



**UNIVERSIDAD NACIONAL AUTONOMA  
DE MEXICO**

---

---

**FACULTAD DE PSICOLOGIA**

**EL AMOR COMO ADICCION:  
PERSPECTIVA DE LOS HOMBRES Y LAS MUJERES**

**T E S I S**

QUE PARA OBTENER EL GRADO DE:

**LICENCIADA EN PSICOLOGIA**

P R E S E N T A :

**BLANCA ESTELA RETANA FRANCO**

DIRECTORA: DRA. ROZZANA SANCHEZ ARAGON

REVISOR: DR. ROLANDO DIAZ-LOVING

SINODALES: DR. JORGE CAPPON GOTLIB

MTRA. MARIA DE LA LUZ JAVIEDES ROMERO

DRA. SOFIA RIVERA ARAGON



**FACULTAD  
DE PSICOLOGIA**

MEXICO, D.F.

2004



Universidad Nacional  
Autónoma de México

Dirección General de Bibliotecas de la UNAM

**Biblioteca Central**



**UNAM – Dirección General de Bibliotecas**  
**Tesis Digitales**  
**Restricciones de uso**

**DERECHOS RESERVADOS ©**  
**PROHIBIDA SU REPRODUCCIÓN TOTAL O PARCIAL**

Todo el material contenido en esta tesis esta protegido por la Ley Federal del Derecho de Autor (LFDA) de los Estados Unidos Mexicanos (México).

El uso de imágenes, fragmentos de videos, y demás material que sea objeto de protección de los derechos de autor, será exclusivamente para fines educativos e informativos y deberá citar la fuente donde la obtuvo mencionando el autor o autores. Cualquier uso distinto como el lucro, reproducción, edición o modificación, será perseguido y sancionado por el respectivo titular de los Derechos de Autor.

## Agradecimientos

A **DIOS** por permitirme llegar a este momento de mi vida, con todo lo que ha implicado ello y por brindarme una nueva ilusión.

A la **Universidad Nacional Autónoma de México** por ser el pilar de mi instrucción académica, por el conocimiento y las oportunidades que me ha otorgado.

A mi **Mamá, Modesta**, por ser una súper mujer, por educarme y alentarme en todo momento, por darme siempre mucho más te amo.

A mi **Papá, Modesto**, por que aunque Dios se lo llevo antes, sé que me cuida.

A mis hermanos, **Gaby, Armando y Rodolfo**, por ser unos seres muy bellos, que me han cuidado y que tanto amor me han brindado a lo largo de mi vida. La voz de la sangre pude oírse en el silencio.

A mis tres bellos sobrinos, **Rafa, Mónica y Carlos**, por ser la alegría en la vida de la familia.

A ti **Rozz** por ser un ser tan lleno de luz, que me ha ayudado y aceptado a compartir muchas cosas entre ellas la vida de **Regina** que es una hermosa extensión tuya.

A ti **Sofi** por todo el apoyo y animo en los momentos que más lo he necesitado y por nunca dejarme sola.

A ti **Monse** por ser una pequeña gran amiga, que me acepto para compartir un trayecto del camino.

A ti **Rolando** por que me enviaste hacia el camino del conocimiento con tu consejo.

A ti **Pola**, por ser como una hermana y a toda tu familia por aceptarme dentro de ella.

A todas ustedes niñas (**Angie, Cinty, Edith, Faby, Gina, Jessy, Luz, Normis, Patty, Tania**), por permitirme ser parte de ustedes y por todo lo que me he divertido y he aprendido.

A las personas que me han hecho llegar hasta aquí con toda su ayuda y consejo: Gracias **Erika, Laura y Martha**; Gracias **Ruth y Claus**; Gracias **Iris, Bricia, Vero**; Gracias a todas ustedes **Gansas** y si se escapara un nombre de mi memoria lo lamento pero saben que siempre están en mi corazón.

A las personas que han entrado y salido de mi vida y que saben quienes son, porque si nunca las hubiera conocido mi rumbo sería muy distinto y la concepción que tengo de la vida no fuera esta.

**...Gracias por todo lo vivido y aprendido con cada uno de ustedes...**



## INDICE

1. Amor	4
1.1 Definiciones de Amor	4
1.2 Historia del amor	10
1.2.1 La Grecia antigua	10
1.2.2 Imperio romano	13
1.2.3 Edad media	15
1.2.4 Edad moderna	18
1.2.5 Edad contemporánea	19
2. Amor Correspondido VS Amor No Correspondido	26
2.1. Cuidado y necesidad	31
2.2. Definición	31
2.3. ¿Por qué es el amor no correspondido es interesante?	33
2.4. ¿Por qué el amor no correspondido ocurre?	36
2.5. Interdependencia	38
2.6. La conspiración silenciosa	43
3. Adicción al Amor	49
3.1 Definición	51
3.1.1 Adicciones sin drogas	52
3.1.2 Codependiente	57
3.2 Indicadores	61
3.3 ¿Cuáles son las raíces del problema?	79
3.4 Perfil y Conductas del Amante	83
3.5 Medidas/ Instrumentos/ Cuestionarios	87



4. Método	93
4.1 Planteamiento del problema	93
4.2 Objetivos	94
4.3 Variables	94
4.4 Definición Conceptual y Operacional de las Variables	94
4.5 Muestra	95
4.6 Tipo de estudio	96
4.7 Instrumento	96
4.8 Procedimiento	96
4.9 Análisis de datos	97
5. Resultados	98
5.1 Validación de la escala para medir adicción al amor en adolescentes	98
5.2 Validación de la escala para medir adicción al amor en adultos	101
5.3 Diferencias en la adicción al amor entre hombres y mujeres en tres grupos de edad	105
6. Discusión	111
7. Conclusión	120
8. Sugerencias	121
9. Referencias	122
Anexo 1 Instrumento de Adicción al Amor en Adolescentes	129
Anexo 2 Instrumento de Adicción al Amor en Adultos	134

...En ciertas reencarnaciones, nos dividimos, Así como los cristales y las estrellas, así como las células y las plantas, también nuestras almas se dividen. Nuestra alma se transforma en dos, estas nuevas almas se transforman en otras dos, y así en algunas generaciones, estamos esparcidos por buena parte de la Tierra...

