y afectos, poniendo en riesgo la estabilidad emocional y, en

muchos casos, hasta el equilibrio físico de quienes atraviesan la pérdida (Peña-Muñante & Pozo-Muñoz, 2024).

La finalización de una relación amorosa se vive como una muerte simbólica (Sánchez Aragón & Martínez Cruz, 2014), en la cual las partes que la conformaban inician un proceso de duelo. En este, la nostalgia y la añoranza de recuperar los lazos cortados pueden consumir tanto a los sujetos que les impide crear o mantener nuevos vínculos, haciéndolos conscientes de la pérdida y del deseo de regresar a esa situación idílica que domina su sentir y pensar. El recuerdo constante de un pasado mejor está influenciado por los estímulos del ambiente y por la manera en que los sujetos los gestionan de acuerdo con su situación, haciendo relevante la necesidad de un círculo de apoyo que les permita transitar este dolor emocional. También resulta fundamental la existencia de representaciones sociales en distintos formatos que generen sentimientos de complicidad, acompañamiento y reconocimiento (Valdez Medina et al., 2016).

Sin embargo, para muchas mujeres lesbianas, estos espacios de reconocimiento y acompañamiento resultan aún más lejanos. Socialmente, siguen siendo víctimas de juicios y estereotipos que las subyugan a estilos de vida en los que sienten que deben esconderse y vivir sus relaciones en silencio. La persecución histórica ejercida por el patriarcado ha impuesto barreras que las alejan de los modelos tradicionales de amor y desamor, convirtiendo sus experiencias en relatos silenciados y apartados de la narrativa dominante (Gimeno, 2005). Esto ha generado un vacío en la manera en que se conceptualiza el duelo amoroso en mujeres que aman mujeres, pues la mayoría de las herramientas y estrategias disponibles han sido formuladas desde las vivencias de personas heterosexuales. Así, el duelo amoroso en mujeres lesbianas no solo implica la pérdida de una relación, sino también el reto de atravesarlo en un contexto que, en muchas ocasiones, no valida ni reconoce sus experiencias.

Desde esta realidad, se hace necesario cuestionar las narrativas establecidas sobre el amor y el desamor, así como ampliar las comprensiones sobre el duelo amoroso desde perspectivas que incluyan la diversidad de experiencias. Reconocer el impacto de las rupturas en mujeres que aman mujeres implica no solo visibilizar sus historias, sino también proponer espacios donde sus sentires sean validados y comprendidos. Este trabajo se inscribe en esa necesidad: explorar las experiencias de duelo amoroso en mujeres lesbianas desde una mirada crítica y situada, que permita comprender las implicaciones emocionales y sociales de estas pérdidas en un contexto que muchas veces minimiza o ignora su existencia.

Planteamiento del problema

En un mundo donde las relaciones amorosas se entienden y representan mayoritariamente desde una perspectiva heteronormativa, las experiencias de las mujeres que aman mujeres han sido históricamente invisibilizadas y marginadas. Si bien el duelo amoroso ha sido abordado desde perspectivas psicológicas y literarias, su indagación en investigaciones académicas sigue siendo limitada, especialmente cuando se trata de las experiencias de mujeres lesbianas. Aunque estos vacíos han sido en parte compensados por espacios de diálogo y contención, como las redes de amistad, los círculos de mujeres lesbianas y otros espacios de resistencia, aún persiste la necesidad de generar una mayor visibilización teórica y crítica que enmarque estas vivencias dentro de un análisis social y feminista.

Según Hooks (2022), es más fácil hablar sobre la pérdida del amor que el amor en sí mismo, ella señala que el amor suele ser un concepto idealizado y poco comprendido, lo que hace que su ausencia o pérdida genere más conversación y análisis que su presencia. Esto se debe a que vivimos en una cultura que no nos educa para amar, sino que nos prepara más para

enfrentar el desamor y el sufrimiento que para construir relaciones afectivas basadas en el cuidado, la reciprocidad y la responsabilidad emocional. Si bien Hooks, no se centra específicamente en el duelo amoroso en mujeres lesbianas, su crítica a la invisibilización de ciertas experiencias amorosas dentro de la sociedad patriarcal y heteronormativa es clave para entender por qué hay poca representación de estos relatos. En su obra, Hooks, insiste en la necesidad de hablar del amor desde una perspectiva más amplia y política, donde se reconozcan las diferentes formas en que se vive y se sufre el amor, especialmente en comunidades marginadas, mostrando la importancia de generar espacios de diálogo críticos y abiertos sobre el duelo amoroso en mujeres lesbianas.

El duelo amoroso, entendido como un proceso de pérdida emocional tras la ruptura de una relación, adquiere particularidades en el contexto de las mujeres lesbianas. Estas experiencias no solo se ven atravesadas por el dolor inherente a una separación, sino también por dinámicas sociales de exclusión, lesbofobia y falta de reconocimiento de sus vínculos afectivos. Desde una perspectiva feminista y social, es fundamental visibilizar estas vivencias para cuestionar las estructuras normativas que limitan las narrativas del amor y el duelo.

La intención de este escrito es propiciar un espacio que visibilice las experiencias de mujeres que se encuentran atravesando o hayan atravesado un duelo amoroso, para comenzar a cuestionar las ideas de amor / desamor, construir nuevas narrativas alrededor de estas y brindarnos la oportunidad de desestigmatizar la tusa como mujeres lesbianas.

Teniendo en cuenta los cuestionamientos anteriores sobre el duelo amoroso en mujeres lesbianas, las preguntas que guiarán la investigación es la siguiente:

¿Qué significados le dan las mujeres lesbianas jóvenes de Bogotá a sus experiencias de amor y desamor?

¿Cómo una ruptura amorosa transforma la forma en que las mujeres lesbianas jóvenes se relacionan consigo mismas, con los demás y con sus propias formas de amar?

¿De qué manera las formas en que se viven la identidad transforma e influencia la experiencia amorosa de las mujeres lesbianas jóvenes?

¿Cuáles son las estrategias de afrontamiento que utilizan las mujeres lesbianas jóvenes para gestionar y transitar sus experiencias de duelo amoroso?

¿Cómo los estereotipos y estigmas que existen al rededor de la sexualidad y el ser mujer lesbiana influyen en la forma en que estas vivencian sus experiencias amorosas y de duelo?

Justificación y pertinencias

El duelo amoroso es un proceso dinámico y complejo que todos los seres humanos podemos experimentar, sin embargo, considerando las estructuras patriarcales y heteronormativas es posible identificar que existe un vacío significativo en la literatura psicológica alrededor del proceso de duelo en las mujeres lesbianas. Esto limita directamente la representación de las características de sus sentires y experiencias en relación con el proceso de duelo y al mismo tiempo, perpetúa los estigmas y prejuicios sobre los vínculos amorosos de las mujeres lesbianas (Gimeno, 2005).

En este sentido, la presente investigación sobre el tema pretende realizar un aporte a la caracterización del proceso de duelo en mujeres lesbianas, teniendo en cuenta factores como el género, la orientación sexual y las dinámicas o prejuicios. El duelo es, a causa de su relevancia, un tema de interés para todos del cual existe mucha información al respecto y que está influenciado por el contexto, las creencias y las normas sociales relacionadas con el amor y las relaciones de pareja (Valdez Medina et al., 2016).

En términos sociales, comenzar a visibilizar estos procesos permite generar espacios de reflexión y cuestionamiento que impactan en las ideologías y creencias instauradas alrededor de supuestos heteronormativos, donde las mujeres lesbianas puedan sentirse identificadas a partir de los relatos de otras mujeres y sus experiencias de desamor en una sociedad que invisibiliza y estigmatiza su manera de amar. Es necesario reconocer que una gran parte de las creencias que tenemos sobre el amor y la manera en que lo concebimos, se construye en interacción con el mundo que nos rodea y las representaciones que encontramos en él que obedecen en su mayoría a mandatos heteropatriarcales que han sido históricamente perpetuados (Gimeno, 2005). Al traer a colación el tema es posible cuestionar los estigmas asociados a las relaciones lésbicas y contribuir a la representación para favorecer procesos de acompañamiento e identificación de las disidencias sexuales.

El abordaje del duelo amoroso en mujeres lesbianas es fundamental en lo que implica la psicología y sus vertientes, debido a los dolores y dificultades particulares que conlleva experimentar este proceso fuera de la norma, especialmente cuando son mujeres jóvenes que están viviendo y atravesando sus primeros encuentros amorosos. El papel de la psicología en este contexto es pertinente pues se desconocen las particularidades de estas experiencias, las diversas formas de apoyo y acompañamiento que suelen resultar sesgadas por la perspectiva del amor que suele entenderse en clave heterosexual. A nivel de la intervención psicosocial y en términos de apoyo terapéutico, urge indagar estas experiencias amorosas y sus duelos, en clave de la diversidad y asumiendo la diferencia que puede estar implícita cuando se trata de vínculos entre personas del mismo género, en este caso, mujeres que aman mujeres.

Objetivos

Objetivo general

Caracterizar la manera en que las mujeres lesbianas jóvenes en Bogotá viven y experimentan el duelo amoroso

Objetivos específicos

- Rastrear las estrategias de afrontamiento del duelo amoroso de las mujeres lesbianas jóvenes
- Indagar la influencia de los estigmas sociales y prejuicios en las experiencias de duelo amoroso de mujeres lesbianas
- Explorar cómo las mujeres lesbianas expresan su identidad y construyen significados en torno a la experiencia con su identidad sexual
- Explorar las ideas y concepciones de amor de estas mujeres

Marco teórico

Estado del arte

El presente estado del arte busca contextualizar el duelo amoroso en mujeres lesbianas a partir de diversas perspectivas teóricas que han abordado el lesbianismo, la sexualidad, el deseo y las dinámicas afectivas en un contexto patriarcal y heteronormativo. Dado que la heterosexualidad obligatoria ha configurado históricamente los discursos sobre el amor y la pérdida, resulta fundamental revisar cómo la literatura feminista y los estudios sobre lesbianismo han cuestionado estas imposiciones y han reivindicado la importancia de los relatos de las propias mujeres. Para ello, se abordarán investigaciones que analizan la experiencia lesbiana desde su dimensión política e identitaria, así como estudios que profundizan en las particularidades del duelo amoroso en mujeres que aman a mujeres. Esta revisión permitirá no solo comprender las condiciones estructurales que atraviesan estas experiencias, sino también identificar vacíos teóricos que puedan ser abordados en la presente investigación.

En una sociedad en la cual la heterosexualidad se convierte en el fin único y obligatorio de la vida de las mujeres, hablar sobre lesbianismo es considerado como un acto

rebelde y prohibido. A lo largo de la historia autoras como Rich, Wittig, De Laureáis y Vericat (1995), entre otras, se han encargado de estudiar y escribir sobre las formas en que el lesbianismo político como modelo feminista influencia de forma directa la vida de todas las mujeres.

Gracias a estas bases teóricas, se abre el debate sobre la importancia de conocer la experiencia lesbiana desde los relatos y voces de las mujeres mismas que experimentan esta forma de vida tan marginada por la sociedad patriarcal y capitalista que rechaza cualquier manifestación que esté en contra de la heterosexualidad obligatoria y amenace el poder del hombre sobre el cuerpo de las mujeres.

En este caso, la investigación de la autora Monreal Pino (2016), se convierte en un texto clave que permite comenzar a entender la sexualidad femenina y, sobre todo, la lesbiana desde un punto de vista no patriarcal, en donde esta no se define desde la sexualidad masculina. Para la autora, la sexualidad se convierte en un medio productor de subjetividades que va más allá de lo biológico, debido a que la forma en que esta se vive está en su mayoría influenciada por discursos sociales y simbólicos, atravesada por la cultura, la historia y la experiencia misma, convirtiendo su desarrollo como un acto político que atraviesa la vida de todas las personas.

Teniendo esto en cuenta, la autora ahonda en cómo la presencia de lo masculino en el despliegue de la sexualidad de las mujeres lesbianas ha complejizado la forma en que estas viven su subjetividad, ya que la heterosexualidad obligatoria es expuesta como el fin único de su vida, por lo que aspirar a algo más que desear a un hombre se convierte en motivo suficiente para la marginalización y el silenciamiento de sus experiencias tanto desde lo sexual, como las lógicas identitarias del representarse y autodenominarse como mujer lesbiana.

Es por esto que Monreal Pino (2016), apunta a la importancia de la construcción del lesbianismo desde los relatos de las mismas mujeres. Esto se convierte en un acto político de alta relevancia puesto que permite visibilizar la lucha por los derechos de las mujeres lesbianas, así como la creación de espacios colectivos en donde se posibilita la libertad de expresión y sobre todo el apoyo mutuo entre las sujetas. Además, que crítica la separación inminente que existe entre el activismo y la academia, esta última encargada de plantear estamentos sobre las mujeres lesbianas desde la opinión de hombres y ciencias que patologizan e inmoralizan esta identidad, propiciando a su invisibilización y discriminación.

Este texto resulta relevante para esta investigación ya que, sienta las bases sobre la importancia de escuchar la voz de las mujeres y de conocer sus experiencias desde el lesbianismo, para que de esta forma sea posible para esta tesis lograr su objetivo de generar nuevas formas de entender el duelo amoroso de las mujeres lesbianas. Además, tener en cuenta lógicas identitarias nos va a posibilitar un análisis más fructífero sobre cómo esta identidad influye en las formas en que las mujeres se reconocen y viven su sexualidad lesbiana, aspecto importante para el análisis que se espera realizar.

Por otro lado, un eje temático crucial para esta investigación es el deseo lesbiano y la forma en que este es percibido por la sociedad y por las mujeres disidentes de la heterosexualidad obligatoria. Burgos Díaz y Hernández Piñero (2009), se detienen en el concepto de *indiferencia sexual*, abordado en principio por autoras lesbianas y feministas relevantes como Irigaray, De Lauretis y Vericat (1995), para explicar cómo el deseo masculino eclipsa por completo la sexualidad femenina, siendo esta un resultado del primero.

Este eclipse, en el cual solo el sexo masculino es validado y existe como centro del deseo femenino, hace que este y el deseo lesbiano no sean representados y, por lo tanto, ocasiona que se institucionalice la heterosexualidad. El lesbianismo se termina por convertir en una práctica privada y clandestina, sin relevancia política o representación en el espacio

público, promoviendo la imposición heteronormativa sobre el deseo y las identidades sexuales. Esta clandestinidad y silenciamiento forzado es resultado de la opresión sistemática de un sistema heteropatriarcal que legitima las relaciones de la sociedad, imponiendo una normatividad que restringe el desarrollo libre de la identidad lesbiana y del deseo femenino. La mujer queda relegada a las decisiones y ambiciones del falo (Burgos Díaz & Hernández Piñero, 2009).

Esta perspectiva es interesante tratarla desde esta investigación puesto que, abre el horizonte acerca de cómo se percibe el deseo entre mujeres lesbianas, permitiendo descubrir posibilidades de análisis en cuanto cómo este puede llegar a convertirse en uno de los elementos principales de una relación entre mujeres y la forma en que influye en la experiencia de un duelo amoroso. Separar el deseo de la identidad podría resultar en un vacío teórico, ya que la sexualidad, como se mencionó anteriormente en este apartado, es más que una vivencia biológica, ella es parte primordial de las formas de relación de los sujetos con la cultura, la historia y la corporalidad.

Ahora bien, las normativas heteropatriarcales tienen un impacto directo en los vínculos amorosos de las mujeres lesbianas en la medida que, el estigma social puede limitar las redes de apoyo e intensificar la carga emocional de la pérdida, tal como lo afirman Añez Valencia y Duque Garcés (2020), en su investigación acerca del proceso de duelo en mujeres homosexuales a partir de un enfoque cualitativo y fenomenológico, aplicando entrevistas semiestructuradas a cuatro mujeres entre los 21 y 38 años de edad. Allí se encuentra que este tipo de duelo comparte algunas características generales con otros duelos como, por ejemplo, ansiedad, tristeza, necesidad de contacto con la expareja y dificultades para establecer nuevos vínculos amorosos.

Sin embargo, también se ha encontrado que existen matices específicos en los duelos amorosos de mujeres lesbianas relacionados con el contexto en el que se desarrolla el vínculo

y con la orientación sexual a pesar de los avances alrededor de la diversidad sexual en la actualidad. Para entender el duelo, este estudio se basa en teorías como el modelo de cinco etapas de Kübler-Ross y Kessler (2005), donde se encuentran la negación, ira, depresión, y aceptación, destacando el carácter dinámico de los procesos de duelo y la necesidad de enfoques terapéuticos diseñados y adaptados a esta población.

Finalmente, en el trabajo de Andrade Rivera (2023), *Vivir el (des)amor: narrativas de mujeres sobre experiencias de duelo amoroso*, se explora cómo las mujeres construyen significados en torno al amor y el desamor a través de sus relatos y la manera en que estas experiencias son moldeadas por el contexto sociocultural. La autora analiza el concepto de regímenes emocionales, entendidos como aquellos “órdenes normativos de las emociones que operan en un contexto particular y que atraviesan la forma en que aprendemos a amar y cómo emergemos como sujetos emocionales” (Andrade Rivera, 2023, p. 23). Estos regímenes determinan que se debe sentir, cómo se debe sentir y en qué circunstancias, siendo el amor heterosexual uno de los regímenes emocionales dominantes que condicionan las experiencias de las mujeres. La autora muestra cómo estos marcos normativos influyen en la vivencia del duelo amoroso y en la forma en que las mujeres resignifican su experiencia a través de la narración. Asimismo, destaca el papel de las redes de apoyo entre mujeres en la reconstrucción del sentido de identidad tras una ruptura amorosa, enfatizando que el duelo amoroso no es solo una vivencia individual, sino un fenómeno colectivo en el que el intercambio de relatos contribuye a la sanación emocional. Este estudio es relevante para la presente investigación, ya que permite comprender la importancia de los relatos como herramientas de resistencia y resignificación en el proceso de duelo de las mujeres lesbianas.

En síntesis, el presente estado del arte reúne estudios que analizan el lesbianismo desde diversas perspectivas —identitaria, política, afectiva y narrativa— con el fin de ofrecer un marco comprensivo para abordar la experiencia del duelo amoroso en mujeres lesbianas.

Al integrar estas referencias, la investigación busca contribuir a la visibilización de estas experiencias y generar nuevas formas de entender el duelo desde una perspectiva feminista y construccionista social.

Marco Conceptual

La presente investigación se guiará por cinco categorías fundamentales en los aspectos teórico y práctico. Estas nociones permitirán lograr una comprensión más amplia de las experiencias y representaciones en torno a ser *mujer*, el *amor*, la *identidad lesbiana*, el *duelo amoroso* y la *juventud*. A partir de estas categorías, se analizarán las construcciones sociales y dinámicas que influyen en la vivencia del amor y su pérdida en mujeres jóvenes lesbianas, considerando los marcos teóricos del feminismo, el amor y el duelo.

Mujer

Ser mujer se ha visto atravesado por discursos reduccionistas que implican una descripción y categorización dentro de parámetros patriarcales que no abarcan lo que realmente es nuestra existencia. La categoría “mujer” ha sido objeto de debate dentro del feminismo, pues lejos de ser una identidad fija, se ha construido a través de discursos históricos, sociales y políticos que han determinado quién es considerada mujer y bajo qué condiciones. Desde el feminismo decolonial y la teoría interseccional, se ha cuestionado la universalización de esta categoría, evidenciando que ha estado históricamente centrada en una perspectiva blanca, occidental, cisgénero y heterosexual (Curiel, 2013).

Por otro lado, el Lesbofeminismo ha problematizado cómo la heterosexualidad obligatoria ha definido la idea de "mujer", excluyendo y marginando a las mujeres lesbianas. En este sentido, el análisis de la construcción de la categoría "mujer" requiere una mirada que integre no solo el género, sino también la raza, la sexualidad y la clase como elementos clave en la configuración de la identidad.

Es importante señalar que esta investigación se va a enmarcar dentro del sistema sexo-género, es decir, en la experiencia de ser mujer desde una asignación cisgénero. Esto no implica desconocer las vivencias de personas trans y no binarias, sino que responde a la necesidad de problematizar cómo el patriarcado ha definido históricamente quién es reconocida como “mujer” dentro de un sistema que refuerza la heterosexualidad obligatoria y la feminidad normativa. Desde esta perspectiva, se explorarán las construcciones teóricas del feminismo sobre la mujer cisgénero, desde diversas vertientes, con el fin de explorar las sujetas que harán parte de esta tesis.

Desde el feminismo materialista y el constructivismo social, se ha argumentado que "mujer" no es una esencia biológica, sino una construcción histórica determinada por relaciones de poder. De Beauvoir (1949), señala que "no se nace mujer, se llega a serlo", estableciendo que la feminidad es una imposición social. Esto implica que el narrarse mujer en su mayoría viene especificado por los roles y estereotipos construidos a lo largo de la historia. También existe la perspectiva desarrollada por autoras como Delphy (1985) y Curiel & Falquet (2005), quienes sostienen que la opresión de las mujeres radica en el sistema de sexaje, donde se las asigna a una función subordinada dentro del patriarcado.

Delphy (1985) sostiene que el patriarcado funciona como un sistema de explotación económica donde las mujeres conforman una clase social subordinada. Desde su perspectiva, la opresión no se basa únicamente en la simbología de género, sino en una relación material de desigualdad donde las mujeres son forzadas a desempeñar trabajos no remunerados y a depender económicamente de los hombres. Su concepto de "modo de producción doméstico" enfatiza cómo el patriarcado estructura la economía a partir de la apropiación del trabajo de las mujeres en los hogares, estableciendo una jerarquía que se sostiene a través de la dependencia económica y la división sexual del trabajo.

Por su parte, Curiel y Falquet (2005), desarrolla el concepto de "sexaje", refiriéndose a la apropiación de los cuerpos de las mujeres como una forma de esclavitud estructural. Para ella, el patriarcado no solo explota a las mujeres en términos económicos, sino que se apropia de sus cuerpos, tiempo y capacidad reproductiva, reduciendo su existencia a la función de servir a los hombres. Desde esta visión, el ser mujer no es solo una identidad, sino una posición impuesta dentro de un sistema de dominación que naturaliza la subordinación de las mujeres a través de la educación, la cultura y la violencia estructural.

Sin embargo, el Lesbofeminismo ha ido más allá de esta crítica, señalando que no solo el género es una construcción, sino también la heterosexualidad como régimen político. Por ejemplo, Wittig (1992) sostiene que la categoría "mujer" solo existe en relación con el hombre dentro del marco de la heterosexualidad obligatoria. Desde esta perspectiva, las lesbianas no serían "mujeres" bajo la lógica patriarcal, pues escapan a la función reproductiva y a la relación de dominación heterosexual. Esto se explora con mayor puntualidad en el apartado *Lesbianismo*.

Desde una perspectiva postestructuralista, Butler (2023), introduce la noción de la performatividad del género, argumentando que la identidad de las mujeres no es un hecho estable, sino el resultado de una serie de actos reiterados que producen y sostienen la idea de lo femenino dentro de un marco normativo. Esto desafía la idea de que las mujeres comparten una esencia común y permite reconocer que la identidad de género está en constante construcción y negociación.

En *El género en disputa* edición 2023, Butler sostiene que el feminismo, al hablar de "las mujeres" como un sujeto unificado, corre el riesgo de reforzar la misma categoría que busca problematizar. Para ella, el género es una estructura discursiva que impone límites

sobre quién puede ser reconocido como mujer y bajo qué condiciones. Este enfoque implica que la identidad de las mujeres lesbianas, trans o racializadas ha sido históricamente excluida de la categoría de "mujer" cuando no encajan en las normas impuestas por la sociedad heteropatriarcal.

Desde su perspectiva, el género se mantiene a través de la repetición de normas y prácticas que parecen naturales, pero que en realidad son impuestas y pueden ser subvertidas. Butler, sugiere que la subversión es posible cuando se desafían y alteran los actos performativos que sostienen el género. Así, las mujeres lesbianas, al cuestionar la heterosexualidad obligatoria, no solo desafían la idea de mujer dentro del patriarcado, sino que también revelan la fragilidad de las categorías de género y la posibilidad de su transformación.

A su vez, teóricas del feminismo decolonial, como Lugones (2008), han señalado que la construcción de la categoría "mujer" en el feminismo hegemónico ha invisibilizado las experiencias de las mujeres racializadas e indígenas. Lugones, introduce el concepto de "colonialidad de género" para explicar cómo el binarismo hombre-mujer fue impuesto a través del colonialismo, transformando las relaciones de género en muchas comunidades originarias. Curiel (2013), refuerza esta crítica, señalando que la universalización del sujeto "mujer" en el feminismo occidental ha excluido otras formas de vivir la feminidad y resistir al patriarcado.

El concepto de interseccionalidad, propuesto por Crenshaw (2012), resulta clave para entender la categoría "mujer" desde una perspectiva no esencialista. Crenshaw argumenta que la opresión no se experimenta de manera única, sino que está atravesada por múltiples factores como la raza, la clase, la orientación sexual y la identidad de género. Esta

perspectiva permite comprender cómo ser "mujer" implica experiencias diversas y situadas, dependiendo del contexto en el que se construya.

En este sentido, el feminismo comunitario latinoamericano, representado por autoras como Cabnal (2010), ha enfatizado la importancia de considerar la relación entre el cuerpo-territorio y las opresiones estructurales que afectan a las mujeres en distintas regiones. Para Cabnal, ser mujer no solo es una construcción social, sino también una vivencia material atravesada por la historia de despojo colonial y la resistencia comunitaria. El concepto de cuerpo-territorio que ella propone señala que los cuerpos de las mujeres han sido históricamente apropiados, explotados y violentados de manera similar al despojo de tierras en contextos de colonialismo y extractivismo. Así, las violencias patriarcales no pueden separarse de las violencias raciales y económicas, pues juntas conforman un sistema de dominación integral.

Desde esta perspectiva, la resistencia comunitaria juega un papel fundamental en la resignificación de lo que significa ser mujer, ya que implica recuperar el cuerpo como un espacio de autonomía y lucha. Cabnal (2010), subraya que la reivindicación de la identidad femenina no debe centrarse únicamente en la autonomía individual, sino en una recuperación colectiva del ser mujer dentro de un marco de lucha contra el colonialismo, el capitalismo y el patriarcado. En este sentido, la construcción de la identidad femenina debe contemplar no solo las narrativas occidentales sobre género, sino también las cosmovisiones y saberes ancestrales de los pueblos indígenas y racializados, que han resistido históricamente las imposiciones coloniales sobre el cuerpo y la feminidad.

En este sentido, es fundamental situar las experiencias de las mujeres en sus propios contextos, reconociendo la diversidad de realidades que atraviesan sus vivencias.

Particularmente, al profundizar en las experiencias de mujeres en Bogotá, se busca visibilizar

cómo los factores sociales y culturales inciden en la construcción de sus identidades y en la manera en que enfrentan el duelo amoroso. Este enfoque permite una comprensión más amplia y situada de las experiencias recogidas en la investigación.

Desde esta perspectiva más amplia, la categoría "mujer" sigue siendo un terreno en disputa, donde diferentes corrientes teóricas han buscado desestabilizar sus límites y proponer nuevas formas de comprender la identidad femenina en función de la diversidad de experiencias y opresiones que la atraviesan.

Amor

Hablar de amor es adentrarse en un territorio vasto y complejo, tejido por discursos, experiencias y estructuras que nos atraviesan desde que nacemos. No es una emoción aislada ni una vivencia puramente individual, es un concepto difícil de precisar y de narrar, pues se suele construir mediante las diversas versiones editadas de aquellos que nos rodean. En esta investigación se aspira a comprender el amor desde un lente crítico articulado por el feminismo y nutrido por las diversas perspectivas teóricas de autoras apasionadas por relatar y exponer lo que a todas nos atraviesa en algún momento de nuestra vida, o siempre.

El amor y el capitalismo

Illouz (2009), entiende el amor como una emoción compleja en la cual se entrelazan historias, imágenes, metáforas, objetos materiales y teorías populares, que en el presente ha adquirido “gran valor simbólico y cultural, pues no solo influye en la socialización y construcción de las personas, sino también en la organización de la vida cotidiana” (Esteban Galarza, 2011). Es decir que este amor puede ser entendido como un producto social y discursivo que no se explora ni se camina en libertad, por el contrario, se encuentra sesgado

por una sociedad heteronormativa y patriarcal que concibe sólo a unas cuantas experiencias (Neves, 2007, como se citó en Gulisano, 2023).

En este sentido, Illouz (2012), profundiza en la manera en que el amor ha sido moldeado por el capitalismo, evidenciando que las dinámicas afectivas y románticas han sido mercantilizadas hasta convertirse en un bien de consumo. En su análisis, la autora argumenta que la modernidad ha transformado el amor en una experiencia estructurada por el mercado, donde las relaciones afectivas se ven atravesadas por la lógica de la oferta y la demanda. Bajo este esquema, el amor se convierte en un espacio de negociación económica y emocional, donde el valor de los individuos dentro del mercado afectivo depende de características como el atractivo físico, el estatus social y la capacidad adquisitiva, generando una priorización de la elección racional y la comparación constante, aumentando la ansiedad y el miedo al compromiso.

Asimismo, la autora señala que el capitalismo ha promovido una cultura de la autonomía emocional que, si bien aparentemente libera a los sujetos de la dependencia romántica, también genera nuevas formas de vulnerabilidad y precarización afectiva. La expansión de discursos sobre el amor propio, la autosuficiencia y la individualización de las relaciones refuerza un modelo en el que los vínculos se ven fragmentados y sometidos a una evaluación constante en términos de costo-beneficio. De esta manera, el amor deja de ser un espacio de construcción colectiva hasta convertirse en un producto influenciado por las dinámicas del mercado que exigen rendimiento, éxito y eficiencia en las relaciones interpersonales (Illouz, 2012).

Este marco permite entender cómo el amor contemporáneo, lejos de ser una experiencia puramente emocional o espontánea, está condicionado por estructuras económicas y simbólicas que determinan la forma en que se experimenta, se busca y se vive. En este sentido, la crítica feminista al amor debe contemplar no solo su papel dentro del patriarcado, sino también su interrelación con el capitalismo, analizando cómo las relaciones afectivas están sujetas a dinámicas de poder que reproducen desigualdades y refuerzan sistemas de opresión más amplios.

Este amor o idea de amor construida desde un punto de privilegio, es aquel que se ha reproducido a lo largo de los años, y el que ha permeado la mayor parte de las historias, donde se ha planteado la idea de que es casi imposible hablar definitivamente de este, menciona el porqué de lo anterior, exponiendo cómo muchas veces se intenta poner la definición del amor lejos de algo concreto y claro, pues al ponerlo como un concepto diferente para cada persona deja espacio para olvidar las carencias existentes por nuestra experiencia de vida; el unificarlo nos permite enfrentar dichas heridas y sanar.

Para definirlo desde un punto más preciso, partimos de la perspectiva de Hooks (2022), quien lo describe como un acto de voluntad que implica intención y elección, ya que no estamos obligados a amar, sino que decidimos hacerlo. Concebir el amor como una acción nos permite asumir responsabilidad sobre él y ejercer agencia en cada uno de sus aspectos. Al entenderlo como la combinación de elementos como el cuidado, el afecto, el reconocimiento, el respeto, el compromiso, la confianza y una comunicación clara y sincera, cada individuo se reconoce como parte activa en su construcción. Esto desafía la idea del amor como algo instintivo e inmutable y lo posiciona, en cambio, como una construcción consciente que va más allá de los mandatos impuestos.

Si bien es fundamental definir el amor como un concepto claro, existe el riesgo de que su estandarización refuerce dinámicas de desigualdad. Al establecer modelos rígidos y universales, se pueden perpetuar representaciones heteronormadas que excluyen otras formas de amar y de relacionarse. Esto no solo limita la diversidad de experiencias, sino que también impone expectativas que responden a estructuras de poder desiguales, en lugar de reconocer el amor como una construcción flexible y diversa. Lo clave es el concepto planteado anteriormente de la responsabilidad implicada al definirlo, punto que no se puede perder de vista en lo transversal de esta investigación.

Amor y género

Esteban (2011), comenta a través de una revisión histórica de la crítica feminista al amor, como este siempre ha estado enfocado bajo un lente heteropatriarcal, donde el foco es la relación entre hombre y mujer, es decir, el amor heterosexual. Reconoce cómo esta teorización se ha elevado a un componente estructural del sistema, demostrando que el amor al final puede entenderse como una “forma de concebir y producir sujetos e interacciones humanas” (Esteban, 2011, p. 159). Esto es problemático y brinda una perspectiva clara sobre cómo incluso en lugares de resistencia o de visión crítica como lo es el feminismo, aún pueden existir dinámicas de exclusión que deben ser cuestionadas para la transformación y apertura de discursos realmente inclusivos e interseccionales. Es clave, pues el teorizar y conceptualizar sobre el amor se establece una idea del ser mujer, y el ser mujer no está sesgado y narrado solo desde la mujer blanca, europea y heterosexual, por el contrario, como se podrá indagar en esta investigación, el ser mujer sale de estos esquemas.

Al comprender que el amor puede generar sujetos e interacciones humanas, el describirlo desde lo heteronormado y patriarcal desencadena la negación o invisibilización de

ciertos cuerpos amorosos, en este caso el de mujeres lesbianas que han intentado comprenderse a ellas y su amar desde un lugar de resistencia. Ahmed (2015), proporciona un concepto que envuelve aquello que las mujeres lesbianas pueden referir y sentir en su experiencia de amor: Discomfort. Este entendido como desorientación, como sentir al cuerpo fuera de lugar e inquieto; esto es lo que genera salirse del orden heterosexual y que permite cuestionar los propios mandatos culturales. Claro está que como mujer lesbiana se experimenta en mayor medida, pero no las despoja de la norma, solo “genera cierto grado de malestar, de inquietud, de interrogación continua” (Esteban, 2011, p.175). Dicho de otro modo, el estar inmerso en una relación homosexual no te excluye de relacionarse desde el propio imaginario heterosexual que se ha impuesto desde la infancia, pero el vivir fuera de la norma genera en menor o mayor medida un cuestionamiento al experimentar incomodidad, que abre nuevas formas de ver y acuerpar el amor. Esto es lo que expone Esteban (2011), como la “des-romantización y des-naturalización de los escenarios heterosexuales” (p.175).

Asimismo, se ha identificado un déficit en la teorización feminista del amor que viene desde la naturalización de la idea de ser mujer, pues suponen que “las mujeres aman de forma natural” (Hooks, 2022, p.150). Este vacío se reconoce en relación a las aportaciones sobre la sexualidad, por poner un ejemplo; se ha universalizado tanto la experiencia amorosa de mujeres que se ha dejado de lado el sentido crítico de conversar al respecto. Es significativo ahondar en la idea de que a las mujeres cultural y socialmente se les ha inculcado la importancia de la conexión emocional en relación al amor, pues esto desencadena la aceptación de narrativas opresoras que normalizan por ejemplo las dinámicas de poder en las relaciones. Hooks (2022), indaga sobre estos conceptos ampliando la

perspectiva, indicando que el amor debe estar libre de poder y de maltrato, citando a Jung “donde reina el amor, no existe voluntad de poder” (p. 34).

Amor romántico

Ahora bien, el amor es un concepto que comprende muchas vertientes, pero para aspectos de esta investigación se vuelve necesario ahondar en términos de amor romántico, aquel amor que se da a partir de los vínculos de pareja. Es importante hacer hincapié en que no todo amor romántico se traduce en una relación estable, por lo tanto, el concepto de pareja lo entenderemos desde el vínculo sexoafectivo.

Comprendiendo lo anterior, socialmente se puede hablar del mito de amor romántico como aquel ideal de relación amorosa a la que se debe aspirar, construida desde una mirada patriarcal, que coloca a la mujer en un lugar de subordinación, que socialmente se suele traducir a conceptos como los de “media naranja” y “amor eterno” (Gulisano, 2023). Es precisamente esta norma la que se quiere cuestionar desde una postura reflexiva, pues se dice que el amor romántico como construcción social reproduce desigualdad, posición que debe dejar de reproducirse. Para lo anterior tomamos las palabras de Esteban que reconoce la importancia de la negación del amor en el sentido de tomar distancia, descentrarlo, desencarnarlo y reencarnarlo. En otras palabras, creemos primordial alejarnos de la idea subversiva del amor romántico, queriendo acercarnos a lo planteado por De Beauvoir “Un amor auténtico debería asumir la contingencia del otro, es decir, sus carencias, sus límites y su gratitud originaria, así no pretenderá ser una salvación sino una relación entre seres humanos” (De Beauvoir, 1945, como se citó en Esteban, 2011, p. 141).

Con base a lo expuesto es esencial destacar que no todas las mujeres que buscan el amor buscan un hombre, muchas de ellas quieren permitirse relacionarse con mujeres para

conocer el amor en un contexto de igualdad. Como reflexiona Hooks, sobre el amor entre mujeres y el lesbianismo marca la diferencia, pues es posible entenderlo como una elección, donde se eligen paradigmas de mutualidad y de reciprocidad sobre la dominación y la subordinación, resistiéndose a todo lo que han aprendido acerca del romance (Hooks, 2022, p.186). En otras palabras, cuanto más dejamos ir el heterosexismo, es más probable que veamos a las mujeres como posibles parejas.

Lesbianismo

A lo largo de la historia, muchas teóricas lesbianas y feministas han tratado de definir el lesbianismo. Existe una gran variedad de enfoques que se le han acuñado a la categoría de “mujer lesbiana”, desde un enfoque psicológico, político, sexual, identitario, entre otros que han ocasionado que no exista unanimidad a la hora de definir a esta. Sin embargo, para esta investigación es relevante considerar el lesbianismo desde un foco político, centrado en estudiar la forma en que la identidad y la sexualidad determinan la experiencia de una mujer que se considera a sí misma como lesbiana.

A partir de esto, es posible definir el lesbianismo desde un punto de vista político, el cual, según Wittig (1992), es un posicionamiento y estilo de vida que resulta en un acto de resistencia en contra del sistema heterosexual obligatorio que domina la vida de las mujeres. Toda mujer identificada como lesbiana se convierte en fugitiva del sistema patriarcal, ya que su mera existencia pone en disputa y cuestiona los estándares y patrones que subyugan a las mujeres a la relación de servidumbre con el hombre. Las lesbianas, para Wittig, no son mujeres ya que esta categoría rompe con las dinámicas políticas, ideológicas y económicas que perpetúan la opresión de las mujeres, es decir que la lesbiana se encuentra fuera de los binarismos de género que históricamente han subordinado a la mujer a posiciones inferiores en la estructura social, condenándola a vivir de la aprobación de su feminidad por parte de los hombres y el sistema cisheteropatriarcal (Wittig, 1992).

Esta necesidad de rebelión del lesbianismo de la cárcel de la heterosexualidad ha llevado a que las mujeres lesbianas ocupen un espacio de opresión y discriminación que las obliga a llevar estilos de vida privados e invisibilizados históricamente. Al respecto, Gimeno (2005), se encarga de hacer un recorrido histórico sobre las formas en que las mujeres lesbianas fueron eliminadas sistemáticamente de cualquier registro existente, comparándolo con la gran cantidad de información que existe sobre la persecución de la homosexualidad masculina. El hecho de no asumir roles de feminidad obligatorios y salirse de los parámetros patriarcales ocasiona estas dinámicas de exclusión que silencian sus subjetividades, esto por ser consideradas como un peligro inminente hacia el sistema opresor que los hombres, el capitalismo y la heterosexualidad obligatoria perpetúan. La historia fue escrita por y para hombres en un sistema social androcéntrico que deslegitima la historia y aportes de las mujeres a esta.

En este sentido, la heterosexualidad obligatoria se termina por convertir en una sombrilla que acoge de forma transversal las formas de discriminación y opresión que sufren las mujeres y las lesbianas. Rich (1980), una autora reconocida en el campo del lesbianismo político, expone que la heterosexualidad es una institución política que relega a todas las mujeres por igual a lugares en donde su sexualidad y subjetividad son experiencias filtradas por la opresión heterosexual. Mantener a las mujeres subordinadas a sistemas de vida en donde no tienen libertad ideológica, emocional, económica y sexual es el principal objetivo de la imposición masculina a todos los recovecos y aspectos de la vida de las mujeres.

El capitalismo se convierte en la mano derecha del hombre para oprimir a las mujeres, encargándose de reforzar los roles tradicionales de género y de esta forma segregar a la mujer en muchos ámbitos, desde la imposición de la maternidad y el matrimonio, las pocas oportunidades de trabajo digno en el mercado hasta la subordinación sexual, todos estos

manteniendo a la mujer subyugada y dependiente a las decisiones que el patriarcado hace de su vida (Rich, 1980).

Por otro lado, esta pensadora trae a la conversación el concepto de *continuum lésbico*, el cual refiere al acompañamiento y la vinculación que se da entre mujeres que no tiene ninguna connotación sexual necesariamente pero que se convierte en un acto político por la necesidad del sistema de terminar con estas relaciones por el poder colectivo y activista que representa en la lucha feminista lésbica. Este tejido social, que crean las mujeres entre ellas, se convierte en una forma de resistencia en contra de la heterosexualidad obligatoria ya que amenaza con derrocar el dominio masculino que les quita la posibilidad de vivir una vida libre.

Ella explica que se coacciona la experiencia sexual de las mujeres desde distintos ángulos, mencionando la romantización de las relaciones heterosexuales, ideologizando a la población sobre que el sentido innato y único de la vida de una mujer siempre va a ser estar con un hombre. También menciona la mutilación genital relacionado esto con autoras como Clarke (1981), que hablan sobre cómo las mujeres se encuentran contenidas en una cultura supremacista a través del terror y la violencia, siendo el lesbianismo un acto de resistencia en contra de estas medidas de opresión y subversión que colonizan y dominan el cuerpo y la vida de ellas. La lesbiana se convierte en una rebelde que acoge el mutualismo que existe en las relaciones entre mujeres y rechaza abiertamente su aversión por una vida parasitista y en servidumbre que identifica a las relaciones heterosexuales.

Además, Clarke (1981), ofrece una relación importante entre el feminismo y el lesbianismo, siendo dos ideologías claves para luchar en contra del patriarcado y la heterosexualidad obligatoria que silencia a las mujeres y a las lesbianas, redefiniendo la autonomía femenina que promueve relaciones basadas en la reciprocidad y erradicación de la sumisión de las mujeres. Asimismo, la autora recalca la importancia de un feminismo interseccional que enfrente de igual forma el racismo, la desigualdad, el pensamiento colonial

y la misoginia, ofreciendo un panorama de acción mucho más amplio y completo que beneficia a una mayor cantidad de mujeres.

En consecuencia, la identidad lesbiana es otro de los ejes principales de esta investigación, ya que constituye la forma en que las mujeres se enuncian como “mujeres lesbianas” y de qué forma esto influencia sus formas de vivir y estar en un mundo plagado de ideales tradicionales cisheteropatriarcales. En este sentido, Butler en su libro “El género en disputa” (2003), menciona que la identidad no es un aspecto de la persona fijo o que adquiere de forma innata, sino que es una construcción cultural reforzada por discursos y conductas repetidas que perpetúan los modos de actuar y los roles de género. Sobre esta base, Monreal Pino (2016), menciona en su investigación que no existe una única identidad lesbiana, sino que es un constructo multidimensional y dinámico que está en contra de las instituciones que regulan la sexualidad desde una lógica heteropatriarcal.

Esta identidad lesbiana se manifiesta de diferentes formas y etapas en la vida de las mujeres lesbianas. Muchas empezaban desde niñas, expresándose con manifestaciones tradicionalmente masculinas porque se sentían inconformes con el lugar femenino que se les era impuesto por sus figuras de poder, buscando formas más cómodas de estar en el mundo. Por lo tanto, la categoría de feminidad es un fantasma que acecha la legitimación de la identidad de la mujer lesbiana, suscitando episodios de exclusión y discriminación hacia estas. Así, “La identidad sólo cobra sentido en cuanto logra ser reconocida por el medio en el que estamos insertos” (Monreal Pino 2016, p. 55).

En este sentido, el cuerpo se convierte en el medio esencial de expresión de las prácticas identitarias, en donde reposan también conductas opresivas y limitantes que encierra a las mujeres a actuar en los moldes establecidos por los roles de género. Sin embargo, las mujeres lesbianas se han apropiado poco a poco del cuerpo, decolonizando sus formas de expresarse,

utilizando elementos como el cabello corto como un acto de resistencia en contra de las imposiciones identitarias de género y sexualidad (Monreal Pino, 2016).