...-Hacemos parte de lo que los alquimistas llaman el Anima Mundi, el Alma Mundo- dijo Wicca, sin responder a Brida-. En verdad, si él anima mundi se limitara a dividirse, estaría creciendo pero también quedándose cada vez más débil. Por eso, así como nos dividimos, también nos reencontramos. Y este reencuentro se llama Amor. Porque cuando un alma se divide, siempre se divide en una parte masculina y una femenina...







El amor y el enamoramiento serán  
siempre temas eternos  
(Rojas, 2001)

## 1. AMOR

### 1.1 DEFINICIÓN DE AMOR

**Amor** es una de esas palabras cargadas de múltiples sentidos, explicarla con cierto rigor no es fácil pues desde el comienzo de la historia del ser humano se ha hablado del amor y son muchos los autores que han escrito sobre él. Asimismo lo que parece simple resulta más complejo que lo primariamente existente, ni más complicado que, lo que a primera vista, parece a simple y normal.

La palabra amor deriva del latín amor, -oris y también del amare, por un lado y caritas, por otro. Amare, del término etrusco amino, "genio del amor", se aplica de formas distintas a los animales y los hombres, ya que tiene un significado muy amplio: quiere decir "amar por inclinación, por simpatía", pues nace de un sentimiento interior, al contrario de odi, "odiar" (Rojas, 1998).

Cupido es el nombre del dios latino del amor, derivada de *cupere*, "desear con ansia, con pasión". En Grecia tiene la expresión de *Epws* (Eros), considerado el dios del amor en el mundo antiguo. En el mito griego, Eros tenía originariamente tal fuerza que era capaz de unir los elementos constitutivos del mundo. Después, el mito se restringió al mundo humano, y su significado fue el de la unión de los sexos. Del Eros griego se puede pasar al Ágape Cristiano, que significa "*convivir, compartir la vida con el amado*". Asimismo, la palabra amor es una palabra que encontramos en todas las lenguas del ámbito internacional: Love en Inglés, Amour en Francés, Amore en Italiano y Liebe en Alemania; solo por mencionar algunas.

Cabe afirmar, sin exagerar, que existen tantas definiciones sobre el amor como autores que han escrito sobre él. Por ejemplo los literatos y filósofos de todos los tiempos han ofrecido múltiples y variadas definiciones del término, algunas más analíticas y otras más poéticas, algunas de ellas se citan a continuación:

Los alquimistas dicen que en cada generación a los seres humanos se les divide el alma en dos partes, y que esto sucede cada vez que vivimos y que la misión en la vida es encontrar una de esas almas que hemos dejado en el camino. Y el buscar y encontrar esa otra parte es lo que llaman amor.



Empédocles (c. 493 a.C.-433 a.C.), afirmaba que todas las cosas están compuestas de cuatro elementos principales: tierra, aire, fuego y agua. Dos fuerzas activas y opuestas, amor y odio, o afinidad y antipatía, actúan sobre estos elementos, combinándolos y separándolos dentro de una variedad infinita de formas. De acuerdo con Empédocles, la realidad es cíclica. Al comenzar un ciclo, los cuatro elementos se encuentran unidos por el principio del amor. Cuando el odio penetra en el círculo, los elementos empiezan a separarse. El amor funde todas las cosas; entonces el odio reemprende el proceso.

Eurípides (c. 480-406 a.C.), lo define muy agudamente en su *Medes* como la síntesis entre Eros (la sensualidad) y Nomos (las normas y costumbres sociales), en lo que constituye uno de los primeros ejemplos de cómo la sociedad influye de forma decisiva en nuestros sentimientos.

Platón (C. 428-C. 347 a. C.), "el amor es el esfuerzo por restaurar la unidad originaria de la naturaleza humana; es la unión del deseo de dar lo mejor de uno mismo con el deseo y la necesidad de recibir lo mejor del otro" (cit. en Yela, 2000. p. 100).

En el siglo XII, Andreas Capellanus, "el amor es un sufrimiento que nace de dentro de uno, derivado de la contemplación o la excesiva meditación sobre la belleza de un miembro del sexo opuesto, que provoca, por encima de todo, el deseo de abrazarlo" (cit. en Yela, 2000. p. 100).

Maquiavelo (1469-1527), en el siglo XVI, quien en su príncipe subraya que "el amor es el deseo de *-fama, riqueza y poder-*, disfrazado de verdad, bien y belleza..." (cit. en Yela, 2000. p. 100).

Hobbes (1588-1679), en el siglo XVII expuso en el *Leviatán* que, "llamamos amor por una persona concreta al deseo de ser deseados por ella" (cit. en Yela, 2000. p. 100).

Locke (1632-1704), en su obra *Sobre el entendimiento humano*, "el amor es el fruto de la reflexión sobre el placer (no necesariamente sólo físico) que alguien puede producirnos" (cit. en Yela, 2000. p. 100).



Spinoza (1632-1677), afirma en su *Ética* que el amor es básicamente un sentimiento de alegría unido al conocimiento (o sospecha, intuición, creencia...) de su causa.

Nietzsche (1844-1900), en el siglo XIX se refiere al amor como la trampa para perpetuar la especie.

Kant (1724-1804), el amor es ciego, emotivo, porque pertenece a la esfera del sentimiento oscuro e irracional, y lo arrincona en el mundo subterráneo de la particularidad subjetiva.

Georg Hegel (1770-1831), el amor es una actividad subjetiva, espiritual, que lucha y se enfrenta con la naturaleza, la objetividad, el ímpetu posesivo.

En la aritmética del amor, 1 más 1 es igual a todo y 2 menos 1 es igual a nada.(Anónimo)

Algunos psicólogos que también han postulado sus definiciones de amor son los siguientes:

Max Scheler (1874-1928), el amor es un movimiento intencional en el que se realiza la aparición de un valor más alto.

José Ortega y Gasset (1927), amor es sentirse encantado por otro ser que nos produce ilusión íntegra y el sentimos absorbidos por él hasta la raíz de nuestra persona, como si nos hubiera arrancado de nuestro propio fondo vital y viniésemos transplantados a él, con nuestras raíces vitales de él.

S. Freud (1921), amor es lo que une y ata, lo que construye y mezcla, lo que aumenta la tensión dentro de nosotros. Eros abarca el amor sexual, el amor fraternal y cívico, el amor a la ciencia, al arte y la perfección.

J. B. Watson (1924; en Yarnoz, 1989), define el amor, en la más estricta línea conductista, como una respuesta emocional provocada por estimulación cutánea de las zonas erógenas, las cuales, son mucho más amplias que los meros órganos sexuales. es el estímulo (E) que provoca la respuesta (R) amorosa: E (estimulación cutánea) - ► excitación fisiológica - ► R emocional (amor).



W. James (1884), ve a amor como a la asociación entre una sensación agradable y la idea del objeto que la produce.

H. S. Sullivan (1953) el amor es el estado en el que la seguridad y la satisfacción del otro son tan importantes, como las propias.

Miller y Siegel (1977, cit. en Murstein, 1980) en términos cognitivo-conductuales "el amor es una amplia expectativa de placer y el amado." (p. 45).

M. Scott (1978) define el amor como la voluntad de extender el sí mismo de uno con el fin de promover el crecimiento espiritual propio o de otra persona (lo que implica esforzarse y trabajar para construirlo).

Costa y Serrat (1982) desde la terapia de conducta, lo definen operativamente como una "alta y mutua tasa de intercambios de refuerzos (de muy variado tipo) en las diferentes áreas vitales" (cit. en Yela, 200. p. 100).

R. C. Solomon (1988) el amor es el proceso de fusión del propio *yo* con *otro*, creando un *nosotros* autoconsciente.

Varios autores consideran al amor como el elemento más poderoso e importante de las relaciones de pareja (Hendrick, 1995; Alberoni, 1997), ya que ejerce gran influencia sobre los otros aspectos que las conforman, al mismo tiempo de que es influenciados por ellos (Hendrick, 1995).

El amor es un sentimiento de agrado hacia otra persona que se manifiesta por la comprensión, la complicidad, el entendimiento, la pasión; en definitiva, por las habilidades de convivencia (Gaja, 1995).

Bengio y Alejo (1997) el amor es un proceso que incluye un trabajo psíquico en múltiples dimensiones. Trabajo de elaboración, de proceso secundario, por lo tanto de placer postergado.

Dado que el amor es un constructor centrado en el estudio de pareja (Díaz Loving 1999., Rubin, 1970, Sánchez Aragón, 1995). Diversos autores (p.e. Fromm 1956, Rubin 1973; Stenberg, 1986) han tratado de entender su naturaleza y su expresión, reemplazando a la intuición con conceptos derivados empíricamente.



De tal modo se ha concebido a través de tiempo y del conocimiento como el más profundo y significativo de los sentimientos. Su presencia da lugar a un involucramiento emocional espontáneo y dinámico entre dos personas, por lo cual a ocupado un lugar privilegiado en la literatura, la filosofía, en la poesía y en la ciencia. No obstante, "su aparente ambigüedad, abstracción y desacuerdo" (Elkins et. al. 1979).

Su conceptualización parte de diferentes puntos de vista. Scoresby (1997) y Turner (1970) incluyen en el amor características como: altruismo, intimidad, admiración, respeto, confianza, aceptación, unidad, exclusividad, etc. De tal modo, que partiendo de esta definición, se puede ubicar al amor desde un punto de vista conductual, cognoscitivo o de juicio, de actitud y sentimiento.

En lo que se refiere al aspecto conductual, el amor responde a las necesidades del otro mediante la expresión de afecto físico y cuidados para con el otro (Sánchez Aragón, 1995). El amor es un involucramiento incondicional y protector de otra persona en la cual ambas partes contribuyen mutuamente al bienestar y desarrollo (Muntagu, 1975). Por lo que también se le puede considerar como cualquier tipo de conducta que acerca a las personas, física, emocional, cognoscitiva, social y espiritualmente (Díaz Guerrero, 1994).