Ahora, continuando con los exponentes teóricos de esta investigación, es importante hablar del deseo lesbiano y cómo este se encuentra intrínsecamente conectado con la politización de la identidad lesbiana. En este sentido, De Lauretis y Vericat (1995), proponen abrir el campo académico del psicoanálisis, de tal forma que esta corriente tome en cuenta experiencias sexuales lesbianas alejadas de la normalidad heterosexual que domina los estudios e interpretaciones que se le han hecho a la teoría sexual de Freud. La autora introduce el concepto de “deseo perverso” como una forma de releer la teoría psicoanalítica que considera el desarrollo de la sexualidad como una construcción subjetiva en donde el deseo de las mujeres lesbianas no depende de la intervención directa del deseo masculino.

Pensar el deseo lesbiano desde una lógica que se sale del modelo tradicional heterosexual y patriarcal permite que se comiencen a conocer nuevas subjetividades y formas de placer para las mujeres. De Lauretis y Vericat (1995), principalmente, buscan quitar el sentido de patologización e infantilización del deseo lesbiano que el psicoanálisis propone y en su lugar, convertirlo en un lugar de resistencia que desafíe las normas sexuales impuestas por la sociedad, las cuales moldean las formas de vivir la sexualidad de las mujeres desde etapas muy tempranas del desarrollo. El deseo perverso brinda nuevas perspectivas para pensar el lesbianismo, ofreciendo una visión más dinámica, abierta y diversa de lo que significa la sexualidad femenina y sobre todo de las mujeres lesbianas; este se termina por convertir en algo más que una identidad, sino en una práctica variable en el tiempo que permite la apertura a nuevas formas de experimentar el placer, la intimidad, el amor y el deseo.

Relacionado a lo anterior, Burgos y Hernández (2009), complementa la teoría de De Lauretis y Vericat (1995), aludiendo al sentido político que encubre el desarrollo libre del deseo lesbiano, el cual refiere a que mujeres deseándose entre sí desafían la necesidad de la

sociedad de obligarlas a crear una vida y una identidad alrededor de los hombres y la masculinidad. Visibilizar otras formas de placer proporciona espacios de resistencia claves para la liberación de las mujeres del orden heterosexual obligatorio que tiraniza su deseo. El lesbianismo abre las puertas a un mundo en donde el control masculino no domina a las mujeres, es un acto de insumisión al sistema patriarcal, creando espacios de relaciones horizontales, autónomas y recíprocas (Burgos & Hernández, 2009).

Duelo amoroso

El término duelo según la Real Academia Española proviene del latín *dolus* (dolor, pena, aflicción o sentimiento) o de la variante fonética arcaica de *bellun duellum* (combate entre dos, desafío o batalla). El duelo es una reacción que se manifiesta en situaciones donde existe una pérdida significativa, ya sea de un vínculo, objeto o persona (Meza Dávalos et al., 2008). Se trata de un proceso no lineal que cada individuo transita de una manera distinta obedeciendo a factores como las experiencias previas, el contexto socio-cultural, la capacidad de afrontamiento ante las pérdidas, rasgos de personalidad, entre otros (Uribe & Vélez, 2016).

Kübler-Ross y Kessler (2005), proponen cinco etapas del duelo como un instrumento, cuya función consiste en ayudarnos a enmarcar e identificar las emociones que devienen a raíz del proceso de duelo, sin afirmar que exista una reacción típica frente a la pérdida, en cambio plantean que “nuestro duelo es tan propio como nuestra vida” (p.23). A partir de esta perspectiva, los autores identifican que las etapas son: negación, ira, negociación, depresión y aceptación. Destacando el dinamismo por el cual se ve atravesado el proceso del duelo, es preciso recalcar que existe la posibilidad de que el orden en que se transitan estas etapas no corresponda con el orden en que son enunciadas e incluso que algunas de ellas no se manifiesten.

Para esta investigación, el duelo será comprendido en el contexto de las relaciones amorosas, donde se reconoce como duelo amoroso al proceso de ajuste emocional que involucra pensamientos y sentimientos ambivalentes que producen malestar como consecuencia de la pérdida o ruptura de un vínculo afectivo (Boss, 2001). Se trata de un periodo de reflexión en el cual se expresan sensaciones de sufrimiento, tristeza y desasosiego, cuya intensidad puede variar de acuerdo con la naturaleza del vínculo amoroso y las circunstancias de la pérdida (O'Connor, 2009). Además, se entiende que el proceso de duelo cumple una función homeostática, en tanto su adecuada elaboración le permite al individuo adaptarse a la pérdida y acomodarse a su nueva realidad (Reyes Zubiria, 1991).

Ahora bien, las estrategias de afrontamiento son esfuerzos conductuales y cognitivos que se desarrollan para atender a las demandas de la situación que son percibidas como desbordantes en relación con los recursos que posee el individuo para su abordaje (Velo - Besio et al., 2010). Entre estas se encuentran la búsqueda de apoyo, la exploración de distintas soluciones del problema, la identificación de aspectos positivos sobre la situación, la realización de actividades de esparcimiento y el adherirse a una rutina que promueva el bienestar (Moreno y Esparza, 2014).

Es así como Núñez González et al(2022), afirman que el afrontamiento implica en sí mismo un proceso adaptativo al representar en este contexto una herramienta utilizada para acoplarse a situaciones difíciles. Veloso-Besio et al. (2010), proponen dos tipos de estrategias de afrontamiento: centradas en el problema, que evalúan las condiciones susceptibles al cambio para confrontar la crisis y contribuir a la construcción de un panorama más alentador y, por otro lado, las estrategias de afrontamiento centradas en la emoción, donde los esfuerzos se dirigen hacia la disminución de la activación fisiológica y sentimientos negativos. El criterio de aplicación para esta dicotomía puede variar en función de las características de la situación que se está presentando. Por ejemplo, en un escenario donde es viable buscar una

solución, las estrategias focalizadas en la solución del problema pueden responder a esta necesidad, mientras que, en un caso donde se considere que únicamente hay cabida para la aceptación de lo acontecido, utilizar las estrategias de afrontamiento focalizadas en las emociones puede ser lo más apropiado (Forsythe & Compas, 1987).

Juventud

Según Bourdieu (2002), la juventud y la vejez son construcciones sociales producto de dinámicas y luchas intergeneracionales, es decir, el concepto de juventud es una construcción social, histórica, cultural y relacional (Dávila León, 2004). Siguiendo esta línea de pensamiento, la juventud puede entenderse como una etapa intermedia entre la infancia y la adultez. Se trata de una categoría que obedece a una dimensión biológica y al mismo tiempo, reconoce su carácter dinámico en función del contexto sociocultural en que se enmarca.

Este concepto ha sido abordado por distintas perspectivas teóricas, dando lugar a una variedad de interpretaciones acerca de su definición. Tal como menciona Sandoval (2007), la juventud puede considerarse como una categoría etaria dentro de una estructura sociodemográfica, como una etapa de maduración en distintas áreas del desarrollo humano (sexual, afectiva, social, intelectual y físico/motora) o bien, como una subcultura con características. Bajo esta misma lógica, Dávila León (2004), se refiere a la noción de juventud señalando que, esta “ha adquirido innumerables significados: sirve tanto para designar un estado de ánimo, como para calificar lo novedoso y lo actual, incluso se le ha llegado a considerar como un valor en sí mismo” (p. 91).

Igualmente, Reguillo (2003), ofrece una perspectiva para categorizar y significar la juventud similar a los planteamientos de Dávila León (2004). Esta propone tres pilares fundamentales para definir a la juventud desde un punto de vista cultural: en primer lugar, se

mencionan los avances tecnológicos y los cambios que estos generan en la producción, refiriéndose a la manera en la que los jóvenes crean esquemas alternativos para percibir, producir y vivir la cultura, acotándoles un significado revolucionario y rebelde. En segundo lugar, se encuentran las formas en que los jóvenes se comienzan a convertir en sujetos económicos que interactúan con el comportamiento del mercado, ocasionando que este dirija nuevas industrias y producciones hacia lugares que cultural e históricamente son más afines a la juventud. Por último, otro de los pilares es el discurso jurídico que legitima y reconoce a los jóvenes como ciudadanos y sujetos políticos, que cuentan con agencia para hacer valer sus derechos y hacer frente a ciertas responsabilidades que los acercan al mundo adulto sin estar plenamente inmersos en este (Reguillo, 2003).

De este modo, la juventud constituye un sector social cuya participación es fundamental en los movimientos sociopolíticos al formar parte de la redefinición de normas y valores sociales, reafirmando y construyendo su identidad generacional al articular nuevas formas de expresión cultural y política (Domínguez, 2006). Ahora bien, dentro de este cuestionamiento de normas y valores tradicionalistas ha sido posible que la juventud ponga sobre la mesa la necesidad colectiva sobre el reconocimiento de las orientaciones sexuales, temas de identidad y género. Laclau (2005), señala que los movimientos sociales modernos que son en su mayoría impulsados por jóvenes, han creado espacios seguros para distintas formas de expresión y representación.

Teniendo en cuenta esto, Santoro et. al. (2009), de parte del Ministerio de Igualdad de España y junto a Injuve (Instituto de la Juventud), realizaron una investigación con enfoque cualitativo, en la cual se realizó una aproximación a la forma de pensar y enunciar la diversidad sexual por parte de los jóvenes. En cuanto a la evolución de los discursos que presentaron sobre diversidad sexual, mencionan que se produjo una transición del “modelo tradicional” (que estigmatiza y restringe todo lo disidente en temas relacionados con

sexualidad y familia) que los jóvenes consideran como algo que no sucede en la actualidad y que es propio del pasado, hacia un modelo más “liberal” o emergente, en el cual existen más espacios para la diversidad, la autonomía y libertad de escoger formas de vida que se alejen de lo convencional y normativo, además de incluir discursos que permiten la inclusión de modelos familiares distintos al tradicional. Sin embargo, la evolución es parcial y lenta, ya que aún existe un modelo de educación conservador que se imparte en hogares y centros educativos, por lo que no es total esta transición (Santoro et al., 2009).

Metodología

Paradigma

Esta investigación es de corte cualitativo, pretende realizar un acercamiento al mundo exterior mediante la descripción y comprensión de fenómenos sociales desde su interior (Flick, 2015).

Wimmer y Dominick (2000), plantean entre las principales características de la investigación cualitativa que, en este tipo de estudios, la teoría es impulsada por los datos, contruidos en la realidad misma, y se elabora de forma conjunta con el trabajo investigativo, haciendo la precisión de que la realidad es subjetiva y existe como un punto de referencia para el investigador, quien se encarga de tejer sus interpretaciones y comprensiones como parte del proceso de investigación.

En este orden de ideas Ñaupas et al., (2018), afirman que la investigación cualitativa se caracteriza por su flexibilidad metodológica y su sensibilidad hacia la experiencia personal y la construcción de significados por parte de los sujetos. Reconocer la existencia de una variedad de perspectivas que se construyen a partir de experiencias individuales es crucial en la comprensión de fenómenos como el duelo amoroso en mujeres lesbianas, destacando que

en muchas ocasiones puede verse atravesado por factores socioculturales, emocionales e identitarios.

De manera correspondiente con el objetivo de la investigación, esta se desarrollará bajo el paradigma del construccionismo social, una perspectiva teórica que postula que el conocimiento no es una representación objetiva del mundo, sino una construcción colectiva generada a través de las interacciones sociales y el lenguaje. Según Agudelo-Bedoya y Estrada-Arango (2012), el lenguaje no es solo un medio de comunicación, sino el principal facilitador de las interacciones y actividades sociales, ya que permite la creación de significados compartidos y, en consecuencia, la configuración de la realidad.

Desde esta perspectiva, Gergen (1996), señala que la realidad social es producto de un proceso histórico y relacional, donde las formas en que comprendemos el mundo dependen de los discursos dominantes en una cultura y época determinadas. Es decir, las categorías como "amor", "duelo" o "mujer" no son entidades fijas, sino significados que emergen y evolucionan en función de las interacciones humanas.

Asimismo, Anderson (1997), enfatiza que el contexto no es solo un escenario donde ocurren los fenómenos sociales, sino una red de relaciones en constante construcción, que influye tanto en los comportamientos como en las emociones e interpretaciones de los sujetos. En este sentido, el construccionismo social permite analizar cómo el duelo amoroso en mujeres lesbianas es narrado y resignificado a partir de experiencias particulares, en un entorno donde la heterosexualidad sigue siendo la norma y condiciona las formas de amar y sufrir la pérdida.

Método

El enfoque metodológico de esta investigación se sustenta en el *método narrativo-biográfico*, el cual permite acceder a las experiencias individuales de los sujetos a través de sus relatos de vida (Ñaupas et al., 2018). Este método se basa en la idea de que la identidad y la subjetividad son construidas a través del lenguaje y la narrativa, lo que lo hace especialmente pertinente en estudios que buscan comprender la forma en que las personas significan y reconstruyen sus vivencias.

Según Sánchez López (2024), la investigación biográfico-narrativa permite comprender la experiencia subjetiva de las personas en estrecha relación con los contextos sociales, históricos y culturales en los que están inmersas. Desde una perspectiva feminista y hermenéutica, la autora plantea que las historias de vida no solo revelan trayectorias individuales, sino también las estructuras sociales que las atraviesan, mostrando cómo los discursos hegemónicos inciden en la manera en que los sujetos se construyen y narran a sí mismos. En esta línea, el método biográfico no se limita al relato personal, sino que constituye una vía para comprender y cuestionar las realidades sociales.

En este estudio, el método narrativo-biográfico permitirá indagar en la experiencia del duelo amoroso en mujeres lesbianas a través de sus propias voces, explorando cómo construyen significados sobre la pérdida, el amor y la identidad en un contexto donde sus relaciones han sido históricamente invisibilizadas.

Técnicas de recolección

Para esta investigación se utilizará la entrevista a profundidad como técnica principal de recolección de datos. Este método permite explorar en detalle las experiencias, emociones y significados construidos por las participantes en relación con el duelo amoroso. Al tratarse

de un estudio cualitativo basado en el construccionismo social, la entrevista a profundidad se convierte en una herramienta clave para comprender cómo las mujeres lesbianas narran y resignifican su experiencia de pérdida dentro de un contexto sociocultural específico.

Según Kvale (2011), la entrevista cualitativa es una conversación con un propósito en la cual se co-construyen significados entre entrevistador y entrevistado. En este sentido, la entrevista a profundidad no busca respuestas predefinidas ni estandarizadas, sino que permite la construcción de un diálogo abierto y flexible, adaptado a la realidad de cada entrevistada. Esto es relevante para el presente estudio, ya que la metodología empleada se interesa en captar las experiencias subjetivas y los discursos que emergen en torno al duelo amoroso en mujeres lesbianas.

En investigaciones cualitativas, las entrevistas a profundidad permiten acceder a la perspectiva de los sujetos de estudio desde su propia experiencia y subjetividad (Kvale, 2011). Esta técnica posibilita comprender la realidad social desde la mirada de quienes la viven y la experimentan, resaltando el papel del lenguaje en la construcción de significados. Asimismo, resulta esencial para analizar cómo el duelo amoroso se configura a través de la narrativa personal de cada entrevistada, permitiendo identificar patrones, tensiones y resistencias en sus relatos.

Desde el enfoque del método narrativo-biográfico, la entrevista a profundidad permite reconstruir relatos de vida y explorar la memoria individual y colectiva. En esta línea, la entrevista busca captar la manera en que las mujeres lesbianas han experimentado el duelo amoroso y los factores que han influido en la construcción de sus experiencias.

El uso de la entrevista a profundidad en este estudio responde a la necesidad de comprender cómo las mujeres lesbianas significan y atraviesan el duelo amoroso en un contexto en el que sus experiencias han sido históricamente invisibilizadas. Como plantean

Rubin y Rubin (2012), esta técnica es idónea para investigaciones que buscan conocer historias personales, emociones complejas y percepciones sobre experiencias difíciles, como es el caso del duelo amoroso en poblaciones marginadas. Además, al permitir una exploración detallada del discurso de las participantes, la entrevista a profundidad facilita la identificación de narrativas que reproducen o desafían los discursos tradicionales del amor y la pérdida dentro de un marco no heteronormativo.

Participantes

El estudio se enfocó en el rastreo de relatos cuyas experiencias fueran significativas del tema indagado: el duelo amoroso en mujeres jóvenes lesbianas. Por ello, el contexto elegido para buscar a las mujeres entrevistadas fue Bogotá, en donde las investigadoras conviven con estas mujeres, cuyas historias de vida reflejan los significados de sus vivencias en torno al duelo. Así, lo clave de las participantes convocadas no es la cantidad sino la singularidad de sus experiencias y la voluntad de narrarlas que tenían. Así, se entrevistaron a cinco participantes, que a continuación se describen.

J es una mujer universitaria de 24 años que desde muy pequeña ha reconocido su gusto por las mujeres, pero que hace poco se nombra y se reconoce como una mujer lesbiana feminista que se ve atravesada por su identidad y por el amor que la rodea. Es una trabajadora social de la Universidad Nacional que enmarca su vida desde el feminismo, acuerpando su comprensión y lucha a su cotidianidad en los diferentes espacios y esferas de su vida. Una mujer que ha experimentado un solo duelo amoroso que la marcó profundamente y de la cual conoceremos un poco más en su historia narrada.

A es una mujer universitaria de 23 años que estudia Psicología y Artes Escénicas en la Pontificia Universidad Javeriana. A lo largo de su vida ha atravesado diversos momentos que la han hecho comprender que es una mujer que ama mujeres desde lo romántico, y hasta

ahora solo ha experimentado un duelo amoroso que ha transformado su visión sobre el amor y su forma de relacionarse, el cual conoceremos en el apartado sobre su historia narrada.

M.A es una mujer universitaria de 21 años, cantautora y estudiante de Psicología y Ciencia Política en la Pontificia Universidad Javeriana. Su identidad como mujer lesbiana se ve atravesada por su participación activa en el movimiento feminista, mencionando que la juntanza con mujeres para ella son espacios de construcción, apoyo y ternura. Ha vivido situaciones y relaciones que le han permitido descubrirse y aprender distintas formas de amar y percibir las relaciones amorosas. Ella expresa que en todo momento sus formas de relacionarse con otros se han visto influenciadas por su diagnóstico en salud mental de trastorno límite de la personalidad, siendo este un factor determinante en cómo percibe y siente el amor y los duelos amorosos.

M es una mujer de 26 años, vive en la ciudad de Bogotá y trabaja en una empresa americana en el sector de cobranzas. Se independizó desde los 18 años debido a dificultades en su hogar a raíz de su orientación sexual, pues en ese momento tuvo su primera relación amorosa, a partir de la cual pudo aprender muchas cosas sobre el amor y sobre sí misma. Para este momento M ha tenido más parejas sentimentales, sin embargo, por distintos motivos considera que fue su primera relación aquella que estableció un hito en muchos ámbitos de su vida y, por consiguiente, en su identidad al enunciarse y ser reconocida como una mujer con un corazón resiliente que le ha permitido reinventarse con gracia y tenacidad, además de forjar su carácter y nociones esenciales relacionadas con el amor propio.

N, es una mujer de 30 años, se encuentra en un rango etario que corresponde a la etapa de adultez y se encontró valioso reconocer las características propias de sus experiencias amorosas al permitir un contraste con las generaciones que incursionan en experiencias de amor disidente. Nació en Perú, actualmente reside y estudia una maestría en

la ciudad de Bogotá. Desde muy joven ella reconoció su atracción por las mujeres, sin embargo, a causa de la cultura homofóbica que le rodeaba tuvo que esconder esta parte de sí misma junto con su primera relación romántica. Esta resultó siendo un poco complicada por el silenciamiento y discriminación que sentía en su entorno, sin embargo, mientras crecía y se desligaba de estas formas de pensar, fue descubriendo en ella una fluidez que ninguna etiqueta puede describir, permitiendo así que el descubrimiento de su sexualidad e identidad se convirtiera en un proceso de crecimiento personal que hoy en día refleja en su relación con su actual pareja.

Cómo se desarrolló la investigación

En primer lugar, la investigación inició en el momento en que se reconoció que existe una ausencia de información sobre los duelos amorosos entre mujeres y cómo ellas los viven, identificando un sesgo heteronormativo sobre la concepción de la ruptura amorosa que causa que se invisibilice e invalide la experiencia de duelo de una mujer lesbiana. A partir de la identificación de esta necesidad, se realizó una primera aproximación teórica en donde se comienzan a explorar distintas percepciones sobre el duelo, el amor y el lesbianismo.

A continuación, se realizó el proceso de búsqueda de información y profundización en diferentes abordajes del duelo amoroso, teorías sobre feminismo y lesbianismo feminista e ideologías sobre la percepción del amor en la sociedad actual. Considerando como elemento central para la investigación la experiencia de duelo amoroso o tusa, de mujeres lesbianas jóvenes, esta se desarrolla a partir de una perspectiva cualitativa aplicando el método biográfico. Se seleccionaron cuatro mujeres jóvenes y una mujer adulta con la finalidad de ampliar el rango de análisis de la investigación, todas se identifican como lesbianas y cuentan con la experiencia de haber atravesado un duelo amoroso por una mujer.

De esta forma, se realizaron entrevistas semiestructuradas con el propósito de dar cuenta de los objetivos planteados y de forma paralela recoger aquellos elementos de las experiencias de estas mujeres que fuesen significativos dentro de sus relatos. Para definir las preguntas de las entrevistas se establecieron las categorías de experiencia de duelo amoroso, amor, lesbianismo, mujeres y feminismo, juventud, violencia y duelo amoroso, que a su vez se encuentran divididas en subcategorías. A partir de esta organización, fue posible orientar las sesiones con cada una de las participantes que tuvieron una duración aproximada de una hora y media a dos horas y posteriormente organizar la información para realizar el análisis.

Contar con la colaboración de las entrevistadas fue un ejercicio valioso que permitió que esta investigación verdaderamente se convirtiera en lo que es, un espacio en donde se le da voz a mujeres silenciadas por el dolor y la discriminación, en muchos casos. La conversación con las mujeres sobre sus duelos interpeló de tal forma que fue imposible no crear lazos de empatía con ellas, ocasionando que no solo ellas pusieran sus sentires sobre la mesa, también los de las investigadoras surgieron. La participación de las entrevistadas fue voluntaria y firmaron un consentimiento informado que protegía su anonimato, razón por la cual fueron identificadas con las iniciales de sus nombres.