El amor como un juicio es la estimación o valoración de la bondad que implica para el si mismo experimentar amor, y se tiene la conciencia de comparar la funcionalidad de la relación (Sánchez Aragón, 1995). Ya que esta "unidad fundamental de la organización cognoscitiva, compuesta de elementos afectivos y conocimientos que crean un código subjetivo de reacción, la cual refleja la imagen del universo y la cultura subjetiva de una persona" (Valdés Medina, Reyes Lagunes y Valladares Sánchez, 1990). Aunque para Díaz Loving (1996) el amor también esta permeado de la cultura objetiva del hábitat en que se viva.

El amor como actitud se refiere a que se enfoca a la evaluación de conductas o sentimientos experimentados a partir de la interacción y conocimiento de la otra persona (Sánchez Aragón, 1995). Tal como opina Rubin (1973) en cuanto a que el amor es una actitud mantenida por una persona con respecto a otra, que incluye una predisposición a pensar, sentir y comportarse en ciertas formas con respecto a ella; cuyos componentes incluyen: necesidades afiliativas y de dependencia predisposición a ayudar al otro, exclusividad y posesión.



Finalmente el amor como sentimiento propone respuestas fisiológicas que surgen ante la presencia del ser amado y que van integradas con una atribución de actitud favorable ante la persona estímulo (Sánchez Aragón, 1995). De tal modo se han establecido algunas hipótesis acerca de cómo funciona el amor en este aspecto. Para Solomon y Corbit (1974) en su teoría del Proceso Oponente postulan que el amor esta determinado por el manejo emocional que elicit una reacción afectiva primaria (respuesta de placer incondicionado, mismas que se producen por la continuación y consistencia de las circunstancias de las relaciones y de la excitación inicial). Estos procesos ocurren internamente como resultado de mecanismos fisiológicos, pero son influenciados por decisiones cognitivas y reacciones conductuales del individuo.

Con las diferencias anteriores, se puede observar la diversidad de opiniones que giran en torno a la expresión del amor. Parece que el aspecto emocional, es el más alimentado y el que más llama la atención de los literatos. Pues es la dimensión más reportada. De tal modo, que aunque en algunas definiciones resalten unos aspectos mas que otros, con respecto a que es y como se manifiesta el amor no esta bien delimitarlas. Siendo difícil determinar una definición global de lo que es el amor.

A pesar de la gran diversidad en cuanto a este tema, la presente investigación se centra únicamente en el estudio del amor de pareja, también referido en la literatura según Alberoni (1997) como amor romántico, amor erótico, amor de amantes o amor de esposos, siendo ésta la clase o manifestación del amor más comúnmente asociada a la idea de amor.

El amor puede ser conceptualizado para el presente trabajo: como el deseo y necesidad de extenderse a uno mismo hasta sus límites y promover en el otro, con el que deseamos crear un nosotros, su crecimiento que a la larga se extiende hasta a nosotros mismos. Lo que nos produce un crecimiento espiritual para ambos.



## **1.2 HISTORIA DEL AMOR**

Analizando y estudiando objetivamente las fascinantes y algunas veces sorprendentes historias de amor, uno puede aprender; como ha sido la humanidad. Adicionalmente una persona gana reflexiones claras de los propios puntos de vista cuando la posición puede ser comparada y contrarrestada con los puntos de vista no desarrollados y erróneos de la historia pasada. Con el viaje a través de la historia, uno puede ser testigo de la transformación y desarrollo que ha tenido el concepto del amor; en un breve recorrido por la historia analizaremos los conceptos de éste desde la Grecia antigua al siglo XX.

Al referirse al comportamiento amoroso nos tenemos que referir al papel que representa el amor en la sociedad en que están inmersos los individuos que lo sientan, cada cultura y cada época histórica ha favorecido la existencia de una (o varias) forma (s) específica (s) de amar, y cada una de ellas presumiblemente cumple o ha cumplido una serie de funciones en las sociedades en que se han manifestado.

### **1.2.1 LA GRECIA ANTIGUA**

Es una las culturas de mayor antigüedad y trascendencia en el estudio del amor, ellos fueron los primeros en estudiar el fenómeno amoroso a profundidad así como sus manifestaciones, a través de su mitología y su filosofía.

En la Grecia Clásica las relaciones amorosas estaban estrechamente ligadas con las sexuales y radicalmente separadas de las matrimoniales. Los griegos explicaban el origen del amor a través del mito de Andrógino, un monstruo bisexual que debido a su soberbia fue cortado por la mitad por Zeus por lo que desesperadamente cada uno de los andróginos busca el reencuentro con su antigua mitad para reconstruir y recuperar su unidad original; este mito sirve de analogía para explicar la búsqueda y el deseo de unión con otra persona que usualmente se relaciona con el amor de pareja. Los mitos griegos relacionados al amor y al erotismo han influido en la evolución posterior de estos conceptos y aún en la actualidad se siguen utilizando para ilustrar la naturaleza y la diversidad del amor (Orlandini, 1998).



Los Griegos consideraban a Eros: el amor, como el centro de culto. Eros quien, según la mitología clásica, es hijo de Ares y Afrodita por lo que queda ligado a ella y al amor; pero también es hijo de Ares lo que indica que el amor está inseparablemente vinculado con la agresión.

Platón consideraba que fue el amor quien creó el universo, ya que él concebía la idea de una fuerza creativa primera y un "receptáculo" que tomará forma para dar origen a todo. Pero al existir ambas instancias, era necesario algo que se moviera y las pusiera en acción, que no puede ser otra cosa que el amor.

Consideraba que la belleza última no es sino la suprema verdad y la virtud superior. El maestro griego busca en el discípulo belleza que, por supuesto, no es solamente física, y la oportunidad para elevarse juntos, a través de ese amor particular hacia una relación abstracta, hacia los valores supremos, y finalmente, hacia Dios.

Aristóteles retomó y amplió las ideas platónicas. Si para Platón, Eros es el impulso que lleva al alma hacia la perfección; para Aristóteles, ese impulso no se limita al alma, sino que es común a todos los cosmos. "La Forma Pura, si bien inmóvil, pone en movimiento hacia ella a todos los elementos por el mismo impulso que atrae a los amantes: "por que es amada" de tal manera que todos los seres humanos luchan constantemente por elevarse, impulsados por el amor, hacia la perfección, hacia Dios".

En la sociedad griega la mujer era considerada como un ser inferior, penoso, defectuoso y de moral ligera que era propiedad de su padre y, más adelante, de su esposo; generalmente era menospreciada, no recibía educación formal ni preparación espiritual, no tenía la libertad de salir a la calle ni de hablar con cualquier gente, y era reprimida en casi todos los sentidos. El poder radicaba en el varón a quien a determinada edad se veía presionado por su comunidad para casarse y así evitar ser estigmatizado. La boda era acordada y negociada entre las familias obedeciendo a intereses económicos y los novios casi no se conocían antes de la ceremonia. Ya casados, la mujer se encargaba de mantener el hogar en buenas condiciones y de asegurar la descendencia de su cónyuge; el erotismo no estilaba ser parte de la vida marital, ya que los varones lo ejercían fuera de la casa con las concubinas.





La amistad y el amor en los Griegos era notablemente destacada por el fenómeno de la homosexualidad, (la "paiderasteia"), que representaba el amor de un hombre adulto por un varón adolescente, se establecía que debía haber una diferencia de edad entre el amador y el amado. Esta palabra no tenía, para los griegos, las connotaciones que tiene hoy.

"En el lenguaje griego la palabra pederastia no tuvo el feo sonido que tiene para nosotros hoy, ya que era considerada simplemente como la expresión de una variedad e amor y no tenía ninguna forma de significado derogatorio unido a ella" (Licht cit en Seguin, p. 39).

En la antigüedad se trataba al hombre, como el foco de toda la vida intelectual. Esto explica por qué la crianza y el desarrollo de las mujeres que eran descuidadas de una manera que difícilmente se puede comprender, pero los varones, debían cuidar su educación mucho más tiempo que el que se da en la actualidad.

Cada hombre atraía hacia sí a algún muchacho o joven y en la intimidad de la vida diaria, actuaba con su consejero, guardián y amigo y lo preparaba en todas las virtudes masculinas. Y se consideraba como una violación de su deber si un hombre no atraía a un joven hacia él, y una desgracia para el muchacho si no era honrado con la amistad de un hombre. El mayor era responsable de la manera de vivir de su joven camarada y compartía con él la culpa y la alabanza; era muy importante para ambos, guía y pupilo, mantener una imagen perfecta.

"La relación entre maestro y discípulo ha tenido siempre algún parecido en los tiempos antiguos a una relación amorosa. En principio, la instrucción impartida no era muy técnica sino, mas bien, los esfuerzos penosos de un hombre mayor solícito a promover el desenvolvimiento de su discípulo, a su vez fervientemente deseoso de responder a ese tratamiento mostrándose digno de él" (Seguin, 1980, p. 41).



Se puede decir que en la Grecia existieron la homosexualidad como la heterosexualidad, predominando la primera durante el llamado "siglo de Pericles" y la otra en la antigüedad y en épocas posteriores a él. Entre los factores favorecedores de la pedofilia fueron: la situación de la mujer que, estaba condenada a encerrarse en el hogar y mantenerse privada de toda oportunidad para alcanzar el nivel cultural en el que el hombre vivía, lo que origino que no fuera considerada como compañera digna para las actividades intelectuales, sino solamente como madre y señora del hogar.

Aunado a esto la concentración por largos periodos, de los hombres, en los campamentos guerreros y la familiaridad de los gimnasios, que daban oportunidades para el acercamiento pedofílico.

Los filósofos pensaban que el enamoramiento representaba una pasión indeseable porque el hombre patriarcal perdía el juicio y la autonomía. En Atenas, los ciudadanos tomaban esposa para procrear y tener quién guardara y llevara la casa. No exigía erotismo de la esposa porque para eso estaban las "heterias" y las concubinas. Las mujeres llegaban a la boda muy jóvenes, con menor edad que el novio, sin experiencia sexual debido al recato, y sin preparación espiritual para tratar con los varones.

En la poesía y el teatro se crearon los mitos eróticos que todavía se utilizan para ilustrar las variedades del amor. De esta manera, se encuentra al incestuoso Edipo que desposó a su madre; a Canacé, que se acostó con su hermano; al bello Narciso, que se enamoró de sí mismo; a Penélope, modelo de fidelidad, que aguardo durante veinte años a su esposo ausente; al pobre anfitrión, engañado por deseo de Zeus; a la rencorosa Fedra, que intento seducir y provocó la muerte de su hijastro Hipólito; y a la bruja Medea, loca de celos, que mata a su dos criaturas para castigar a la fiel Jasón (Orlandini, 1998).

### **1.2.2 IMPERIO ROMANO**

Los romanos tomaron muchas de sus ideas sobre el amor de los griegos, por lo que también lo consideraban como una locura o tormento indeseable que hacia perder al varón la libertad y la responsabilidad social al sucumbir a la sensualidad de la mujer. Pensadores como Séneca, Epícteto, Cátulo, Propencio, Ovidio y Lucrecio hablaron extensamente de él (Orlandini,1998).