Posteriormente se llevó a cabo el análisis categorial de los relatos, que previamente fueron transcritos para facilitar la identificación y clasificación de la información en una matriz con las categorías anteriormente mencionadas. Esta codificación permitió que se descubrieran focos de análisis emergentes, además de la profundización de las categorías expuestas a lo largo de la investigación.

Hallazgos

El duelo amoroso en mujeres lesbianas: significados y vivencias

Hablar de duelo amoroso implica adentrarse en un proceso profundamente humano, cargado de emociones, quiebres, preguntas y reconstrucciones. No se trata únicamente de la pérdida de una relación, sino de todo aquello que se rompe, se transforma o se resignifica a partir de ella. En el caso de mujeres lesbianas, este tránsito adquiere matices particulares, atravesados por experiencias de invisibilización, violencia simbólica y tensiones identitarias que complejizan el proceso afectivo.

Este apartado busca explorar cómo viven y narran su duelo amoroso mujeres jóvenes que aman a otras mujeres, desde sus propias voces y sentires. A partir de sus relatos, se hace evidente que el duelo no es un camino lineal ni homogéneo, sino una vivencia profundamente situada, en la que convergen la historia personal, los aprendizajes afectivos, el deseo, la identidad y las marcas de una cultura que aún sostiene representaciones heteronormativas sobre el amor y la ruptura.

Las mujeres entrevistadas comparten experiencias que van desde la pérdida abrupta, la ambivalencia emocional y el dolor profundo, hasta procesos de reflexión, agencia y transformación. En sus palabras emergen sentimientos de culpa, tristeza, soledad, así como también momentos de claridad, toma de conciencia, resignificación del vínculo perdido y del propio modo de amar.

Entender el duelo amoroso en mujeres lesbianas requiere, por tanto, abrir espacio a estas narrativas, reconociendo no solo lo que se pierde, sino también lo que se revela en el dolor: aprendizajes, límites, nuevas comprensiones del amor y del propio lugar en los

vínculos sexoafectivos. Este apartado recoge esas vivencias como una forma de visibilizar una experiencia que, por mucho tiempo, ha sido silenciada o interpretada desde marcos ajenos a la diversidad afectiva.

En estos procesos **suelen existir detonantes, es decir, hechos, situaciones o dinámicas que dan inicio al proceso de duelo tras una ruptura amorosa.** En otras palabras, son elementos que marcan el quiebre del vínculo, que hacen que las dinámicas de la relación se transformen o se termine, generando la necesidad de elaborar esa pérdida. A través de sus relatos, las mujeres narran explícitamente ese momento cómo si este dejara una huella, una marca tan significativa que, para contar lo vivido, se vuelve necesario nombrarlo como un punto de inflexión. Aunque en ocasiones resulte difuso en términos de temporalidad, dicho momento marca un antes y un después en la historia. Así lo expresa J en su relato:

“Y nosotras eh terminamos. Más bien, terminamos y volvíamos, terminamos y volvíamos. Esas éramos nosotras. Siempre le terminaba yo porque yo decía como, "No, yo definitivamente no puedo con esto, esto está muy mal." Pero yo siempre volvía. Y era muy difícil para mí no volver. Y un día como en un ataque de ira ella me terminó. Ese fue el día que terminamos oficialmente, hace como un año y medio por ahí. Tan traumático que no ha vuelto a tener otra relación, o sea, con eso te digo.”

Terminar no siempre es una acción concreta, **el duelo, por lo tanto, suele divagar y se encuentra en un ir y venir constante.** Desde las voces de las mujeres que nos permitieron conocer su historia, emergen como factor común los procesos intermitentes que anteceden (o siguen) al final de la relación. En muchas narrativas aparece el vínculo amoroso como un

espacio de ambivalencia, marcado por ciclos de ruptura y reconciliación. Esta dinámica de acercamientos prolonga la experiencia del duelo, pues al final no se da de forma clara, sino que se disuelve en este devenir, que agota, confunde y retarda el cierre emocional.

M.A expresa con claridad esta dinámica en su relato, donde las definiciones de la relación y sus límites se desdibujan constantemente: “Pues nada, así seguimos pues yo le ponía los cachos, ella me ponía los cachos, pero pues éramos novias, pero pues a veces no, pero a veces sí. Entonces hacíamos contacto cero o dos semanas y luego era como nos vamos a matar juntas del amor que nos tenemos y así.”

Más adelante, continúa narrando otra fase de esa misma relación, en la que las vueltas y las salidas se repiten con el mismo desenlace: “Ahí volvimos, tuvimos una cosa más o menos como tranquila relativamente por un mes. Y luego me dijo, "No, yo no puedo con esto, esto está muy mal." O sea, y yo, "Bueno, está bien.”

Estas experiencias reflejan cómo el duelo puede dilatarse y entrelazarse con el amor que persiste, incluso cuando la relación ya no se sostiene. El cierre emocional, entonces, no llega de golpe, sino que se arrastra en medio de un deseo contradictorio de seguir y soltar al mismo tiempo. Este espacio tan difuso podría ser reconocido como la etapa de negación, aún así es complejo nombrar una etapa específica, pues no se sabe con certeza si se está asumiendo la pérdida o se está dilatando este dolor.

Es importante tener en cuenta cómo **cada mujer ha significado su relación para poder comprender cómo entiende su final** y, con ello, el duelo. Por ejemplo, A. relata que, aunque nunca llegó a oficializar un vínculo amoroso con la mujer de quien habla en su tusa,

sí hubo un momento en el que reconoció un punto de inflexión mencionado que marcó la historia:

“Yo he escuchado ya más de un decir que una la tusa la vive siempre dentro de la dentro de la relación como antes de terminarla. Y yo como, o sea, como tal, yo siempre sentí desde ese primer mes, desde esa primera vez que yo le dije, "Bebé, esto no va a funcionar." Desde ahí yo ya estaba, O sea, yo ya sabía que eso no iba para ningún lado.”

El duelo amoroso **rara vez se presenta como un proceso ordenado**. Más bien, parece un vaivén emocional donde se mezclan el deseo, la frustración, la rabia, el amor persistente y, con el tiempo, la necesidad de poner límites. Las mujeres entrevistadas expresan cómo esta experiencia no solo remueve profundamente su estabilidad emocional, sino que, las confronta consigo mismas: con su idea de amor, con sus límites, con su necesidad de afecto y con su capacidad de soltar que en ocasiones cobra fuerza cuando la situación es crítica, “literalmente yo me agoté, o sea, yo lo que hice fue que yo agoté hasta mi último recurso (...) yo viví todo eso durante la relación y ya después fue que yo dije, creo que ya, o sea, ya desgasté todo, todas mis cartas, ya ya no sé qué más hacer, soy totalmente infeliz, yo no puedo seguir así" (M).

En los relatos, la **intensidad emocional** se manifiesta como desespero físico y mental, en noches de insomnio, pensamientos obsesivos y urgencia de contacto. J lo narra así:

“Entonces los primeros meses de la Tusa fueron muy densos. Absurdamente densos porque era ese desespero que tú sientes en los pies cuando no puedes dormir. (...) realmente necesitaba saber dónde estaba.”

El duelo no solo se experimenta y se encarna en el dolor por la pérdida, también es un momento donde el cuerpo y la mente entran en crisis, pues este lugar de reconocimiento del dolor desestabiliza la cotidianidad, desordena el tiempo interno y genera un desconcierto emocional profundo que muchas veces se somatiza en el cuerpo, sobre esto M. relata: “yo salía a las calles a buscarla atacada llorando, yo con el celular en la mano, por favor, contéstame, te lo pido, atacada llorando, dejándole mensajes de voz y ella hm no le importaba, ahí fue cuando digo que me empecé a enfermar, terminé hospitalizada, o sea, y ella nunca estuvo, nunca estuvo”.

Las mujeres relatan cómo, en los primeros momentos tras la ruptura, emergen sentimientos de desesperación, desasosiego, y una urgencia por saber de la otra, por mantener un vínculo, aunque fuera mínimo “Porque comencé a sentir que necesitaba saber de ella. O sea, yo tenía la necesidad. Una necesidad humana y era saber de ella... yo siento que comencé a enloquecer”, comparte J., mostrando cómo el duelo amoroso no se vive solo desde la mente, sino que se encarna, invade, consume.

Algunas se refieren también a etapas de rabia, culpa, o incluso deseo de venganza: “Ahí comenzó la peor fase de la tusa: la venganza. Yo siento que la tusa sacó lo peor de mí, Mariana. Lo peor”, reconoce J., sorprendida de su propio comportamiento, como si el duelo abriera puertas que preferiría mantener cerradas.

A medida que las mujeres narran sus historias, también emergen otras formas en que el duelo se manifiesta: no solo en la tristeza, la rabia o el deseo de volver, sino **en preguntas profundas sobre sí mismas, en procesos de búsqueda personal y cuestionamiento identitario**. Muchas relatan cómo la tusa implicó no sólo la pérdida de la otra, sino también

el desmoronamiento de una parte de su proyecto vital, lo que se habían imaginado juntas, los planes que ya no fueron. Así cómo lo describen A y N:

“Después empecé a pensar cómo pude haber dejado un amor tan grande, como un amor de alguien que me quería tanto. Pues yo decía. Es que me quiere mucho no, no puedo cómo ¿Dónde voy a encontrar a alguien que me quiera?”

“Y en este caso este eh yo me cerraba más bien mucho porque para mí la relación que tenía con ella era como para mí mi cabeza era como es el amor de mi vida, es la persona con la que me voy a quedar.”

Es un duelo por lo que fue, pero también por lo que no alcanzó a ser. En medio de este panorama, varias mujeres mencionan que la ruptura las enfrentó a una sensación de vacío, de no saber quiénes eran sin la otra.

En este proceso, la tusa aparece como un espacio donde **la identidad se pone en juego**. Para algunas, significó revisitar su orientación sexual, sus vínculos pasados y la manera en la que habían aprendido a amar. Así lo expresa N. “Yo creo que el duelo principal puede verse rodeado de todos esos otros duelos que tenemos... perder tu relación, perder tu amistad, es un duelo contigo, es un duelo con tu familia, es un duelo de salir del clóset” Este movimiento, aunque doloroso, también es una puerta para la autoexploración.

Algunas de ellas cuentan que se permitieron mirar con nuevos ojos su historia personal, sus dinámicas afectivas, incluso sus vínculos familiares. Lo que en un inicio fue solo sufrimiento, empezó a transformarse en preguntas por lo que se quiere sostener y lo que ya no se está dispuesta a repetir, A. lo menciona de la siguiente manera: “Después cuando ya no estábamos juntas, yo estaba como, ‘¿Cómo es posible que yo le haya perdonado tantas

cosas?'. Así, el duelo no solo es pérdida, también es una forma de abrir grietas por donde se cuele la posibilidad de agencia, "entender el duelo no solamente en su lado más doloroso, sino en aquel lado que nos enseña mucho, y luego de ahí van a surgir nuevas cosas" (N).

Por otro lado, algunas hablan de **la dificultad de hablar abiertamente sobre su dolor**, especialmente en contextos donde su vínculo amoroso no fue reconocido o validado. La invisibilización de sus relaciones intensifica el duelo, pues no hay un espacio claro para elaborarlo. "Esto implica contarles la historia para llegar al duelo" (N), decía una de ellas, aludiendo a la necesidad de justificar el sufrimiento antes de que pudiera ser legitimado. No poder nombrar a la otra, no poder compartir con otros lo que se ha perdido, genera una forma de sufrimiento silenciado, donde la tristeza queda encapsulada. En palabras de N.

"Simplemente para mí era como el fin del mundo, ¿sabes?", señalando cómo el dolor se vive con igual o mayor intensidad, aunque nadie más lo valide. Esto se agrava en casos donde las mujeres aún no habían salido del clóset ante sus familias o su entorno. "En ese día que me puse mal, caí en una depresión complicada porque lo que pasó fue que yo le avisé a Carla, le dije: 'Oye, le he dicho a mi mamá que tú eres mi novia'. Y ella, en vez de acogerme, me dijo: '¿Cómo es posible que le hayas dicho?'... y entonces terminamos" (N). El dolor, entonces, se vive en soledad, en secreto, sin rituales de cierre ni acompañamiento. "Y yo creo que eso también hace que la forma de procesar sea más prolongada, más larga. En un mundo donde lo fluido es difícil de entender" (N), reflexiona otra, dejando ver cómo la identidad y el amor no autorizado se entrelazan con la imposibilidad de duelo público.

Acerca de las **estrategias de afrontamiento**, hay un consenso entre las entrevistadas sobre el "contacto cero" como la mejor manera de darle un cierre a las relaciones. El propósito de esta estrategia es interrumpir por completo la comunicación e interacciones con

un otro para facilitar el distanciamiento emocional, favoreciendo la desactivación de ciertos mecanismos de apego que se mantienen vigentes incluso luego de haber terminado la relación.

Sin embargo, en muchas ocasiones mantenerlo es difícil, entre otras cosas debido a la ambivalencia emocional que acompaña la tusa. A menciona “tengo un contacto cero oficialmente hasta el 16 de febrero. ¿Funcionó? No. Eh, obviamente durante las vacaciones me llamó, yo no le contesté, me escribió, yo no le contesté, no la bloqueé.” En este mismo sentido J afirma: “yo pienso que la mejor manera de superar a alguien de una forma sana es simplemente alejarse y no volver a saber absolutamente nada de esa persona.”

Por otro lado N. plantea que, adicionalmente a la terapia que inició buscando herramientas para gestionar todo lo vivido dentro de la relación, -al igual que otra de las entrevistadas- se enfocó en sacar adelante sus proyectos académicos, “Yo siento que todo el espacio que le di al duelo de procesar mi fin de relación con ella estuvo marcadísimo por volcar toda mi energía en mis estudios y en hacer política en la universidad... desarrollé grupos de amigos buenísimos también”. El compromiso con proyectos personales y colectivos fortalece la capacidad de agencia y favorece la reconstrucción del sentido de sí misma fuera del vínculo, mientras que **el acompañamiento de la red de apoyo constituye un elemento fundamental dentro del proceso de duelo**, al fortalecer lazos y aspectos identitarios que no se encuentren exclusivamente ligados a la relación. A propósito J. afirma: “le agradezco muchísimo a la TUSA, pero también a las amigas, que siento que esa es la base de la TUSA, las amigas (...) yo no podría sola, realmente. Y tampoco hubiera podido llegar a todas las conclusiones a las que llegué sola.”

A su vez, es bien sabido que a lo largo de la historia muchos artistas han tomado el desamor como una inspiración para sus obras, utilizando el arte como un catalizador para transformar su dolor en expresión simbólica, permitiendo elaborar la pérdida y transitar aquellas emociones que muchas veces resulta difícil siquiera enunciar. M.A comenta sobre su experiencia como cantautora “es una cosa tan importante en mi identidad, pues es que soy cantautora, o sea, todas las tusas que he tenido tienen por lo menos unas cinco canciones”. Mientras que J. señala: “Yo comencé a escribirle. Ella nunca leyó todo eso. Pero yo le escribí mucho, mucho. O sea, yo a esa mujer le escribí lo que yo no le he escrito a nadie. Y le escribí siempre con mucho amor, siempre buscando preguntas y respuestas (...) otras veces como que le dibujaba cosas...”. Es así como el arte se convierte en un espacio íntimo y legítimo para lograr una aproximación más amable al contenido emocional que acompaña la tusa, “siento que sacarlo de mí y apalabrarlo también le da un significado distinto” (J).

En el eco de estas voces encontramos que no existe un método infalible que garantice el tránsito apropiado para el duelo amoroso, por el contrario, identificamos una serie de estrategias que responden a las particularidades de cada vínculo, como también a la personalidad y el sentir de cada mujer. Entre estas encontramos el contacto cero, acudir a la red de apoyo y la expresión por medio del arte como algunas de las estrategias que permitieron a las entrevistadas recorrer este camino cuyo dinamismo demanda paciencia y autocompasión.

Amor y relaciones: transformaciones tras el duelo

Hablar de duelo amoroso no es solo hablar de pérdida, sino también de **transformación**. Las mujeres entrevistadas muestran que las relaciones no se rompen de

golpe: se desarman, se piensan, se duelen. Y en ese proceso también cambian creencias, aprendizajes y formas de habitar el amor.

Este apartado recoge los sentidos construidos en torno al amor y las relaciones, no para definir qué es el amor, sino para explorar cómo lo han vivido, sentido y resignificado tras una ruptura. Sus relatos hablan de amores intensos, de vínculos atravesados por el cuidado, la dependencia o la violencia, así como de nuevas formas de entender el amor después del dolor.

Aunque en otro apartado se profundiza en los vínculos entre mujeres, aquí nos centramos en cómo el amor se construye, se transforma y también enseña desde su quiebre. Lo que duele también revela, y muchas veces permite re imaginar el amor desde la libertad, el cuidado y la tranquilidad.

Desde una mirada construccionista, entendemos estas vivencias **como narraciones situadas, no como verdades universales**. Las tensiones entre lo que se aprendió que “debía ser” el amor y lo que se reconstruye después del duelo dan cuenta de un proceso en el que el dolor abre camino a nuevas formas de amar, dentro y fuera de sí mismas.

Para algunas, el amor fue aprendido desde escenarios marcados por la violencia o la falta de afecto, lo que moldeó sus primeras formas de amar. M.A lo expresa así: “Mis papás tienen una relación absolutamente tortuosa, se tratan demasiado mal. (...) tienen una percepción del amor absolutamente podrida, claro que lo aprendí.” Desde esta vivencia, el amor se asocia con el daño y el sacrificio, y se convierte en una experiencia a la vez deseada y temida. Esta forma de amor, aprendida en el entorno familiar, no solo queda inscrita a nivel individual, sino que también se encuentra sostenida por una narrativa cultural más amplia.

Ellas narran como parte de sus formas de amar se encuentran, o encontraban, atravesadas por una **construcción social del amor basada en mandatos heteronormativos y patriarcales**. En este marco, se naturalizan dinámicas de control, dependencia y sufrimiento, que son presentadas como signos de amor verdadero, cuando en realidad reproducen formas sutiles (y no tan sutiles) de violencia. En palabras de M:

“La vieja me pone cachos, ya me pegó. Ya me he insultado, me he humillado, por plata también me humillo muchas veces, o sea, eran tantas cosas, pero a mí me daba pánico porque yo sentía tanto amor por ella, que a mí me ha dado mucho pánico sentir que iba a vivir toda mi vida reprimida por haberla dejado. Yo me imaginaba como toda mi vida llorando en la cama por haber dejado el amor de mi vida”

Es clave mencionar que dentro de los hallazgos se encuentra un apartado sobre **violencia en relaciones entre mujeres**, pero es fundamental comprender, en un primer momento, cómo estas formas de violencia emergen desde las construcciones y significantes que cada una ha tejido en torno al amor en sus narrativas. M.A entreteje esta idea desde una experiencia donde el amor se asocia al daño, lo que lleva a interiorizar formas de vincularse marcadas por el sufrimiento. En esa misma línea, lo narrado por M refuerza esta normalización, cuando afirma: “Seguramente así se siente el amor. O sea, el amor se siente así, o sea, seguramente yo necesito sentirme de la mierda todos los días y necesito sentirme humillada y triste y violentada como para sentir amor.”

Ambas experiencias dan cuenta de cómo el amor ha sido significado y vivido desde lógicas que legitiman el malestar emocional, la dependencia y el dolor como parte inherente del vínculo amoroso. Este tipo de construcciones no solo se gestan en lo íntimo, sino que también responden a una cultura afectiva hegemónica (regímenes emocionales) que

reproduce, incluso dentro de vínculos disidentes, los mandatos patriarcales y heteronormativos del amor romántico.

N lo describe con sus palabras “un amor monógamo, bien conservador, bien heterosexual...Yo soy masculina y ella femenina y muy de celos, muy de atrapar, muy de eres mía, no deberías ser de otra persona.” , demostrando **cómo amar dentro de la norma se narra desde un lenguaje posesivo, que reproduce violencias que llegan a normalizarse.**

La narrativa de J. profundiza en cómo el amor, aunque doloroso, puede seguir siendo deseable cuando está teñido de intensidad. Ella afirma: “Que ese sentir, aunque muy doloroso, era lo que a mí me gustaba y me movía, o sea, realmente para mí ese era el amor. Un amor intenso, un amor muy recíproco dentro de todo.” Esta visión del amor, marcada por una emocionalidad desbordada, refleja una forma aprendida y sostenida de vincularse donde el malestar se entrelaza con la pasión, haciendo que el sufrimiento no sólo se tolere, sino que se confunda con señales de conexión auténtica. Al igual que otros participantes, J. no rechaza el dolor, sino que lo integra dentro de su definición del amor, lo que evidencia cómo las construcciones culturales del amor romántico pueden permear incluso los vínculos de las mujeres lesbianas. Así, la idea de un amor verdadero e intenso sigue anclada a patrones que exaltan la entrega total, incluso cuando hay señales de daño o desequilibrio emocional.

Sin embargo, en medio del dolor que deja la ruptura y del proceso de revisión que conlleva el duelo, también aparecen **formas de re imaginar el amor** desde otros lugares. La mayoría de mujeres encontraron un espacio para cuestionar esas ideas arraigadas e identificar que el amor no necesariamente debe doler para sentirse real. En este sentido, A. comparte una reflexión distinta sobre lo que ahora comprende como amor:

“Yo creo que no es estar en estado de alerta todo el tiempo. Yo creo que no es estar pendiente del celular todo el tiempo. Yo creo que no es ni siquiera hablar todos los

días, pero sí es de querer estar en compañía. Más tiempo del que uno dispone, ¿sí? O sea, yo sí sé que yo siento amor cuando yo... lo que les digo, termino ensayo después de estar un día de siete a siete de la noche todo el día bailando y me voy a tu casa y no a la mía. Esas son las formas en las que yo expreso amor”.

En este relato se revela una transición hacia una forma de amor menos demandante emocionalmente y más centrada en la elección cotidiana del vínculo. Aquí el amor no se manifiesta desde el dolor, la urgencia o el miedo a perder, sino desde el deseo de compartir, la tranquilidad de la presencia, y los pequeños actos que sostienen el afecto. Este tipo de narrativa contrasta con los patrones previos donde el amor se asociaba a la intensidad y al sufrimiento, y da cuenta de que el duelo, además de doloroso, puede abrir espacio a la posibilidad de reconstruir una manera distinta, más amorosa y libre, de estar con otras.