El amor romano se dirigía más hacia el ideal de personalidad masculina, como un sujeto con control y equilibrio de sus emociones. El varón romano le tenía pánico a la pasión amorosa, que le hacía perder la libertad y podía convertirlo en el esclavo de una mujer. Se estaba de acuerdo en que el enamoramiento masculino era poco honorable, y tenía connotaciones de escándalo, afeminamiento y ridiculidad, que ningún poeta o filósofo se hubiera atrevido a elogiar.

No era bien aceptado querer de modo apasionado a la propia esposa, y se llamaban despectivamente "uxoriosos" a los maridos que tenían más de tres hijos con su mujer legítima.

Por otra parte se acostumbraba arreglar los matrimonios por compromiso e interés, ya que la unión se consideraba un deber cívico, con beneficios políticos y patrimoniales. El ideal afectivo del vínculo con la esposa era un tipo desapasionado de amistad entre desiguales. Séneca recomendaba no tratar a la esposa como una amante, y no eran bien vistas las caricias ni el sexo no procreativo (Orlandini, 1998).

En la sociedad romana la pasión amorosa solía excluirse del matrimonio, que era considerado un deber cívico y se concertaba por compromiso e intereses políticos y patrimoniales. Se consideraba que el vínculo afectivo entre esposos debía parecerse más a una amistad desprovista de pasión y deseo, también se descalificaban las muestras de cariño y sexo sin fines de procreación. Era costumbre que los esposos tuvieran contacto sexual con sus esclavos y sirvientas, quienes se veían obligados incluso a cederles a sus parejas; también era común el adulterio y la prostitución. En esta época se tenía bien definidos los prototipos de belleza tanto femenina como masculina; al desnudo se desestigmatizó y generalizó a toda la población cuando aparecieron los baños públicos; y en el circo se exhibía todo tipo de actividad sexual (Orlandini, 1998).

El amor heterosexual era considerado de modo libre y desinhibido. Se aceptaba que las mujeres se apasionaran en el amor, no estaba mal visto que tuvieran alguna iniciativa sexual y se colocara en posiciones superiores durante el coito.

Ovidio (43 a. C.-17 d. C.) escribió un tratado didáctico de erotología al que llamó "El arte de amar", en el cual enseña a los hombres dónde encontrar hermosas mujeres, cómo conquistarlas y mantenerlas, haciendo diversas recomendaciones acerca del aseo y arreglo personal, además de cómo comportarse (Orlandini, 1998).



Ovidio y Lucrecio reaccionaron contra el idealismo de la Grecia antigua al considerar al amor como una propensión fisiológica no intencional, perteneciente a la esfera de los sentidos y casi totalmente físicos. aunque difieren en su manera de poetizar sobre el amor, sentidos y deseo observables y comunes; en suma poseen una visión realista en las que reduce el amor a la sexualidad, pero afirman que suele adornarse con otras características para ocultar ese hecho (Singer, 1992).

Los romanos desarrollaron una nueva perspectiva en la que el amor era visto como un juego, para ser jugado con mucha concentración pero sin ser tomado muy en serio. Esta sociedad fue la primera en institucionalizar el divorcio, cabe mencionar que el último siglo del imperio romano hubo una gran tasa de divorcios (Brehm, 1997).

### **1.2.3 EDAD MEDIA**

En al Edad Media europea transcurre desde la caída del Imperio romano en el año 476 hasta el inicio del Renacimiento en el año 1000. El medioevo fue una época de contrarrevolución sexual en relación con la liberalidad de la etapa clásica, debido a las doctrinas represoras de la Iglesia sobre el erotismo, que encontraba casi todo perverso en el amor sencillo de las personas. Los ideólogos de la Iglesia tenían una pésima opinión de las mujeres, del sexo y del enamoramiento.

Durante la Alta Edad Media, las relaciones de pareja (amorosas y sexuales) comienzan a regirse decisivamente por los imperativos de la Iglesia Católica y su brutal represión de los placeres sexuales, que luego se prolongaría también durante la Alta Edad Media y la Edad Moderna (Flandrin, 1981).

- Condena las relaciones pre-maritales.
- Condena las relaciones extra-conyugales.
- Prohíbe, especialmente en la mujer, la búsqueda, obtención y expresión de placer sexual.
- Castiga todo acto sexual sin fines de procreación (con lo cual, al prohibir tanto la anticoncepción como el aborto, aumentaron escalofriantemente los índices de infanticidio).
- Desaprueba el excesivo amor entre esposos.
- Y prescribe el derecho y el deber del esposo a castigar y pegar a su mujer, y el de ella a acatar lo sin protestar.



El amor queda reducido a un tibio respeto conyugal (cuando existía éste) o confinado a al clandestinidad extramarital a menudo acompañada de una sentimiento de culpa y pecado (Flandrin, 1981).

El matrimonio debía excluir el enamoramiento, la pasión, el erotismo y la elección del amado. En los matrimonios de la aristocracia se jugaba el prestigio, poder y la fortuna de las familias, y este grave asunto excluía la frivolidad de las pasiones o el placer. Las negociaciones del matrimonio eran un asunto masculino, el padre entregaba la novia y al yerno.