En varias narrativas aparece una dimensión transformadora del amor a partir del duelo, donde **se cuestionan y reelaboran los significados previamente aprendidos**. Para J., por ejemplo, la experiencia de vincularse con una mujer y luego transitar el duelo amoroso le permitió construir un sentido diferente del amor, anclado en la cotidianidad compartida y el aprendizaje mutuo: “Pero de esa forma específica aprendí a amar con ella. Como caminando a su lado, o sea, viviendo nuestra cotidianidad juntas, yo. Sí, como que aprendí a amarla, me enseñó a amar y le enseñé a amarme. No de la mejor forma, claramente.”

Con el tiempo, este aprendizaje dio paso a una nueva forma de concebir el amor, más vinculada al cuidado y la expresión afectiva consciente: “Para mí el amor es cuidado. Aprendí a cuidar para amar. Y aprendí, por ejemplo, a ser dulce con mis palabras para amar.” Aquí el amor deja de ser sinónimo de dolor y se reconfigura como un **espacio posible de ternura y reciprocidad**.

En palabras de N. lo describe así:

“se da cuenta que el amor es diferente para mí Y el amor, el amor no tiene que ver con la atención y la pasión y la posesión, más bien el amor tiene que ver con quién quiero que sea testigo de mi vida, o sea, que esté a mi lado, o sea, que con quién quiero hacer mi proyecto de vida, con quién quiero vivir, convivir, estar, ¿no?”

Sin embargo, esta idea de cuidado no implica caer nuevamente en **lógicas de sacrificio** o entrega total. A, por ejemplo, plantea una postura crítica frente a concepciones del amor que se basan en la fusión o la necesidad de “completar” a otra persona. Desde vivencia después de la ruptura, redefine el amor desde una mirada más autónoma e igualitaria: “yo soy super romántica empedernida y aun así no creo que el amor sea complementar a la otra persona ni rescatar a la otra persona, ni solamente meramente cuidar a la otra persona.”

N. también lo redefine comprendiendo que no existe un solo amor, o una sola forma amar, por el contrario, el vivirlo y el experimentar el desamor reconstruyó lo aprendido.

“empezamos una relación con la idea de que eh con la idea de que más bien, habiendo tenido ella esta experiencia, los vínculos cambian, las relaciones cambian en el tiempo, que uno se puede enamorar, se puede desenamorar, que uno tiene necesidades diferentes, que uno tiene este eh sí, no como que el vínculo podría cambiar en el tiempo y que no necesariamente éramos el amor de nuestras vidas. Éramos un amor en nuestras vidas, ¿no? Pero no el amor en nuestras vidas porque no había uno solo, que no valía la pena tenerlo, uno solo, ¿no?”

Este contraste entre ambas voces no representa una oposición, sino una ampliación de los sentidos posibles del amor tras la ruptura. Mientras que J. encuentra en el cuidado una vía

para reconstruir su manera de amar, A. y N. subrayan la importancia de los límites, la autonomía y la no dependencia emocional, la idea de un amor que puede encontrarse en diferentes personas, y no uno único e inigualable que ata y duele. Ambas experiencias evidencian que, aunque distintas, las reconstrucciones afectivas surgen de un mismo proceso: **el duelo como punto de inflexión para revisar, cuestionar y resignificar lo aprendido sobre el amor.** En este sentido, el final del vínculo no solo marca una pérdida, sino que abre espacio para imaginar nuevas formas de amar, más sostenibles, más libres y más propias.

Estas narrativas no son lineales ni homogéneas, pero permiten comprender cómo las ideas sobre el amor no son fijas, sino que se construyen desde lo vivido, lo aprendido y también lo desaprendido. Las mujeres entrevistadas, al narrar sus duelos, abren espacio a cuestionamientos profundos que dan lugar a formas más conscientes y críticas de vinculación afectiva.

N. lo entiende así: “la forma en que el amor para mí ha ido transformándose desde mi primera relación toda tensa y terrible a la libertad que ahora puedo tener de pensar el amor de otras formas, ¿no? Eh, es abismal”

Estas resignificaciones no se dan de forma inmediata, ni sin dolor. Son procesos atravesados por rupturas internas, por momentos de incertidumbre, y también por descubrimientos que reconfiguran la manera de sentir y vincularse. Lo que las mujeres relatan no es solo un cambio en la idea del amor, sino una transformación profunda en su forma de habitarlo, de entenderlo y de exigir nuevas condiciones para vivirlo, pues no quieren permitirse más dolor y violencias enmascaradas.

Para algunas, este tránsito implicó reconocer que lo que antes llamaban amor estaba teñido de obsesión, de miedo al abandono o de idealización extrema, como lo expresa M.A: “Podemos durar, no sé, tres días hablando y yo me enloquezco y hago muchas cosas por ti,

pero entonces si no estás me pego un tiro y así.” Este tipo de vinculación, marcada por la urgencia y el desborde emocional, da cuenta de una forma de amar donde el deseo de fusión eclipsa la individualidad, generando vínculos intensos pero inestables. Sin embargo, en ese mismo relato se abre espacio a nuevas comprensiones: “me enseñó que el amor se construye y que el amor se siente como paz... como sentarse a ver una película y a hacer crochet.” En esta imagen cotidiana y tranquila, **el amor deja de ser tormenta para convertirse en refugio**. El duelo, en este caso, no solo representa la pérdida de una persona, sino también el inicio de un cambio en la manera de concebir el vínculo amoroso, como se logró reconocer en el apartado anterior sobre el duelo.

J., por su parte, construye una narrativa donde la violencia vivida se convierte en aprendizaje y frontera: “Gracias a ella yo aprendí cómo no quiero que me amen y cómo merezco que me amen.” “Ahora veo el amor de una forma distinta porque creo que merezco y quiero amar desde los límites, desde el cuidado.”

Aquí, el duelo habilita un ejercicio de memoria afectiva que no busca olvidar, sino comprender, apalabrar, y desde ahí decidir qué forma no volver a repetir, qué modos cuidar y qué límites trazar. En sus palabras, el amor se vuelve sinónimo de tranquilidad, de respeto, de no negociar la propia dignidad para ser amada.

Estas nuevas maneras de entender el amor también conllevan una **ruptura con los ideales románticos aprendidos**, donde la entrega total, el sacrificio o la intensidad pasional eran vistos como pruebas del amor verdadero. En lugar de eso, las mujeres entrevistadas comienzan a imaginar formas de amar donde caben la autonomía, los límites, la ternura y la libertad.

Como dice A: “Toda la relación que yo pasé con ella, si bien era el amor que buscaba en ese momento, no es el que me llena, ni el que me interesa, ni el que busco.” Esta distancia

reflexiva no sólo da cuenta de un proceso de resignificación, sino también de una reivindicación del deseo propio, más allá de lo aprendido o de lo vivido en el pasado.

Así, lo que se transforma después del duelo no es solo la relación perdida, sino el modo en que se concibe el amor, los vínculos y a sí mismas dentro de ellos. El amor, entonces, no queda congelado en el dolor, sino que se reconfigura: se vuelve más libre, más elegido, más habitable.

Otra idea a concebir y que es importante tenerla presente sobre la construcción de lo que es el amor es **el cuidado**. El cuidado emerge en los relatos como un elemento central del vínculo amoroso entre mujeres, pero también como un territorio complejo, donde se cruzan el deseo de sostener a la otra, la empatía, las heridas compartidas y, en algunos casos, la sobrecarga emocional. Amar, para muchas de ellas, fue sinónimo de cuidar. De estar. De ofrecer aquello que a ellas mismas les faltó. Así lo expresa A., al recordar su impulso por proteger a su pareja de la soledad que ella vivió: “Yo lo único que yo pensaba era cómo puedo ser un apoyo para ella y que no se sienta tan sola como yo me sentí...”

Este gesto, profundamente amoroso, también revela cómo el cuidado en estas relaciones muchas veces nace de la identificación con el dolor de la otra. J. por ejemplo, narra cómo se reflejaba en su pareja y, desde ese espejo emocional, sentía que acompañarla era también una forma de sanar juntas: “Yo estoy contigo porque yo a ti te amo porque yo me veo ahí.”, “Yo también fui una persona terrible en un momento, pero yo no lo soy.”

Sin embargo, estas formas de cuidado también pueden desbordarse y convertirse en dinámicas donde una asume un rol casi materno, dejando de lado el deseo, la equidad o el propio bienestar. Así lo reconocen A y otras mujeres, cuando identifican que el cuidado se volvió una carga o una responsabilidad unilateral: “Eventualmente me volví su mamá.”, “Me pareció muy intensa y me volví la mamá, entonces pues no quise cuidarla más.”

Este tránsito entre el cuidado genuino y el cuidado desbordado permite reconocer que, aunque amar entre mujeres puede habilitar vínculos afectivos más horizontales y empáticos, también están atravesados por aprendizajes previos donde el amor implica sacrificio, salvación o reparación. En algunos casos, el cuidado fue una expresión auténtica del amor, como en los pequeños gestos de atención cotidiana, pero en otros, se convirtió en una forma de desdibujar los límites personales.

Así, el rol del cuidado no puede pensarse de manera reduccionista, pues se encuentra entretejido por el deseo, la historia personal, la empatía y también por las narrativas culturales que moldean la forma en que las mujeres han aprendido a vincularse. Lo que queda claro en estas voces es que cuidar, y dejar de cuidar, también fue una forma de aprender a amar (se) distinto.

Este recorrido por los sentidos del amor y del cuidado nos prepara para el siguiente tránsito: **ser lesbiana y amar desde la identidad**. Porque en estas formas de amar también se juegan los mandatos, los miedos, los silencios y las posibilidades que implica amar a otra mujer en una sociedad que aún cuestiona, invisibiliza o castiga ese deseo. El amor entre mujeres no es solo una experiencia afectiva, es también una experiencia política, identitaria y transformadora.

Ser lesbiana y amar desde la identidad

Existen **diferentes formas de experimentar una identidad lesbiana**. Desde vivirla de forma política y luchar por la legitimidad de los derechos de las mujeres por fuera de la heterosexualidad obligatoria, hasta simplemente identificarse como mujer y disfrutar de amar y relacionarse de forma sexoafectiva con mujeres. **Esta diversidad permite que no exista un único significado sobre lo que una “mujer lesbiana” debe ser**, sino que abre las puertas a un universo simbólico amplio que recoge a todas aquellas mujeres (y personas) que no se

sientan representadas con el sistema cisheteropatriarcal que domina las formas de pensar y existir en el mundo.

Ser mujer y estar en una relación con una mujer puede representar mucho más que una conexión sexoafectiva, esta también puede significar **espacios de lucha, ternura y sobre todo amistad**. Estos sentires hacia las relaciones lésbicas, vienen de la cercanía que se produce entre mujeres por el entendimiento de la experiencia de la otra en el sistema. La facilidad de ponerse en los zapatos de la otra en temas como la menstruación, participación conjunta en el activismo feminista o experimentar violencia de género en situaciones similares, hace que estar con una mujer resulte un privilegio y un espacio de apoyo y empatía.

Relacionado a esto, J. menciona “Yo creo que cuando uno se relaciona con una mujer, una no solamente es novia, es amiga también y es cómplice.”. En este sentido, la relación romántica entre mujeres trasciende de la simple etiqueta de “pareja”, sino que es un **espacio de complicidad y apoyo constante**. Amar a una mujer es amar a una amiga, a una cómplice, a un compa.

Este sentido de juntanza que se crea, también implica toda una **trascendencia política**. M.A expresa “He descubierto que un espacio de mujeres es un espacio de construcción y es un espacio de amor, de mucho amor y mucha ternura y nunca me quiero desligar de eso”. Resulta por convertirse en un vínculo profundamente feminista y político, que pone por encima el colectivo y el activismo, que busca **construir tejidos equitativos** sin la necesidad de dominar y demostrar propiedad. **El lesbianismo se transforma en un espacio de hermandad y sostén para la otra**, en palabras de J es “Reflejarme y comprender que las dos somos hijas de un mismo sistema”. Fundar lazos en el *continuum* crea redes que sostienen la una a la otra en el ajetreo constante del sistema neoliberal que busca individualizar el amor y las relaciones.

De igual manera, el darse cuenta de esta complicidad, permite que se establezcan **comparaciones más claras con las formas de la relacionarse con los hombres**. J expresa que “Cuando yo terminé con David, él hacía cosas, pero yo no les daba significado porque es que es un man (...) Algo que un man no haría, porque las mujeres sí están pendientes de los detalles”; en esta misma línea, A manifiesta que “La carga emocional de las dos entonces era muy intensa. Entonces creo que esa es una gran diferencia con las relaciones con hombres o bueno, asumiré eso porque tampoco he tenido una relación con hombres de verdad”.

Estas declaraciones, a pesar de que pueden caer en estereotipos y roles de género sobre la expresión emocional por parte de los hombres, demuestra que posiblemente es poco el entendimiento y apoyo que estas mujeres sintieron en su momento en situaciones cotidianas de sus vidas. M.A expone esto en otras palabras: “siento que los hombres por más deconstruidos que quieran ser nunca van a entender lo que es ser mujer y la manera en la que me relaciono”.

Por otro lado, una de las aristas de las relaciones entre mujeres que resulta siendo parte esencial de la experiencia, son los **estereotipos y prejuicios que existen hacia las relaciones** entre estas. En el proceso de entrevista, las mujeres expresaron vivencias similares en este aspecto. En primer lugar, la forma en que la familia y el entorno reacciona a sus relaciones está plagado de homofobia. En su situación, N comenta que cuando logró abrirse con su madre sobre el proceso de duelo que vivió esta la llevó a una psicóloga para que hablara de sus emociones, sin embargo, había una intención oculta en esta acción, ella cuenta que: “En algún momento mi mamá pensó que si era posible que yendo a terapia yo pues me iba a dejar de gustar las chicas”.

Por su parte, para J la situación fue un poco diferente, ella le comentó a su familia pero hubo poco apoyo por parte de estos: “Porque mi mamá no le entendía, o sea, era como

mi mamá siempre fue como, “ "Pero si son amigas." Y yo, "No, es mi novia". Y entonces contarle a mi mamá no era no era una opción. Mi abuelo como que lo entendió un poco pero (...) “como no me cuentes más, yo no necesito saber detalles, yo no necesito saber por qué estás triste”, nada. Creo que la única persona de la familia con la que yo pude hablar fue con mi hermana.” Ambas experiencias evidencian que para el amor lésbico, como cualquier otra disidencia que se sale de lo heteronormativo, es más difícil que sea aceptado por personas que crecieron con ideologías distintas y son poco flexibles con lo no normativo.

A su vez, uno de los prejuicios comunes entre las mujeres fue que a algunas de ellas se les hizo difícil aceptar que les gustaban las mujeres, ocasionando que estuvieran en negación sobre su orientación sexual, a pesar de que muchas de ellas saben esto desde muy pequeñas. Esto es debido a la **heterosexualidad obligatoria que se les impuso desde niñas**, lo que impidió que desde edades tempranas pudieran iniciar su proceso de descubrimiento, aparte de la homofobia que fue/es común en sus entornos familiares y amistosos. Al respecto, N expresa: “a mí siempre me han gustado las chicas desde que era muy niña, ¿no? Y claro, uno no sabe muy bien cómo trabajar eso y mi mente está eso de que se me va a pasar, eso se me va a pasar, se me va a pasar. Como no es algo relevante en algún momento me va a gustar más los chicos, en algún momento voy a tener novio, en algún momento va a pasar todo lo que supuestamente la vida te tiene que pasar. Pero no pasaba, ¿no? O sea, llegar a la adolescencia no pasaba.”.

También, otro de los prejuicios comunes que se pudieron identificar fue el **establecimiento de los roles en la relación** por parte de personas externas. Así pues, a las mujeres les resultaba incómodo que en muchas ocasiones les preguntaban “¿Quién es el hombre y quién es la mujer?”, demostrando que **las lógicas heteteropatriarcales opacan la experiencia lesbiana**. Estos roles los significaban de acuerdo con la apariencia de las mujeres en la relación o a distintas actitudes consideradas como “masculinas”, por ejemplo,

la expresión de género o los roles de cuidado que manejaban en sus relaciones. Además, estos roles también influyen en las formas en que se piensan las relaciones sexuales entre mujeres.

En este aspecto, J manifiesta que: “Por ejemplo, mi ex es lo que podría decirse en el mundo "masculina", ¿no? Entonces usted tiene el pelo super corto, se viste así así super ancho. Y yo todo lo contrario, ¿no? O sea, yo una chica super femenina (...) Y siento que ella perpetúa muchos de esos estereotipos como de hombre. Como yo te protejo, yo pago, yo te llevo, yo te invito, sí, como yo soy la de la iniciativa. Sí. Sexualmente también, ¿no? (...) para mí eso era también raro porque era como “pero si no eres un hombre somos dos mujeres” ”.

Respecto a M.A, ella expresa que: “Uno que sí me afecta un montón es digamos los roles, como de que, "Ay, pero quién es el hombre." Me emberraca mucho porque en especial porque es más difícil con mi novia y yo porque ambas somos muy femeninas, pero también ambas pues tenemos pues nuestros aspectos masculinos igual que todo el mundo. Pero en especial tenemos un componente fuerte femenino ambas (...) Entonces pues obviamente para la gente es un raye como bueno, pero quien no sé, quién cocina y quien trabaja. Cosas así bobas, o sea, quién cuida y quien es cuidado”.

Desde otra perspectiva de lo que es amar a una mujer, N ofrece un punto de vista emergente que resulta importante resaltar. Ella manifiesta que **la fluidez es parte esencial de su proceso identitario**, haciendo que no se encasille en una etiqueta específica como lo es “ser lesbiana” o “ser bisexual”, o incluso cuando se trata de su expresión de género, expresando que el identificarse como mujer no la limita a expresarse desde lugares que se reconocen socialmente como “más masculino”. En sus palabras: “Pero, pero también creo que abrazo mi fluidez, abrazo una fluidez particular en donde es como yo les decía, yo creo que soy una persona fluida, pero yo no quiero ser un hombre. O sea, ¿me entiendes? No, no me interesa ser un hombre”.

A partir de esto, es posible llegar al siguiente punto de tránsito que refiere a los significados y a las formas de ser, expresar y vivir el ser mujer. Esta categoría, desde el ser una mujer que ama mujeres, puede ser revolucionaria por las connotaciones sociales que las mujeres sufren en el sistema, por lo que ser una disidencia de este tiene unas configuraciones distintas y más profundas.

Ser mujer: sentidos construidos desde la experiencia

Hablar de lo que significa "ser mujer" implica adentrarse en una complejidad de vivencias, discursos y significados que no pueden ser reducidos a una definición única, universal o esencialista. En el marco de esta investigación, nos propusimos escuchar las voces de mujeres que, desde sus propias trayectorias vitales, han ido construyendo sentidos en torno a su ser-mujer. A través de relatos biográficos y experiencias subjetivas, emergen narrativas que tensionan, reafirman o resignifican los mandatos sociales, los vínculos afectivos, los cuerpos y las formas de amar.

Este apartado recoge los principales hallazgos obtenidos en las entrevistas, organizados en torno a las dimensiones que fueron emergiendo del análisis narrativo. Lejos de buscar una verdad absoluta, se trata aquí de mostrar la riqueza de las experiencias compartidas, dando cuenta de las múltiples formas en que las mujeres entrevistadas han ido configurando su identidad y agencia en contextos marcados por normas de género, expectativas culturales y relaciones de poder.

Las voces de las mujeres entrevistadas revelan que **el significado de “ser mujer” no es homogéneo ni fijo**, sino una construcción compleja, situada y atravesada por experiencias profundamente personales y también colectivas. En sus relatos, emergen sentidos que

dialogan con los discursos hegemónicos sobre la feminidad, pero también los cuestionan y resignifican.

Para algunas, el ser mujer está íntimamente ligado a una sensibilidad que ha sido cultivada en la relación con otras mujeres. Como expresó M.A., “uno de mujer precisamente como por la ternura que le han enseñado las mujeres alrededor de uno (...) también existe una alianza entre mujeres. Las mujeres históricamente nos hemos aliado para apostarle a la ternura, al cuidado y al amor”. En esta perspectiva, el ser mujer se asocia a una herencia afectiva compartida, que va más allá de las opresiones patriarcales y rescata la capacidad de crear vínculos sostenidos en el cuidado mutuo y la ternura como forma de resistencia.

En otros relatos, la feminidad aparece también como una forma de expresión personal, ligada al disfrute del cuerpo, la estética y el autocuidado. M lo expresa con claridad al decir: “en mí es arreglarme porque me gusta mucho, me gusta preocuparme por mi cabello, por mi piel, por mis uñas, porque si huelo rico”. Esta vivencia resignifica prácticas tradicionalmente asociadas a la feminidad —como el arreglo personal—, no como imposición externa, sino como elección consciente, fuente de placer y afirmación de sí.

Por otro lado, la categoría de mujer también se tensiona desde experiencias que desbordan la feminidad normativa. N señala: “Soy una mujer masculina, muy masculina, ahora mucho más, antes no lo era tanto”. Su relato introduce la posibilidad de ser mujer desde otros modos de habitar el cuerpo, el género y la expresión, dejando ver cómo las identidades femeninas se diversifican y se transforman con el tiempo, cuestionando la idea de una única manera válida de “ser mujer”.

En conjunto, estos hallazgos muestran que el ser mujer no puede entenderse fuera de las relaciones, de las elecciones personales, ni de las resistencias cotidianas. Ser mujer se revela como una experiencia vivida y sentida, en la que conviven las herencias culturales, las imposiciones de género, los actos de libertad y las alianzas entre mujeres como espacio de posibilidad y transformación.

Juventud y experiencias de vida: el duelo en el ciclo vital

El duelo no es una situación o una emoción que corresponda a etapas establecidas de la vida como si de un manual se tratara. Por el contrario, es un proceso que todas las personas, en cualquier momento o etapa de sus vidas, experimentan de formas distintas. Por su parte, el duelo amoroso se puede vivir en cualquier etapa de la vida, pero en su mayoría, las mujeres entrevistadas lo vivieron desde su pre adolescencia y juventud. Por su parte, M.A cuenta: “yo me cuadré con mi ex cuando tenía 13. Y pues estuve con ella hasta los 17 años, casi 18. Entonces, literalmente formó toda mi adolescencia. Mi pre y mi adolescencia. O sea, ella fue mi primer beso, ya fue mi primera vez, fue mi primera todo”. De forma similar, N comenta “yo tenía 16 años eh cuando la relación empieza y estamos terminando el colegio”.