Singer (1992) menciona que durante la Edad Media se realizó una especie de síntesis de la religión cristiana en la que el cristianismo se definió a sí mismo como la religión de amor debido a que lo contempla como su principal dominante en todos los campos del dogma, dentro de la fe cristiana Dios es igual a amor. Este autor describe cuatro elementos que constituyen el concepto del amor cristiano: eros, filia, nomos y ágape. Siguiendo una estructura similar a la platónica y neoplatónica, *eros* se refiere a la "búsqueda que emprende el alma de su bien supremo", para el cristianismo el bien supremo es un dios personal. *Filia* es interpretada como la Fraternidad entre los hombres, la comunidad de los creyentes, el vínculo entre el Cristo y su Iglesia, entre Dios y el alma humana y entre las almas de la Santísima Trinidad". Nomos hacen referencia a la idea del amor como rectitud y a la aceptación de la ley de Dios como humilde sumisión a su voluntad. Por último, ágape es el amor como creados de la bondad en el mundo, en el que Dios otorga valor acorde con sus designios y se ofrece en formas que trasciende el entendimiento humano. Singer (1992) también expone que durante la Edad Media el cristianismo consideraba que el amor conyugal era sumamente importante, no era pasional y representaba una ocasión para el trabajo cristiano.

La iglesia distinguía dos tipos de amores: el carnal y el espiritual. El primero era enfermizo, alimentado por la lujuria, se consideraba equivalente al adulterio (aún con su propia esposa) y se suponía que arrastraban a la lascivia, a los celos a la locura. El tipo ideal de afecto era espiritual y se llamaba amor conyugal. En el caso de la mujer, se admitía que se apasionara y se cegara, hasta el grado de creer que no había nadie más sabio, más fuerte ni más bello que el marido, y encontrara bueno y justo todo lo que el varón dijera o hiciera.



Por el contrario, el amor masculino debía ser mensurado y de ningún modo ardiente. En este sentido se tenía en cuenta que Adán fue un sujeto que amaba demasiado, y esto llevó al género humano a la perdición, por esto que en el amor conyugal el varón debía ser el amo y la mujer la esclava, a la que obligaba a una obediencia total, muda y reverente.

El amor cristiano es un amor pleno, que se extiende a todos y en todas las circunstancias; al mismo tiempo constituye el principio de todas las cosas, la verdadera razón de vivir y el eje alrededor del cual gira toda la vida. No se trata de un amor que se eleva hacia a Dios en la búsqueda del bien supremo (como en el caso de los griegos), sino de un amor que desciende y proviene de Dios, y se proyecta a los hombres. Debido al amor, el ser humano se encuentra motivado a amar a Dios, pero después propagan ese amor a todos los hombres, quienes también son amados por Dios. La noción cristiana del amor se resume en la idea "amaras a tu prójimo como a ti mismo"(Seguín, 1980).

Durante la edad media ocurre un fenómeno muy importante: el alejamiento de la especulación acerca del amor como relación del hombre con la divinidad y su concentración en el amor del hombre y la mujer. Lo que interesaba sobre todo era el caso del amor como lazo interhumano (Seguín, 1980).

Durante el Renacimiento se desarrollan concepciones ambiguas y contrastantes respecto al amor. Por un lado se decía que las cosas y las personas deben ser amadas por la belleza espiritual que las trasciende, pero se aceptaba que lo bello solo se aprecia si se aman sus manifestaciones materiales; los pensadores de esta época trataron de armonizar el amor religioso y humano. En esta época se erradicaron las nociones idealistas y cortesanas del amor, pero la literatura fue muy sensible a la tristeza y la melancolía de la vida. El amor por la belleza adquirió gran relevancia y valoración, por lo que se exaltó la apariencia material de las cosas y las personas. Además, se idealizó grandemente el amor conyugal, al que se le trató de armonizar con el amor sexual. Ficino, Pico, Lorenzo de Medici, Castiglione y Bembo se destacan como los exponentes principales de la tendencia idealista durante el Renacimiento, mientras que Maquiavelo, Boccaccio y Montaigne son los representantes de la corriente realista de la época (Singer, 1992).



La idea de que la belleza constituía una bondad sacramental fue el fundamento filosófico para la expresión artística del Renacimiento, principalmente en Italia. Artistas como Leonardo da Vinci y Miguel Angel exaltaron la belleza material en sus obras, al mismo tiempo que le imprimieron un sello misógino y expresaron su postura ante las nociones tan opuestas respecto del amor (Singer, 1992).

#### **1.2.4 EDAD MODERNA**

En la Edad Moderna se consolidarán los modos amorosos de fines de la Edad Media, con una Iglesia Católica en su periodo de máximo control sobre las normas y costumbres sociales y morales, y aún más sobre los comportamientos amorosos y sexuales (Flandrin, 1981).

Entre las costumbre eróticas de la España de los Austrias, destaca ese férreo control del Estado-Iglesia desde el que se elogiaba la castidad y se prohibía como pecado todo devaneo amoroso y/o placer sexual que no fuera con fines procreadores. A pesar de ello, o quizá precisamente por ello, en dicha época florecen con profusión los burdeles, los hijos naturales, los bastardos regios, y el concubinato clerical (Sánchez Ortega, 1986)

En esta época será reconocida como la Edad de Oro de la Literatura en España, surgiendo entre la extraordinaria producción sobre literatura amorosa obras clásicas de figuras del relieve de Cervantes o Tirso de Molino (y sus inmortales personajes: La Celestina, el Quijote, y el don Juan). En este sentido, entre el Renacimiento y el Barroco, dos de las más grandes figuras de la Literatura Universal de todos los Tiempos, Shakespeare y Cervantes describen puntualmente el tipo de amor romántico, apasionado, ambivalente, irracional, súbito, idealizador, intenso, trágico, acrecentado por los obstáculos, exaltador de la belleza física y espiritual, de absoluta entrega y abnegación, que era elogiado por entonces, frente a las tradiciones maritales por conveniencia (Yela, 2000).