En el caso de estas dos mujeres, sus relaciones iniciaron en etapas tempranas de su adolescencia, lo que ocasionó que a partir de estas relaciones forjaran sus ideas del amor y el amar a una mujer en sus contextos algo turbulentos en cuestiones de homofobia y poca aceptación a las relaciones lesbianas. Sus duelos se vieron marcados por la etapa de la vida que estaban viviendo, ambas mencionan que sus respuestas emocionales eran más intensas y poco racionales ya que todo era o blanco o negro.

Teniendo en cuenta esto, y ahora que se encuentran en etapas diferentes de su vida en donde a raíz de procesos terapéuticos y el experimentar nuevas relaciones, ambas perciben

sus duelos pasados como experiencias necesarias pero que pudieron haber manejado de otras formas. Por su parte N expresa: “las cosas al final se solucionan de una forma bonita, felizmente, con el tiempo y conversando, siendo muy sincera. Y ya cuando uno es más grande, deja tantos pedos así y dices, Ay, Dios mío, ¿cuántas bolas me hacía cuando era chica cuando podemos haberlo solucionado de otra manera?”. M.A menciona algo similar: “Le diría que no se meta con ella la verdad esa es la o sea, no lo puedo decir más claro. Yo estoy segura que si no me hubiera metido con esa vieja muchas cosas no hubieran pasado como en mi vida”.

La juventud les ofrece herramientas distintas para afrontar sus duelos pasados y los que vienen en el futuro. Además, el mirar la situación desde otro lugar más maduro y con más aprendizajes facilita llegar a conclusiones más sanas para ellas mismas. N reflexionó sobre su situación y dijo: “Me diría que me atreva más a expresar lo que me pasa. Eso le diría mi yo del pasado. Atrévete porque mira, te vas a caer, pero del suelo no vas a pasar, ¿no? O sea, y atrévete a hacerlo, lánzate (...) en general todo siento que llegar a esas conclusiones toma su tiempo y muchos procesos muchos a lo largo de la vida”

Violencias y opresión en la experiencia amorosa

Si bien es cierto que existen características propias en las dinámicas vinculares de las relaciones entre mujeres, también se ven afectadas por situaciones que atraviesan las experiencias amorosas en general como las violencias. Sin embargo, cuando estas violencias ocurren entre mujeres, nos encontramos con una falta de representación y espacios para nombrar, reconocer y entender lo sucedido, mientras existe un amplio discurso público y académico alrededor de las violencias en relaciones cisheteronormativas.

Esta omisión resulta problemática, en tanto reproduce formas de violencia y refuerza los prejuicios sobre las relaciones entre mujeres. Al negar o invalidar la posibilidad de que en

estos vínculos puedan configurarse dinámicas violentas, a pesar de que no se manifiestan de la misma forma que en parejas heterosexuales, se dificulta su identificación y abordaje.

Las conductas violentas suelen aparecer de forma sutil y progresiva en la mayoría de los casos, tal como afirma M “desde ahí ella empezó a revisarme el celular. Empezó a controlarme absolutamente cualquier movimiento... aparte que como ella me alejó de todo el mundo. Porque a mí alguien me daba like en una foto y problema, si yo seguía a alguien nuevo, ella controlaba lo que te digo... el más mínimo movimiento de mí, yo una vez me puse labial rojo que parecía puta, las uñas rojas, que, qué era esa mierda.”. Es común que al inicio se presenten situaciones donde exista manipulación de por medio y con el tiempo se evidencie que, a raíz de esta, se desarrollan otras dinámicas de control. M comenta “me miraba los movimientos de las tarjetas, miraba los contactos del celular y me decía, "Yo no conozco este contacto y me lo borraba." Y yo le decía, "Ay, pero ella es una amiga del colegio y me decía, "¿Y por qué te importa tanto acaso tienes algo con ella?" O sea, era una manipulación constante...”.

A, expone que atravesó por una situación de abuso a la que se refiere utilizando este término, luego de realizar en conjunto con su terapeuta un proceso para asimilar e interiorizar el suceso con todas sus implicaciones tanto físicas como emocionales. A señala que al día siguiente de este que además era su primer encuentro sexual, su cuerpo estaba adolorido y lleno de marcas, cosa que ella consideraba normales en principio dentro del contexto de lo ocurrido: “yo me levanté como si me hubiera atropellado un camión”. A nivel emocional la complejidad aumenta, pues a pesar de tratarse de un encuentro consensuado, ambas se encontraban bajo los efectos de una sustancia: “Como era técnicamente la chica con la que yo estaba saliendo, como yo le dije no, no paremos, pero no estaba en mi pleno estado de conciencia, se vuelve mucho más borrosa la línea entre lo que es un abuso y lo que no es un abuso”.

Con el paso del tiempo A comienza a sentir malestar frente a la situación, sin lograr identificar inmediatamente cuál era su origen. “En un inicio yo dije, dejémoslo pasar, no pasó nada. Y cuando lo realicé fue duro y lloré bastante. Y luego dije, cómo ¿será que pongo el denuncia o que, ¿Qué hago? porque pues no tengo ningún tipo de pruebas. Eh, número uno, número dos, eso es un proceso horrible, revictimizante, paupérrimo. Y pues yo estoy segura de que ella no lo hizo. No lo hizo así”.

La experiencia de A permite evidenciar lo difusos que pueden convertirse los límites en situaciones que pueden o no ser consideradas como abuso, especialmente cuando se presentan en relaciones donde existe algún tipo de vinculación afectiva. Adicionalmente al considerar que la agresora es una mujer, se pone en tela de juicio el discurso en el cual las mujeres por el hecho de serlo no pueden ocupar el rol de ser quien comete un acto de violencia sexual, generando una tensión al cuestionar estas ideas que han sido implantadas a nivel cultural, además de enfrentarse a la contradicción interna de aceptar que esta persona en quien confiaba pudo cruzar un límite y causarle daño.

Dentro de las distintas formas que puede tomar la violencia en las relaciones de pareja se encuentra la violencia física, que suele acompañarse por otras formas de control y sometimiento. M relata: “íbamos en el carro y me empezó a gritar. Entonces hubo un momento donde yo le puse la mano así como quien dice, "Ya no me grites más." Según ella dice, ella pensó que yo le iba a pegar en la cara, o sea, como que le iba a hacer algo que y me metió un puño en el estómago. Entonces yo en ese momento ya había parqueado y yo me bajé del carro y me devolvió del pelo. Y me siguió gritando y me siguió gritando y yo solamente intentaba respirar pues porque se me fue todo del aire. Y ella solo gritaba, gritaba, yo lloraba y le decía como que llévame a mi casa, ya no quiero verte más, o sea, ya no más, ya no más, déjame en paz, ya no quiero más, ya no quiero más”. La reacción desproporcionada frente a un gesto de defensa y la imposibilidad de frenar la agresión ponen en evidencia que la

relación está marcada por la asimetría y la vulneración de la autonomía de M, restringiendo su capacidad para poner límites y de expresar su sentir sobre la situación o sencillamente resguardar su integridad.

Existen formas de violencias que no son tan evidentes como **la violencia sexual**, operan de una forma sutil y silenciosa. Se caracterizan precisamente por su dificultad al momento de identificarse como tal y corresponden a las conductas de violencia psicológica. J comenta: “ella comenzó a hacerme creer que a mí nadie me iba a volver a querer nunca más. Que yo era una persona que no tenía qué hablar. O sea, que yo, cero interesante. Que yo no hacía nada con mi vida. Que yo no era nadie, me decía. Entonces, claro, cuando yo terminé con ella, pues yo me creí todo eso”. La desvalorización constante produce un efecto de reminiscencia, impactando la autoestima y debilitando la capacidad de agencia, especialmente cuando viene de la pareja.

M, relata que vivió en su relación distintas formas de **abuso psicológico**, que iban desde establecer horarios para ver a su pareja hasta el control de sus actividades rutinarias: “ella me tenía tiempo. Yo le decía, "Voy a ir a hacer mercado." Y me decía, "Okay, tienes hasta la 1:30 y me mandas foto de la factura" al lado de la nevera, o sea, cosas así muy específicas”. Estas conductas restringen la autonomía y las decisiones cotidianas, mientras que al mismo tiempo configuran una relación de poder, donde una de las partes asume el rol de regular y supervisar la vida de la otra, en aparentes actos de cuidado y preocupación. Es pertinente señalar que, en muchas ocasiones este tipo de violencia tiene un efecto en la elaboración de la autoimagen de la víctima, al punto de llevarla a una posición donde le resulta difícil tomar la decisión de alejarse o abandonar la relación. Se trata de una convicción que fue instaurada en la víctima que le indica que no puede tener o merecer algo distinto y su mejor o única opción es quedarse en este vínculo. M lo describe de la siguiente manera: “Ella me miraba y se me reía y me decía, "Es que tú no tienes a nadie más, tú solo me tienes a

mí."... Me decía, "Ni tu mamá te ama, tú solo me tienes a mí" y yo era como que, si es verdad, yo solo la tengo a ella".

Fue posible identificar uno de los tipos de violencia que se encuentra más invisibilizado que es la **violencia económica**, esta consiste en el control del acceso a los recursos financieros con el propósito de crear una necesidad y dependencia hacia otro. A propósito, M menciona "cometí el error de permitir que ella tomara el control de todo en mi vida. Entonces, ella sabía yo cuánto ganaba. Y como pues ella estudió una carrera administrativa, me ayudaba entre comillas sí, a administrar mi dinero, pero en realidad lo controlaba. Entonces, ya por mis gastos me armaba peleas. Entonces, por ejemplo, ella sabía que yo ya ganaba cierta cantidad, cierta la destinaba para mi arriendo, cierto para el mercado y si yo me descuadraba así fuera por 50.000 pesos empezaba a insultarme.". Cuando la situación llega a este punto, la víctima se encuentra en una posición de subordinación y vulnerabilidad, donde se ven comprometidas su identidad y proyecto de vida.

Considerando que el marco normativo bajo el cual se rigen las distintas concepciones del amor, tiene raíces hegemónicas que se encuentran arraigadas a una cultura machista y patriarcal es posible afirmar que, las relaciones entre mujeres no están exentas de dinámicas de control y manipulación que se presentan también en relaciones heterosexuales. Lo anterior implica que tal como se ha mencionado anteriormente, las experiencias de mujeres sean invisibilizadas o invalidadas, MA señala "uno de los mayores sesgos en las relaciones lesbianas es que no existe la violencia. O sea, que no puede existir la violencia porque las mujeres eh son rosas, delicadas, que no sé qué y no es cierto, no es cierto y el abuso emocional puede llegar a niveles... el abuso físico también. Pero el abuso emocional puede llegar a niveles estratosféricos."

A partir de la creencia heteronormada que plantea el rol de la mujer como algo inherente al cuidado, a la sumisión y demás nociones que distan de la violencia, se crea una barrera que impide reconocer el daño producto de estas relaciones. Esto tiene un efecto en la elaboración del duelo en la medida que, los espacios para enunciar la herida, el abuso o la pérdida son muy reducidos para las mujeres que atraviesan su tusa por otras mujeres. De esta manera, la heteronormatividad influye directamente en la configuración de los vínculos y en la posibilidad que tienen las mujeres de entender y significar su pérdida para posteriormente iniciar un proceso de sanación.

Discusión

A lo largo de esta investigación se tuvo como objetivo explorar y comprender cómo experimentan el duelo amoroso algunas mujeres lesbianas jóvenes al crear un espacio para las voces que son silenciadas en las convenciones tradicionalistas y hegemónicas sobre el amor y la tusa. Escuchar y narrar la experiencia de las mujeres fue fundamental para entender sus procesos de duelo y cómo su identidad influyó en estos, además de sus significados sobre el amor y sobre el ser mujer.

Las narrativas recogidas en esta investigación muestran que ser mujer no es una esencia fija ni estable, sino una construcción situada, atravesada por normas sociales, discursos culturales y experiencias personales. Lejos de responder a una definición única, las narrativas muestran cómo las mujeres entrevistadas negocian, resignifican o se distancian de los mandatos tradicionales que definen la feminidad desde la pasividad, el cuidado y la subordinación. En línea con Butler (2023), el género se entiende aquí como una práctica performativa, sostenida en actos repetidos que pueden subvertirse o reapropiarse. Ser mujer, en este sentido, se presenta como una identidad en constante movimiento, influida por las

relaciones afectivas, los vínculos entre mujeres y los contextos históricos que moldean el género.

En este marco, la sororidad emerge como una alianza afectiva entre mujeres que resignifica el cuidado y la ternura como formas de resistencia ante el patriarcado. Más que una categoría teórica, se manifiesta en los vínculos que sostienen procesos de sanación, reconocimiento y autonomía. Estas experiencias no solo amplían las formas posibles de habitar lo femenino, desde la autonomía y el disfrute personal, —como el arreglo corporal elegido libremente—, en donde prácticas tradicionalmente feminizadas dejan de ser imposiciones para convertirse en elecciones conscientes que fortalecen la agencia de las mujeres. Al mismo tiempo, surgen vivencias que desbordan la feminidad normativa, como la expresión de corporalidad masculinizadas, evidenciando que lo femenino no es sinónimo de un solo modo de ser mujer. Por el contrario, estas diversidades expresivas abren un debate necesario sobre el binarismo y las múltiples formas en que se puede encarnar lo femenino.

Particularmente relevante es cómo estas construcciones identitarias se tensionan aún más cuando se es una mujer lesbiana. Las voces recogidas dan cuenta de cómo la heterosexualidad obligatoria sigue operando como marco regulador de lo que se considera legítimamente femenino, lo que lleva a que muchas mujeres lesbianas deban negociar o defender su manera de ser mujer fuera de esa norma. En este sentido, la investigación aporta a de disputa simbólica y política, donde se resisten los moldes impuestos y se crean nuevas formas de habitar el género y el deseo, la comprensión del ser mujer no solo como una experiencia individual, sino como un campo.

Con base en lo anterior, y en las experiencias contadas por las entrevistadas, la fluidez que existe y experimentan estas mujeres al momento de *performar* su identidad, viene de un

ejercicio que se sale de las lógicas de la heterosexualidad obligatoria y de un sentimiento de “juntanza” que tiene raíces políticas y revolucionarias, ya que buscan salir de las normativas impuestas por un sistema que enaltece al hombre y crea el “ser mujer” a partir de este.

Autoras como Wittig (1992) y Rich (1980), expusieron que el sistema cisheteropatriarcal relega a las mujeres por el mismo hecho de ser mujeres, convirtiéndolas en producto directo de la masculinidad y quitándole agencia en la conformación de sus formas de vida y de su identidad.

Ser mujer lesbiana y/o amar a una mujer, implica salirse de una normativa que busca controlar la subjetividad de las mujeres por medio de preceptos ideológicos y económicos, ya que alejar a la mujer de su independencia es dominarla y acercarla a un futuro en el cual los hombres pueden tomar decisiones sobre su cuerpo y voluntad. Es por esto, que el ser lesbiana o navegar en una *fluidéz disidente* hace que la experiencia de vida cambie drásticamente, y a su vez la de duelo ya que, socialmente una mujer que ama a una mujer no tiene derecho a sentir lo que siente porque no es reconocida en la sociedad y mucho menos en el sistema.

Por otro lado, las mujeres mencionan que amar a mujeres va más allá de una relación sexoafectiva, sino que también el estar juntas crea un sentido de colectividad en el cual se entienden mutuamente y hacen parte de un mismo sistema. Este tejido social, con connotaciones políticas y feministas en varias ocasiones, es una respuesta a la ideología política de la heterosexualidad, creando así un *continuum lésbico* que lucha en contra de la subyugación y dominación de las mujeres, enalteciendo su lucha por liberarse del sistema opresor que las ahoga (Rich, 1980).

El duelo amoroso en las mujeres jóvenes que participan en esta investigación no puede entenderse sin detenerse en cómo han aprendido, reproducido y transformado sus ideas sobre el amor. La ruptura no solo implica la pérdida de una persona, sino también la de una forma de vincularse, de identificarse y de habitar el afecto. De esta manera, las narrativas evidencian cómo el amor ha sido socialmente construido desde discursos patriarcales y normativos, que lo asocian con el sacrificio, la intensidad emocional y el dolor. Como señala Illouz (2012), estas lógicas afectivas están influenciadas por estructuras culturales y económicas que convierten al amor en un espacio de demanda constante, donde el malestar puede confundirse con conexión verdadera.

Las mujeres entrevistadas narran experiencias amorosas marcadas por la dependencia emocional, los celos y la posesión, incluso dentro de vínculos disidentes. Tal como lo plantea Ahmed (2015), esta desorientación afectiva o discomfort se manifiesta al vivir relaciones que, aunque se alejan del modelo heterosexual, aún están atravesadas por reglas no escritas. Sin embargo, el duelo aparece también como una oportunidad para desaprender estas formas de amar. A través del dolor, muchas mujeres han resignificado el amor como un espacio de tranquilidad, elección consciente, límites y ternura, en consonancia con lo propuesto por Hooks (2022), quien plantea un amor ético y responsable, lejos del dominio y la sumisión.

Esta transformación del amor no es inmediata ni lineal. Algunas mujeres identifican cómo el amor que antes asociaban al desborde emocional ahora lo entienden como cuidado cotidiano y presencia compartida. De este modo, a través del proceso de duelo, las mujeres han reconfigurado el amor, no como una experiencia incontrolable, sino como una forma de cuidado mutuo que se alinea con sus propios deseos y límites. Esta resignificación va más allá de la pérdida: también reconfigura su identidad afectiva, dejando atrás ideales románticos y abrazando una manera más libre y propia de amar. Así, el análisis del amor se entreteje de

manera orgánica en el proceso del duelo, abriendo nuevas posibilidades para el bienestar emocional y afectivo de las mujeres.

En este sentido, el amor se presenta también como una experiencia política, donde la ternura y el cuidado se resignifican como actos conscientes de resistencia y de construcción de vínculos éticos. No obstante, este tránsito está atravesado por contradicciones: muchas mujeres siguen vinculándose desde marcos heteronormados internalizados, lo que evidencia que salirse de esos patrones requiere procesos profundos que no se resuelven con una sola tusa ni se agotan en la experiencia del duelo. Aun así, estas rupturas abren el camino hacia formas más libres, elegidas y conscientes de amar.

Las relaciones amorosas son configuraciones que suceden en la vida de la mayoría de las personas. Estas pueden llegar en cualquier momento, sin embargo, a las mujeres entrevistadas les ocurrió desde edades muy tempranas de su adolescencia y a otras entrando a su juventud, etariamente hablando alrededor del inicio de sus 20s. Teniendo esto en cuenta, la vivencia de duelos amorosos las ha acompañado a muchas desde hace un tiempo, siendo este un determinante de las formas en que experimentan y definen el amor en sus vidas.

Este acompañamiento desde edades muy tempranas, les ha dado la oportunidad de reflexionar alrededor del duelo y cómo éste ha influenciado la forma en que lo afrontan y lo significan, resultando para algunas como una forma de ver hacia atrás y darse cuenta de que fue un proceso necesario en sus vidas que las llevó a aprender. Por el contrario, para otras fue un proceso duro el cual desean no haber experimentado, pero no descartan el hecho de que este fue importante en la configuración de su identidad.

A partir de esto, es importante analizar cómo el duelo resulta por convertirse en un suceso que se puede comparar con un tornado emocional, que desestabiliza y destruye procesos identitarios que se configuran alrededor de las relaciones. Gómez (2024) menciona

que la separación del ser amado es dolorosa, en parte porque refiere a un proceso de desidentificación. Esto debido a que, la vida de la persona giraba en torno a su relación, por lo que adquiere varias rutinas y costumbres de la otra persona, haciendo que en el momento en que se termina la relación ya esos hábitos no hagan parte de su cotidianidad, haciendo que se generen posibles sentimientos de desamparo y confusión sobre cómo deben presentarse luego de la ruptura.

Este proceso simbiótico en donde se quiere, por así decirlo, parecerse a la otra persona y estar en sintonía con ella, debe desaparecer para que las conexiones se vayan borrando poco a poco y el sentimiento de unidad desaparezca para que la separación del yo con el otro sea efectiva, Gómez (2024), M.A. comentaba que cuando terminó su primera relación ella se sintió pérdida y se preguntaba “¿Quién soy yo sin ella?”, expresando que debido al prolongado tiempo que estuvo con su pareja, ella creó su sentido de identidad a partir de ella y cuando todo acabó tuvo que formarse de nuevo. Por su parte, N mencionaba que luego de su ruptura amorosa su “escape” fue meterse de lleno en la acción política y movimientos sociales de su universidad, creando así una nueva forma de identificarse por fuera de su relación.

A propósito, se entiende que el duelo emerge como una experiencia que está atravesada por una tensión entre lo íntimo y lo social. Elaborar una pérdida en silencio, sin darle un reconocimiento que lo legitime en los entornos o círculos sociales que frecuentamos incide directamente en cómo se gestiona el proceso de duelo. Butler (2023), se refiere al término *duelos no autorizados*, señalando aquellos que debido a la falta de visibilidad institucional o simbólica no encuentran una validación o referente público para tramitar la pérdida.

Existen condiciones estructurales que influyen en el duelo, relacionadas con los procesos de afirmación identitaria que se elaboran de forma paralela a este y lo convierten en un acto de resistencia que desafía a las estructuras patriarcales que reproducen patrones que marginan los amores disidentes. Ahora bien, la falta de representación y espacios de diálogo para elaborar estos duelos que se salen de lo normativo profundiza el aislamiento social, añadiendo al duelo amoroso el malestar que pueda generar el silencio impuesto para su proceso. Bajo estas condiciones, es difícil recibir un acompañamiento de parte de un entorno que parece demandar una constante justificación sobre los vínculos afectivos disidentes y que estructuralmente los cuestiona e incluso muchas veces los niega.

Para encontrar sentido en esta experiencia y reafirmar su identidad, estas mujeres se valieron de distintas estrategias para sobreponerse emocionalmente a su pérdida. Algunas recurrieron a la escritura y al arte, otras se apoyaron en sus amigas y comunidades donde podían hablar de sus experiencias sin ser blanco de juicios. Desde luego en distintas ocasiones, se acudió al silencio como un refugio, ante la imposibilidad de hablar y la fragilidad que acompaña al dolor.

Asimismo, otro aspecto importante a tener en cuenta es que el crecer y ver el duelo desde un punto de vista con más aprendizajes y experiencias, les ha permitido a las mujeres darse cuenta de que, a pesar de que el proceso fue doloroso, les dejó enseñanzas importantes. Por ejemplo, aprendieron a identificar violencias que normalizaron o que en su momento no lograron identificar como tal, así como también aprendizajes sobre sus formas de regularse emocionalmente y nuevas perspectivas sobre las relaciones y herramientas para afrontar procesos difíciles. El crecer les ha permitido entender que, a pesar de la pérdida, no se trataba del fin del mundo, sino del inicio de un nuevo ciclo que les permitió crearse como hoy se presentan y cultivar relaciones más sanas y que, incluso aun cuando han pasado años de sus

duelos, aún quedan temas por resolver y la madurez les permite hablar con sus exparejas desde lugares más abiertos al diálogo y sin tanto dolor.

Al referirnos a los procesos de sanación que acompañan el duelo amoroso, encontramos que existen heridas cuya naturaleza se relaciona con situaciones de violencia que surgieron en las relaciones. Violencia de tipo psicológica, física, económica y sexual, muchas de ellas que pasaron desapercibidas en su momento o fueron justificadas en nombre del amor. Las dinámicas de control, chantaje emocional e invalidación constante necesitan un espacio para nombrarse y ser discutidas, reconocer el poder de la palabra y la memoria hace parte del proceso de sanación propio de una tusa. De esta forma, sanar se convierte en un acto político, al poner en evidencia la necesidad de cuestionar las estructuras simbólicas que rigen las convenciones sobre el amor y, visibilizar cómo estas legitiman prácticas violentas incluso en los vínculos que se salen de lo normativo.

Conclusiones

Esta investigación constituye un primer paso hacia la apertura de una conversación crítica sobre el duelo amoroso en mujeres lesbianas jóvenes, un tema que, aunque profundamente humano, ha sido históricamente silenciado o relegado a espacios íntimos o reducidos. Las experiencias aquí narradas dan cuenta de cómo estas vivencias han permanecido fuera del discurso público, dificultando una reflexión colectiva sobre las formas en que el amor, la ruptura y el dolor son atravesados por las singularidades de las experiencias de las mujeres lesbianas.

Si bien la muestra es pequeña y no busca representar a la totalidad de las mujeres lesbianas, su valor reside en la profundidad con la que se exploraron las historias. Esto permitió identificar patrones y tensiones comunes que se repiten en lo íntimo y que, al mismo tiempo, dialogan con estructuras sociales más amplias. Las narrativas recogidas ponen de

manifiesto la necesidad urgente de seguir profundizando en estas temáticas desde la psicología, tanto para comprenderlas como para desarrollar herramientas de acompañamiento ético, situado y respetuoso de las diversas formas de amar y atravesar el dolor.

Esta investigación se pensó desde el inicio como una indagación cualitativa, centrada en las voces y subjetividades de quienes han sido históricamente invisibilizadas. Desde esa intención, se buscó más que respuestas categóricas, la posibilidad de abrir los ojos y el diálogo crítico sobre cómo estas experiencias se configuran y se viven, y sobre la necesidad de seguir construyendo espacios de escucha, cuidado y validación.

Las enseñanzas que esta investigación deja en nuestras vidas giran principalmente en torno a la ternura y el amor como luchas políticas que se oponen a la heterosexualidad obligatoria. A pesar de que no todas las investigadoras nos identificamos como mujeres lesbianas, vemos en el lesbianismo una opción política que cambia por completo nuestras formas de enunciarnos en el sistema y sobre todo de enfrentarlo, convirtiendo a nuestros cuerpos, nuestro amor y el cuidado como la armadura que nos va a permitir trascender de la opresión. Aprendimos a abrazar al dolor y a la ternura como dos partes de una misma red que nos entreteje con nuestras compas, nuestras parejas y con nosotras mismas.

“El amor después del amor” es doloroso, pero también nos lleva a cuestionamientos y reflexiones sobre cómo se afrontan las situaciones difíciles y si, se trata de un fin definitivo o más bien, de una cuenta pendiente que se hospeda en la parte trasera de la mente durante toda la vida que será posible saldar a medida que, la madurez que deviene de las experiencias y del tiempo, logre entenderse y dialogar con nuestros discursos amorosos, empezando por el que elaboramos en relación con nosotras mismas.

Al entender el amor como una experiencia que trasciende directamente a la esencia de las personas, es entendible que a partir del duelo se produzca una reinención de quién es una

misma para conseguir atravesarlo. En ese proceso tan intenso, se desarrollan tensiones y dolores que podrían leerse como una apología de la alquimia, donde el luto se transforma en el último suspiro que necesita el corazón para reconocer la calma que acompaña el aceptar e integrar en su totalidad lo que ha significado una vivencia amorosa. Hay amores que inspiran y transforman incluso en su ausencia, al inscribirse en la piel como aprendizajes que se riegan con compasión y florecen con el tiempo.

Referencias Bibliográficas

- Agudelo-Bedoya, M. E., & Estrada-Arango, P. (2013). Constructivismo y construccionismo social: Algunos puntos comunes y algunas divergencias de estas corrientes teóricas. *Prospectiva*, 17(17), 353-378. <https://doi.org/10.25100/prts.v0i17.1156>
- Ahmed, S. (2015). *La política cultural de las emociones*. Universidad Nacional Autónoma de México. https://www.puees.unam.mx/curso2021/materiales/Sesion14/Ahmed2015_LaPoliticaCulturalDeLasEmociones.pdf
- Anderson, H. (1997). *Conversación, lenguaje y posibilidades: Un enfoque posmoderno de la terapia*. Amorrortu editores. <https://es.scribd.com/document/366344094/Conversacion-Lenguaje-y-Posibilidades>
- Andrade Rivera, M. C. (2023). *Vivir el (des)amor: narrativas de mujeres sobre experiencias de duelo amoroso* (Trabajo de grado, Pontificia Universidad Javeriana). Repositorio Institucional Javeriano. <https://repository.javeriana.edu.co/items/89d9b3db-530c-48be-a9d1-7ddf0496d4b4>
- Añez Valencia, M. T., & Duque Garcés, Y. A. (2020). *Duelo amoroso en mujeres homosexuales*. (1-22). Universidad Rafael Urdaneta. <https://catalogo.uru.edu/cgi-bin/koha/opac-detail.pl?biblionumber=25930>
- Bourdieu, P. (2002). La “juventud” no es más que una palabra. *En Sociología y Cultura* (pp. 163-173). Editorial Anagrama. https://www.ses.unam.mx/curso2007/pdf/BORDIEU_PIERRE.pdf
- Boss, P. (2001). *La pérdida ambigua: Cómo aprender a vivir con un duelo no terminado*. Editorial Paidós.

<https://es.scribd.com/document/478225597/Pauline-Boss-La-perdida-ambigua-como-aprender-a-vivir-con-un-duel-pdf>

Burgos Díaz, E., & Hernández Piñero, A. (2009). *El deseo lesbiano como potencia feminista*.

<https://www.feministas.org/el-deseo-lesbiano-como-potencia.html>

Butler, J. (2023). *El género en disputa: El feminismo y la subversión de la identidad*. Grupo Planeta Spain.

Cabnal, L. (2010). *Feminismos diversos: el feminismo comunitario*.

<https://porunavidavivible.wordpress.com/wp-content/uploads/2012/09/feminismos-comunitario-lorena-cabnal.pdf>

Clarke, C. (1981). El Lesbianismo: Un acto de Resistencia. En R. M. Mérida Jiménez (Coord.). *Manifiestos gays, lesbianos y queer: testimonios de una lucha (1969-1994)*. (2009). (149-164).

<https://we.riseup.net/assets/337226/%5Bes%5D+El+lesbianismo%2C+un+acto+de+resistencia.pdf>

Crenshaw, K. (2012). Cartografiando los márgenes: Interseccionalidad, políticas identitarias, y violencia contra las mujeres de color. En L. Platero (Coord). *Intersecciones: cuerpos y sexualidades en la encrucijada*. (87-22).

<https://www.uncuyo.edu.ar/transparencia/upload/crenshaw-kimberle-cartografiando-los-margenes-1.pdf>

Curiel, O. (2013). *La nación heterosexual: Análisis del discurso jurídico y el régimen heterosexual desde la antropología de la dominación*. Ediciones en la frontera.

<https://cimuf.org/wp-content/uploads/2024/06/La-Nacion-Heterosexual-Ochy-Curiel-1.pdf>

- Curiel, O, & Falquet, J. (Comps). (2005). *El patriarcado al desnudo: tres feministas materialistas: Tres feministas materialistas Colette Guillaumin - Paola Tabet - Nicole Claude Mathieu*. Brecha Lésbica.
- <https://julesfalquet.wordpress.com/wp-content/uploads/2010/05/el-patriarcado-al-desnudo-tres-feministas-materialistas2.pdf>
- Dávila León, O. (2004). Adolescencia y juventud: de las nociones a los abordajes. *Última Década*, 12(21), 83–104.
- https://www.scielo.cl/scielo.php?pid=S0718-22362004000200004&script=sci_arttext
- De Beauvoir, S. (1949). *El segundo sexo*. Epub libre .
- https://www.solidaridadobrero.org/ateneo_nacho/libros/Simone%20de%20Beauvoir%20-%20El%20segundo%20sexo.pdf
- De Lauretis, T. & Vericat, I. (1995). La práctica del amor: deseo perverso y sexualidad lesbiana. *Debate Feminista*, 11. (34-45).
- https://debatefeminista.cieg.unam.mx/index.php/debate_feminista/article/view/1827
- Delphy, C. (1985). *Por un feminismo materialista*. La sal-edición de les Dones <https://www.legisver.gob.mx/equidadNotas/publicacionLXIII/Christinie%20Delphy%20-%20Por%20un%20feminismo%20materialista.pdf>
- Domínguez, M. I. (2006). Los movimientos sociales y la acción juvenil: Apuntes para un debate. *Sociedade e Estado*, 21(1), 67–83.
- <https://doi.org/10.1590/s0102-69922006000100005>
- Esteban, M. L. (2011). *Crítica del pensamiento amoroso: Temas contemporáneos*. Ediciones Bellaterra.
- https://www.feministas.org/IMG/pdf/mari_luz_esteban_-_critica_del_pensamiento_a_moroso.pdf

Flick, U. (2018). *Introducción a la investigación cualitativa*. Ediciones Morata.

https://edmorata.es/wp-content/uploads/2021/02/Flick.-Introduccion-a-la-investigacion-cualitativa_prw.pdf

Forsythe, C., J. & Compas, B. E. (1987). Interaction of cognitive appraisals of stressful events and coping: Testing the goodness of fit hypothesis. *Cognitive Therapy and Research* 11, 473–485. <https://link.springer.com/article/10.1007/BF01175357>

Gergen, K. J. (1996). *Realidades y relaciones: Aproximaciones a la construcción social*. Paidós Iberica Ediciones S A.

Gimeno Reinoso, B. (2005). *Historia y análisis político del lesbianismo: La liberación de una generación*. Gedisa.

Gómez Bedoya, J. A. (2024). *Estudio psicológico del duelo por ruptura amorosa en la contemporaneidad*. (Trabajo de grado, Universidad de Antioquia). Repositorio Institucional Universidad de Antioquia. <https://hdl.handle.net/10495/42284>

Gulisano, M. (2023). *Sobre el mito del amor romántico, su impacto en los vínculos sexo-afectivos actuales y sus efectos en los productos cinematográficos, desde una mirada feminista* (Trabajo de grado, Universidad de la Republica Uruguay). Conocimiento Libre Repositorio Institucional.

<https://www.colibri.udelar.edu.uy/jspui/handle/20.500.12008/42952>

Hooks, B. H. (2022). *Todo sobre el amor: Nuevas perspectivas*. Editorial Planeta.

Kübler-Ross, E., & Kessler, D. (2005). *Sobre el duelo y el dolor*. Editorial Luciérnaga.

https://www.planetadelibros.us/libros_contenido_extra/55/54852_Sobre_el_duelo_y_el_dolor.pdf

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

<https://archive.org/details/las-entrevistas-en-investigacion-cualitativa/mode/2up>

Illouz, E. (2009). *El consumo de la utopía romántica: El amor y las contradicciones culturales del capitalismo*. Katz Editores.

Illouz, E. (2012). *Por qué duele el amor: Una explicación sociológica*. Katz Editores.

Laclau, E. (2005). *La razón populista*. Fondo de Cultura Económica.

https://docs.enriquedussel.com/txt/Textos_200_Obras/Aime_zapatistas/Razon_populista-Ernesto_Laclau.pdf

Lugones, M. (2008). Colonialidad y Género. *Tabula Rasa*, (9), 73–101.

<https://www.revistatabularasa.org/numero-9/05lugones.pdf>

Meza Dávalos, E. G., García, S., Torres Gómez, A., Castillo, L., Suárez, S.,S. & Martínez

Silva, B. (2008). El proceso del duelo. Un mecanismo humano para el manejo de las pérdidas emocionales. *Revista de Especialidades Médico-Quirúrgicas*, 13(1), 28–31.

<https://www.medigraphic.com/cgi-bin/new/resumen.cgi?IDARTICULO=30270>

Monreal Pino, T. (2016). *Pasajeras en trance: construcción de la sexualidad lesbiana en los relatos de vida de mujeres de clase media de la ciudad de Santiago de Chile*. (Tesis de Maestría, Universidad de Chile). Repositorio académico de la Universidad de Chile.

<https://repositorio.uchile.cl/handle/2250/145831>

Moreno Franco, J. I., & Esparza Meza, E. M. (2014). Estrategias de afrontamiento en la

ruptura de pareja. *Integración Académica en Psicología- Revista de la Asociación Latinoamericana para la Formación y Enseñanza de la Psicología (ALFEPSI)*. 2(5), 98–110.

<https://integracion-academica.org/14-volumen-2-numero-5-2014/63-estrategias-de-afrontamiento-en-la-ruptura-de-pareja>

Neves, A. S. A. D. (2007). As mulheres e os discursos genderizados sobre o amor: a caminho do "amor confluyente" ou o retorno ao mito do "amor romântico"? *Revista Estudos Feministas*, 15(3), 609-627. <https://doi.org/10.1590/S0104-026X2007000300006>

Núñez González, L. M., Sanabria García, K. P., & Manrique Hernández, Y. (2022). *Acompañamiento religioso en el afrontamiento de duelo por Covid-19*. (Trabajo de grado, Universidad Cooperativa de Colombia). Repositorio Institucional Universidad Cooperativa de Colombia. <https://repository.ucc.edu.co/handle/20.500.12494/47146>

O'Connor, N. (2009). *Déjalos ir con amor: La aceptación del duelo*. Editorial Trillas.

Ñaupas Paitán, H., Mejía Mejía, E., Novoa Ramírez, E. & Villagómez Paucar, A. (2014).

Metodología de la investigación: Cuantitativa-cualitativa y redacción de la tesis.

Ediciones de la u.

<https://fdiazca.wordpress.com/wp-content/uploads/2020/06/046.-mastertesis-metodologicc81a-de-la-investigaciocc81n-cuantitativa-cualitativa-y-redacciocc81n-de-la-tesis-4ed-humberto-ncc83aupas-paitacc81n-2014.pdf>

Peña-Muñante, G., & Pozo-Muñoz, C. (2024). Duelo por ruptura amorosa y florecimiento en estudiantes: El rol mediador de la autocompasión. *Revista de Psicología*, 42(1), 305–330. <https://doi.org/10.18800/psico.202401.011>

Real Academia Española [RAE]. (2024). *Duelo*². Diccionario de la lengua española.

<https://dle.rae.es/duelo?m=form>

Reguillo, R. (2003). Las culturas juveniles: Un campo de estudio; breve agenda para la discusión. *Revista Brasileira de Educação*, 23, 103–118.

<https://doi.org/10.1590/s1413-24782003000200008>

- Reyes Zubiría, L. A. (1991). *Depresión y angustia (Tomo II)*. Editorial Trillas.
- <https://www.scribd.com/document/577961774/Depresion-y-Angustia-Luis-Alfonso-Reyes-Zubiria>
- Rich, A. (1996). Heterosexualidad obligatoria y existencia lesbiana. *DUODA Revista d'Estudis Feministes*, (10), 13–37.
- <https://www.mpisano.cl/psn/wp-content/uploads/2014/08/Heterosexualidad-obligatoria-y-existencia-lesbiana-Adrienne-Rich-1980.pdf>
- Rubin, H. J., & Rubin, I. (2005). *Qualitative interviewing: The art of hearing data*. Sage.
- Sánchez Aragón, R. Martínez Cruz, R. (2014). Causas y Caracterización de las Etapas del Duelo Romántico. *Acta de Investigación Psicológica*, 4(1), 1329–1343.
- [https://doi.org/10.1016/s2007-4719\(14\)70378-3](https://doi.org/10.1016/s2007-4719(14)70378-3)
- Sánchez López, L. C. (2023). La investigación biográfico-narrativa en clave feminista y hermenéutica: Intersecciones para la configuración de conocimientos otros. *Revista Trabajo Social*. (35-36). 3-16.
- <https://revistas.udea.edu.co/index.php/revistraso/article/view/351685/20813392>
- Sandoval, M. (2007). *Caracterización de la juventud chilena actual*. CEJU/UCSH, Centro de Estudios en Juventud.
- <https://biblioteca-repositorio.clacso.edu.ar/handle/CLACSO/3871>
- Santoro, P., Gabriel, C., & Conde, F. (2010). *El respeto a la diversidad sexual entre jóvenes y adolescentes. Una aproximación Cualitativa*. Injuve.
- <https://www.injuve.es/observatorio/valores-actitudes-y-participacion/el-respeto-a-la-diversidad-sexual-entre-jovenes-y-adolescentes-una-aproximacion-cualitativa>

Pérez Uribe, D. A. & Atehortua Vélez, M. R. (2016). La comprensión del duelo desde la psicoterapia humanista. *Revista Electrónica Psyconex*, 8(12), 1–9.

<https://revistas.udea.edu.co/index.php/Psyconex/article/view/326982>

Valdez Medina, J. L., Aguilar Montes de Oca, Y. P., Torres Muñoz, M. A., Castro Gómez, B., García Rendón Gasca, E., Sámano Vallejo, A., Vélez Giles, B., Vázquez Barajas, Y., & González Arratia López Fuentes, N. I. (2016). Nostalgia por la pareja. *Acta de Investigación Psicológica*, 6(2), 2422–2429.

<https://doi.org/10.1016/j.aiprr.2016.06.005>

Veloso-Besio, C. B., Caqueo-Arancibia, W., Caqueo-Urizar, A., Muñoz-Sánchez, Z., & Villegas-Abarzúa, F. (2010). Estrategias de afrontamiento en adolescentes. *Fractal: Revista de Psicología*, 22(1), 23–34.

<https://doi.org/10.1590/S1984-02922010000100003>

Wittig, M. (2006). *El pensamiento heterosexual: Y otros ensayos*. Editorial Egales.

Wimmer, R. D., & Dominick, J. R. (2000). *Mass media research: An introduction*.

Wadsworth Publishing Company.

<https://www.worldradiohistory.com/BOOKSHELF-ARH/Business/Mass-Media-Research-Wimmer-2000.pdf>

Anexos

Anexo A

Guía de entrevista

Introducción

- ¿Cómo te presentarías?
- ¿Cómo te describirías en este momento de tu vida?

Experiencia del duelo amoroso

- Cuéntame sobre tu última experiencia de duelo amoroso
- ¿Qué fue lo que más extrañaste/extrañas?
- ¿Qué cambios notaste en tu rutina, tus prácticas, tus vínculos?
- ¿Qué sientes que perdiste?

Forma de afrontamiento

- ¿Cómo enfrentaste la tusa?
- ¿Utilizaste alguna estrategia específica? (Ejemplo: contacto cero, rituales, actividades nuevas)
- ¿De dónde crees que vienen esas ideas sobre cómo afrontar la tusa?
- ¿Qué impacto tuvieron esas estrategias en tu proceso?
- ¿Qué sentimientos se manifestaron durante este proceso?
- ¿Realizaste algún ritual o tenías alguna estrategia personal para procesar la ruptura?
- ¿Hubo alguna persona o grupo de apoyo que fue clave en este proceso?
- ¿Hubo algún objeto, canción, lugar o actividad que se convirtió en un emblema de tu tusa?

Reflexión sobre el amor y las relaciones

- ¿Crees que hay prejuicios sobre el amor entre mujeres?
- ¿Sientes que el amor entre mujeres es diferente al amor en otras relaciones?
- ¿Cómo defines el amor?
- ¿Cómo crees que esta experiencia cambió tu idea del amor?
- ¿De dónde crees que vienen las formas en que amas y te vinculas?

Cierre y reflexión final

- ¿Sientes que hubo necesidad de cierre en tu historia? ¿Cómo lo lograste?
- ¿Has notado patrones en tus relaciones pasadas?
- Mirando hacia atrás, ¿qué le dirías a la versión de ti que estaba viviendo ese duelo?
- ¿Hay algo más que quisieras compartir sobre tu experiencia?

Tabla de temas

Tema	Preguntas Clave
Presentación personal	¿Cómo te presentarías? ¿Cómo te describirías en este momento de tu vida?
Experiencia del duelo	¿Qué cambios notaste en tu rutina, tus prácticas, tus vínculos? ¿Qué sientes que perdiste?
Estrategias de afrontamiento	¿Qué hiciste para enfrentar la tusa?

Significado del Amor y del

Duelo

¿Cómo defines el amor antes y después de esta experiencia?

Prejuicios y Contexto

¿Crees que hay prejuicios sobre el amor entre mujeres?

Cierre y reflexión

¿Qué le dirías a tu versión del pasado?

Anexo B

Consentimiento Informado

Consentimiento Informado

“El amor después del amor”: duelo amoroso en mujeres lesbianas de Bogotá

En el marco del curso de Trabajo de Grado del programa de Psicología de la Pontificia Universidad Javeriana, las estudiantes Gabriela Sofia Mc’ausland Bustillo, Sara Valentina Molina Gómez y Mariana Orduz Villamizar están llevando a cabo una investigación bajo la tutoría del docente Manuel Roberto Escobar Cajamarca (PhD).

El objetivo de este estudio es comprender cómo las mujeres lesbianas jóvenes en Bogotá viven y significan el duelo amoroso.

1. Dinámica de la entrevista

Si decides participar, realizaremos una entrevista a profundidad que podrá ser virtual o presencial, según lo acordado contigo. En este encuentro conversaremos sobre tus experiencias personales relacionadas al duelo amoroso o más conocido como tusa.

La entrevista durará entre una y dos horas y, con tu autorización, será grabada en audio para facilitar su posterior análisis.

No existen respuestas correctas o incorrectas: lo más importante es tu experiencia. Puedes pausar, retomar o finalizar la entrevista cuando lo necesites.

2. Privacidad y uso de la información

La información recopilada será utilizada únicamente con fines académicos. Solo las investigadoras y el tutor del trabajo tendrán acceso al contenido de la entrevista. El material grabado será almacenado de forma segura en el sistema institucional de la Pontificia Universidad Javeriana y será eliminado una vez finalice el estudio. Tu identidad será protegida en todo momento. Si no deseas que se utilice tu nombre real, se empleará un seudónimo o alias para garantizar tu anonimato.

3. Posibles incomodidades y acompañamiento

Reconocemos que abordar temas personales puede resultar emocionalmente exigente. Si en algún momento te sientes incómoda durante la entrevista, puedes comunicárnoslo con total confianza.

En caso de que lo requieras, te apoyaremos para identificar espacios de atención emocional o acompañamiento profesional.

4. Participación libre y derecho a retirarte

Tu participación es completamente voluntaria. puedes decidir no participar, omitir preguntas o retirarte del estudio en cualquier momento sin necesidad de justificar tu decisión. Esto no implicará ningún tipo de consecuencia para ti.

5. Datos de contacto

Si tienes dudas o deseas ampliar la información sobre este estudio, puedes comunicarte con nosotras:

Gabriela Sofia Mc'Auslan Bustillo - gs.mcausland@javeriana.edu.co

Sara Valentina Molina Gómez - svmolina@javeriana.edu.co

Mariana Orduz Villamizar - m.orduzv@javeriana.edu.co

Tutor: Manuel Roberto Escobar Cajamarca - manuel.escobar@javeriana.edu.co

¡Gracias por tu disposición y confianza para compartir tu historia!

6. Declaración de consentimiento

Declaro que he leído la información anterior, que tuve la oportunidad de formular preguntas y resolver inquietudes, y que acepto participar libremente en esta investigación.

Acepto participar en la entrevista:

Si _____ No _____

Autorizo que la entrevista sea grabada en audio:

Si _____ No _____

Nombre completo de la participante: _____

Firma: _____

C.C. : _____

Fecha: _____

Firma de la persona que obtiene el consentimiento informado:

Anexo C

Relatos de vida

Historia de una tusa: el duelo de J.

Para J, su tusa más significativa no fue solo una ruptura amorosa, sino un terremoto emocional que transformó todo lo que creía del amor, de sí misma y de lo que significa relacionarse con otra mujer. Su historia comienza con una primera relación formal con una mujer, en un contexto profundamente heteronormado y familiarmente homofóbico. Descubrir y aceptar su deseo por las mujeres fue en sí mismo un proceso de duelo y transformación.

La relación fue intensa desde el inicio. Todo parecía mágico y veloz, como esos memes que retratan el amor entre lesbianas como un torbellino. J se sintió reflejada en su pareja, lo comprendía desde las heridas compartidas. Por esa conexión también la llevó a justificar dinámicas que, con el tiempo, se revelaron profundamente violentas: el control disfrazado de amor, la invasión constante de su espacio personal, los celos y una presión constante por compartir cada aspecto de su vida.

Aunque terminó la relación varias veces, siempre volvía. Hasta que un día, su pareja la dejó en un ataque de ira. Ahí comenzó la verdadera tusa. Una necesidad desgarradora de saber de ella, de sentir su presencia, incluso a través de redes sociales. Stalkearla se convirtió en una adicción, mientras sus pensamientos oscilaban entre la nostalgia y la autodestrucción. La ausencia dolía más que cualquier herida física. Y cuando su ex comenzó una nueva relación con alguien completamente opuesto a ella, J sintió que su mundo se derrumbaba.

La tusa le mostró facetas que no conocía: el deseo de venganza, la pérdida de su autoestima, la desconexión con su cuerpo y sus redes de apoyo. Incluso apoyó una “funa” pública, sabiendo que era un acto de venganza. Reconoció con dolor que había perdido su

centro, que había normalizado la violencia, que había dejado de comer, de salir, de ser ella misma.

Pero también fue un proceso de ruptura donde comenzó a reconstruirse. Las amigas fueron su salvavidas. Hablar, escribir, llorar, leer sus propias palabras para recordar por qué no debía volver. En el fondo, comprendió que su duelo no era sólo la pérdida de un amor, sino por la imagen que había construido de sí misma en esa relación.

Volvieron a hablar. Intentaron recomenzar. Pero todo lo que no había cambiado volvió a aparecer: el control, los celos, las amenazas de abandono. Y esta vez, J dijo “no más”. Con dolor, pero también con claridad. Devolvió transferencias, rechazó chantajes emocionales y priorizó su salud mental.

Con el tiempo, dejó de stalkear, dejó de preguntarse si estaba viva. Porque comprendió algo fundamental: **ya no era su responsabilidad**. La tusa había terminado cuando pudo reconocerse de nuevo como una mujer tranquila, libre, capaz de amar, pero también de poner límites. Aprendió que el amor sin tranquilidad no es amor. Que no basta con el deseo o la intensidad, si no hay cuidado, respeto y crecimiento mutuo.

Hoy, J dice con certeza que no quiere un amor que la haga sufrir. Que aprendió a amar desde el dolor, pero también a reconocerse merecedora de un amor sano. Y aunque la tusa fue una de las experiencias más duras de su vida, también fue una maestra implacable que la llevó a reencontrarse consigo misma.

Lo que duele no se olvida: el duelo de A.

A tiene 23 años, estudia psicología y artes escénicas, y carga con una historia llena de nombres, lugares y despedidas. Regresó del intercambio en Italia con más preguntas que respuestas, envuelta aún en la nostalgia de esa libertad efímera, y en Bogotá, todo parecía distinto.

Fue en ese regreso que conoció a G, una chica menor que ella, recién llegada de Bucaramanga, con el cuerpo tatuado, ojos claros, y una energía que parecía rebelde. Desde el inicio, algo no encajaba. Pero A, que no tenía muchos amigos, se sintió atrapada. Primero, apoyo; luego, como cómplice; y sin quererlo, como cuidadora o con un rol de madre.

Comenzaron una relación sin nombre, sin acuerdos claros, pero con todos los gestos de un noviazgo. Compartían clases, días enteros, silencios incómodos y afectos intensos. Pero también se mezclaban la culpa, la dependencia y la sospecha.

G era un recipiente de todo lo que A no sabía dónde poner: su deseo, su soledad, su energía, su rabia. Pronto, A se vio intentando organizarle la vida: que comiera, que fuera a clase, que se bañara. Una madre disfrazada de amante. Y G, con sus propios abismos— diagnósticos clínicos, ausencias, conductas de riesgo— se volvió un espejo oscuro en el que A empezaba a perderse.

La relación estaba cruzada por momentos de desconcierto. Hubo celos, traiciones, mentiras, chantajes emocionales. G se besó con personas cercanas a A. A menudo las despedidas terminaban en ataques de pánico, desmayos, amenazas veladas. A desdibujaba en esos momentos, desgastada, angustiada, sin saber si su presencia salvaba o sostenía un drama que no era suyo.

El cuerpo empezó a hablarle antes que sus pensamientos. Dejó de tener hambre y sed. Temblaba. Tenía miedo. Aun así, seguía. Creía —como muchas— que el amor se sostenía desde el sacrificio.

Experimentó diferentes violencias que hasta el momento le son difíciles de nombrar y reconocer, porque venía de alguien a quien quería. Porque era una mujer.

Después vino la decisión de cortar el contacto. Le pidió a G no volver a hablar hasta febrero. Ella rompió el acuerdo. Siempre había algo que empujaba el límite. Una excusa. Un ataque de pánico. Un desmayo. Un cumpleaños.

Incluso ahora, cuando la ve todos los días en la universidad —porque G se cambió a artes escénicas— A siente que su cuerpo se tensa. No es odio. Es cansancio. Es memoria.

La tusa fue larga, más larga que la relación. Porque no dolía solo lo que pasó, sino lo que ella permitió. Lo que ignoró. Lo que su cuerpo gritaba y su mente callaba. Pero también fue una tusa lúcida, reveladora, que la hizo reencontrarse con su capacidad de nombrar, de poner límites, de no ser terapeuta de nadie más,

Ahora, cuando se piensa en esa historia, ya no lo hace desde el lugar de víctima. Lo hace como quien se salva a sí misma.

Primeros besos y heridas imborrables: El duelo de M.A

A medida que crecemos, vamos descubriendo el mundo y sus matices. Comenzamos a darnos cuenta que no todo son juegos y finales felices y, a veces para algunas, como M.A, les toca descubrirlo demasiado pronto. Tener 12 años y relacionarse con personas mayores, de las que en todo momento se busca validación, cambia la forma en que te enuncias y presentas hacia el mundo, el cual apenas estás empezando a vivir.

Encontrar la atención de alguien que M.A idolatraba revolvió su vida, empezando por simples interacciones amistosas hasta desear la boca de esta mujer, mucho mayor que ella pero con unos ojos mieles que volvían su existencia y su corazón un caos. Pero este caos no solo lo causaba en su interior, sino también en su colegio, uno católico, hipervigilante de todos tus movimientos y en donde el ser diferente era tu condena, como si te pusieran una letra escarlata que te marcaba de por vida. La mujer de ojos mieles fue marcada y M.A solo quiso entenderla.

Ser su amiga no era suficiente, y más cuando la tensión crecía y crecía y tu cerebro preadolescente e inestable no sabía regularse a su alrededor. Cuando ella se fue, M.A sintió la necesidad de escribirle para saber qué pasó y ahí comenzaron a reconectarse, sintiéndose vistas y entendidas por la otra. Pero algo que M.A no se esperaba era que la mujer de ojos mieles comenzara a coquetearle, haciéndola sentir confundida porque, en primer lugar, no sabía que le gustaban las mujeres, pero una pieza encajó en el rompecabezas cuando le vio los labios y un deseo creció en su interior, uno que sentía prohibido pero emocionante.

Poco a poco comenzaron una relación secreta, imposible de revelar a cualquiera pero que deseaban vivir en letras mayúsculas. Su primer beso involucró a un TicTac, la poca experiencia de M.A y una persona que revolucionó muchos mundos. Eran pocas las veces que se podían ver y cuando lo hacían era muy complicado, pero eso no impidió que los

sentimientos entre ellas crecieran como un incendio: intensos y voraces, y como tal las redujo a cenizas.

De esta relación M.A aprendió muchas cosas, entre esas que el amor es violento, humillante y doloroso. Que en todo momento debe ser una montaña rusa que te revuelve el estómago pero que en tus venas se siente como *rush* de adrenalina, que te hace sentir viva incluso cuando sientes que estás por desfallecer. Conectado a esto, M.A tiene un diagnóstico de trastorno límite de la personalidad, lo que influía mucho en estos sentimientos intensos que sentía hacía la mujer de ojos mieles, en donde los tonos de grises no existían, todo era o blanco o negro.

Al ser ambas el apoyo de la otra en tiempos oscuros, M.A descubrió cosas que para una niña de 12 años son difíciles de procesar. Entró en un mundo en donde ser feliz era un deseo que pocas veces se podía lograr, pero con enredos y encantos de unos ojos mieles que le decían que ella era lo mejor que les había pasado, sintió que podía mantenerse fuerte por esa mujer que le revolvía el alma.

Sin embargo, era más el daño que M.A se estaba haciendo, empezando por sus ideas destructivas de lo que es amar, atravesando toda una experiencia de violencias que se normalizan en relaciones lésbicas, hasta una ruptura que por poco la rompe en dos. Estuvieron en esas de separarse durante mucho tiempo, estando con otras personas para darse celos mutuamente. Pero todo este carrusel terminó su recorrido en 2021, cuando ambas ya cansadas y destruidas, en medio de discusiones y mensajes enviados por terceros, terminaron la relación que se convertiría en un lunar en la vida de M.A. Uno que inspiró canciones, poemas y conflictos, pero que hoy en día es solo un capítulo más en su historia, que a pesar de su impacto, no le impidió encontrar el amor de nuevo y aprender a vivirlo de la forma más plena y tierna que puede existir.

El arte de soltar(se): el duelo de M.

M tiene 26 años e historias de sobra para llenar un libro, incluso tal vez dos o más. Creció en una familia cristiana, lo cual marcó profundamente su experiencia como mujer lesbiana desde los 17 años cuando se enteraron sus padres. Fue al mismo tiempo que inició su vínculo con P, amor a primera vista. Desde el inicio las señales eran claras, P era una mujer seis años mayor y M afirma “no era una buena persona. Ella andaba en cosas demasiado turbias” ... sin embargo, la relación siguió adelante a pesar de la distancia, pues P vivía en otra ciudad y ninguna de las familias estaba de acuerdo con la relación y lo manifestaron de forma explícita en reiteradas ocasiones.

La situación familiar de M era compleja, sus papás la juzgaban mucho por su orientación desde su postura cristiana y constantemente le hacían comentarios referidos al castigo que dios iba a impartir sobre su familia por culpa de ella. Con su mamá la relación era muy abusiva y en un punto fue necesario que el instituto de bienestar familiar les brindara acompañamiento para llegar al acuerdo de que la madre de M no la golpearía más y ella se iría de la casa cuando cumpliera la mayoría de edad. Fue cuestión de meses para que llegara el día y M pudiera viajar para reunirse con P, por fin podrían estar juntas.

Mudarse a una ciudad desconocida y perder contacto con toda su familia, una situación retadora para cualquier persona de 18 años, pero estando enamorada M normalizaba situaciones de su relación en nombre del amor y eventualmente comenzaría a notar desmejoras en ella misma debido en gran parte a la poca agencia que tenía sobre su vida en ese momento a causa de la dependencia y manipulación en su relación. Consiguió un trabajo

en el que era muy infeliz, mientras se daba cuenta de que P la absorbía por completo y había tomado el control de su vida, desde sus finanzas, hasta el tiempo que pasaba fuera de la casa, su celular, las actividades que realizaba y las personas con quienes compartía.

Los comportamientos tóxicos lentamente evolucionaron a comportamientos violentos... la historia de M es una historia de amor propio que surge a raíz de todo el dolor que albergó en su corazón, que fue directamente proporcional al amor que M entregó, fue su primer amor y dejó toda su vida para estar con ella. Así pues,, no hace falta reparar en las situaciones violentas para dimensionar el impacto que puede generar la exposición constante a estas dinámicas de control y manipulación en una joven de 18 años, que no cuenta con una red de apoyo que la respalde o al menos un lugar al cual ir en caso de emergencia... y realmente acontecieron muchas emergencias, situaciones críticas que lentamente enfermaron a M, su cuerpo somatizaba todo el dolor y la angustia derivados de los abusos de la relación, al punto de tener que asistir casi semanalmente a la clínica, sus pulmones colapsaban y eso es algo que se mantiene vigente en M hasta la actualidad.

Luego de pensar que nunca podría dejarla, llega el día donde la situación se siente insostenible para M y en un impulso de valentía pide ayuda a su abuelo para regresar a Bogotá, al día siguiente toma un vuelo y se va con el pecho inundado de pánico, con temor de lo que pueda hacer P, para este momento M conocía sus alcances y sabía que no era únicamente su integridad la que podía estar en riesgo. M sabía que tendría que iniciar desde cero y así lo hizo, retomar una vida en la ciudad que abandonó y darse el espacio de integrar todo lo que vivió.

El tiempo hizo de las suyas y M recuperó su brillo, poco a poco volvió a conectarse con ella misma y podía sentir nuevamente calma en su corazón. Tiempo después en distintas

ocasiones P intentó acercarse a M pretendiendo reparar la relación y M, después de todo lo que había vivido a su lado y de amarla como a nadie en el mundo, pudo decirle que no.

Eventualmente P continuaría insistiendo incluso teniendo una nueva pareja, que físicamente era muy parecida a M y ella podría continuar reafirmando su decisión, no quería a alguien así en su vida nunca más.

En la voz de M no hay rabia ni rencor al contar su historia, ni siquiera cuando habla de las cosas que P directamente le hizo y es por eso que, a pesar de existir violencia psicológica, económica y física en su relato tanto en su hogar como en su relación de pareja, se realiza la precisión de que esta es una historia de amor.

En el arte de soltar, pero también en el de romperse, de duelarse y elegirse, M tuvo la fuerza que a todas en algún momento nos ha faltado y nos recuerda que salir de una relación de abuso no es fácil, pero es posible y la vida siempre se pone mejor.

Fluir y separar: el duelo de N

N es una mujer de 30 años, nacida en Perú que defiende y vive la fluidez de su sexualidad e identidad de género en voz alta y con orgullo. Sin embargo, esto no siempre fue así. Ella creció en un entorno que no le permitía expresarse libremente, estando siempre atada a atender ciertos roles y expectativas que el sistema le impuso, esto ocasionó que a lo largo de su vida tuviera relaciones complicadas, incluso con ella misma y su atracción por las mujeres, la cual trató de negar y minimizar por mucho tiempo, creyendo la mentira de que en algún momento eso iba a pasar y le iban a gustar más los hombres. Trató de convencerse a sí misma, pero en ocasiones, las cosas no suceden como se quieren y el amor toca la puerta de forma inesperada.

Su puerta fue tocada por su mejor amiga, C. Ellas siempre sintieron una vibra peculiar entre ellas, pero nunca hicieron nada al respecto por el mismo miedo de ser juzgadas y sobre todo de perderse la una a la otra. Pero un día, como si nevara en la playa, se dejaron ir y se besaron justo cuando finalizaban su etapa escolar y entraban a la misma universidad. De esta forma, iniciaron una relación clandestina, de la cual ni siquiera sus amigos más cercanos conocían pesar de que, su madre alguna que otra vez sospechó que podría estar sucediendo algo más entre ellas. El hecho de que esta relación haya sido secreta, añadiendo todo lo que implica el tránsito a la etapa universitaria donde ambas entraron a descubrir que el mundo es más grande que las cuatro paredes de su colegio, ocasionó que las cosas se complicaran un poco, debían adaptarse a las nuevas dinámicas de sus respectivas rutinas y en medio de eso, encontrar la manera de que su relación pudiese funcionar para ellas mismas, mientras que la hacían invisible para el resto. Entre los acuerdos que ambas tenían para que no las

descubrieran en sus nuevas vidas, debían estar con otras personas públicamente para que no sospecharan, cosa que C se tomó muy en serio y N resintió en su corazón con una tristeza silenciosa que N resintió en su corazón y con el tiempo comenzó a manifestarse a través de su manera de ser y de relacionarse con los otros.

En estas, había una compañera de la universidad que le coqueteaba abiertamente a N. Ella no sabía qué hacer, ya que era muy devota su relación con C pero sus acuerdos tóxicos y dolorosos hicieron que ella traspasara límites, llegando incluso a besarse con otros hombres por diversión. Esta situación comenzó a afectar mucho a N, volviéndola una persona triste, celosa y que abusaba de sustancias porque no sabía cómo expresar su incomodidad con la situación, era una situación que le desbordaba el pecho y no sabía como manejarla, no podía pedir consejos o hablar abiertamente de ella. N afirma “me ponía mal, tomaba mucho...en algunas fiestas porque no aguantaba tener esto”.

Así pasaron los años entre límites difusos y dolores que se quedan en el aire, que no encuentran una disculpa ni un sentido, no evolucionan como una lección ni tampoco un presunto responsable que se haga cargo de ellos. Eventualmente la distancia limitó el contacto entre ellas a correos y conversaciones de Facebook, donde N presentía un final inminente que no era sorpresa para ella, en su corazón lo sabía. De forma paralela N conoce otra chica, D y a pesar de que las cosas con ella no eran tan intensas ni cercanas, lo que compartían fue suficiente para que N pudiese decepcionarse de ella al enterarse de que D iniciaría una relación formal con otra chica en la universidad.

Ningún corazón resiste romperse hacia dentro en silencio... a pesar de los esfuerzos de N por mantener a su familia al margen de su orientación sexual, llegó el día en que no pudo contener su tristeza con su madre luego de la noticia de la relación de D y en el espacio que se abrió para esto, N pudo expresarle todo su dolor y contarle además sobre su relación

con C. Su madre parecía tener una sensación incómoda al respecto, a pesar de no tomarlo tan mal como N creía que lo haría, pues ella era la primera persona en su familia que se identificaba abiertamente como parte de la comunidad LGBT. Su madre la contuvo, la escuchó y dentro de lo que pudo, la acompañó, N cayó en una depresión y al contarle a C sobre el momento de confianza y vulnerabilidad que había tenido con su madre, se encontró con la inconformidad y preocupación de C por la idea de que la madre de N pudiera hablar con la suya. Estas son situaciones a las que las relaciones heteronormadas no suelen tener que enfrentarse. C puso fin a la relación y el hilo que las mantuvo unidas durante unos años, de repente ya no la sostenía más.

Duelarse en un amor no normativo no es una tarea sencilla, hubo acompañamiento psicológico y farmacéutico sosteniendo a N en lo que ella sentía como el fin de su mundo. Mientras ella podía empezar a tener conversaciones con su madre sobre quien era y lo que le gustaba, le llegaban pensamientos suicidas a raíz del dolor tan grande que le producía la idea de haber perdido a su mejor amiga y al mismo tiempo verse en la posición de tener que aceptar que la historia de amor más linda que había vivido en su vida había terminado. Era la persona que más la conocía en toda su vida y tenían que fingir que nada había pasado, pues compartían el mismo grupo de amigos y N no estaba dispuesta a renunciar al resto de sus vínculos, ni tampoco a poner en riesgo su secreto.

Entre otras cosas, la historia de N es una historia de reconocimiento, donde por medio de sus actividades académicas y de dirigente estudiantil, logró separarse de su antiguo grupo de amigos y cultivar nuevas amistades mientras fortalecía nuevas habilidades en ella, que le permiten reconocer la política estudiantil como uno de sus grandes intereses y motivaciones.