Fue hasta los siglos XVII y XVIII en Europa, especialmente en Inglaterra, cuando se comenzaron a gestar nuevas ideas sobre el amor y el matrimonio. Por primera vez el amor era visto como algo deseable, que podía llegar a realizarse felizmente y que era compatible con el matrimonio (Brehm, 1997, Alberoni, 1997). En Inglaterra del siglo XVIII las mujeres tenían el derecho de escoger a su marido y de determinar su vida conyugal (Singer, 1992).



Singer (1992) sugiere que la visión que prevaleció en Europa durante el siglo XVII fue mucho más pesimista al considerar que los intereses sexuales y los maritales siempre estarán en conflicto gracias a la condición humana. Este corriente de pensamiento, se ve influenciado por las ideas de la contrarreforma, es conocida como racionalista. Algunos de sus representantes más destacados fueron Descartes, Spinoza, Corneille, Racine, Madame Lafayette y Moliere. Las novelas populares en esta etapa abordaban una y otra vez el tema de la brecha entre la razón y la pasión, entre el orden social y la emoción.

Descartes distingue entre el amor-pasión y el amor puramente intelectual y racional. El amor racional es un acto de voluntad basado en el valor que el alma o la mente perciben en el objeto, de lo que deriva la unión entre ella y el objeto para formar una nueva totalidad; el amor pasión se refiere al deleite y al goce corporal derivado de los impulsos físicos, y suele generar sentimientos confusos. Para este autor el amor es un deseo de la mente de unirse a algo, pertenecer más a la esfera de la mente que a la del cuerpo, se define por el bien y el deseo de lo bueno para la mente, y no impide gozar de los placeres corporales, aunque éstos no constituyan su esencia. Descartes afirma que mediante el amor se transfieren los intereses de la voluntad egoísta hacia el bienestar de la nueva totalidad; también considera que el amor es un elemento fundamental para la vida digna. Recomienda el contento, la estabilidad y el reposo como alternativas racionales para la pasión sexual (Singer, 1992).

### **1.2.5 EDAD CONTEMPORÁNEA**

En la primera mitad del siglo XIX, bajo la tardía influencia medieval del amor cortés, surge un movimiento ideológico denominado romanticismo que prepondera los motivos irracionales o instintivos, las instituciones, los sueños, los ideales sociales y la pasión amorosa (Orlandini, 1998).

En esta época se defendió la libertad erótica; el enamoramiento y el amor fueron considerados como requisitos para la actividad sexual, ya que su falta llevaba al hombre a conducirse en un nivel animal, carente de sentido. La idea del amor romántico inspira la literatura de la época que se encontraba llena de dramatismo y tragedias, en ellas se otorgaba al amor un carácter trasgresor por oponerse a las normas sociales (Orlandini, 1998).





La ideología romántica se generó en una sociedad que insistió en el valor que tiene la persona de desarrollar sus potencialidades, en la que se demandaban los derechos individuales (incluyendo el de casarse con amor) y que era menos rígida. El amor romántico propició la caída de las barreras sociales, morales y biológicas entre los individuos. La mujer era entonces capaz de amar y despertar el amor de un hombre. Con el romanticismo se alcanza el mayor nivel de pensamiento en cuanto al concepto del amor entre las personas (Singer, 1992).

Singer (1992) refiere que la palabra "romántico" comenzó a utilizarse alrededor de 1800 por algunos poetas y filósofos alemanes; sin embargo, afirma que se trata de un concepto controvertido, muy difícil de englobarse en una definición precisa o única.

Stendhal, quien es visto como el primer autor romántico, distingue cuatro tipos de amor entre hombres y mujeres; el amor físico, el amor gusto, el amor vanidad y el amor pasión, siendo este último el único que es verdadero pero que interactúa dinámicamente con los demás. El amor físico denota únicamente atracción sexual hacia el otro. El amor gusto y el amor de vanidad surgen de las indicaciones sociales, se dirigen a alguien admirado por los demás y se satisfacen al poseer lo que los demás aprecian. El amor pasión no nace de las indicaciones sociales, sino que transforma el objeto de deseo haciéndolo más hermoso y admirable, y se refiere al proceso de enamoramiento. Para él, el amor pasión o enamoramiento se desarrolla en siete etapas: la admiración y la atracción física, las fantasías amorosas, la esperanza, el nacimiento del amor, la primera cristalización (las cualidades y hasta los defectos de la persona amada se transfiguran en perfecciones), la duda y, por último, la segunda cristalización (descubrimiento de nuevas cualidades y anhelo de ser correspondido)(Alberoni, 1992).

Dentro del romanticismo se desarrollan dos corrientes distintas: la benigna y la pesimista. El romanticismo benigno u optimista considera al amor como un modo de eliminar de uno mismo lo destructivo y negativo con el fin de alcanzar el goce máximo de la vida. Esta tendencia considera que el amor es una consumación natural que hombres y mujeres son capaces de alcanzar con diferentes formas y grados de perfección; el amor conyugal y la felicidad era algo que se podía conseguir en la vida terrenal. Kant, Shlenger, Hegel, Shelley y Byron son catalogados como representantes de la postura benigna dentro del romanticismo.



El romanticismo pesimista cuestiona la naturaleza y la posibilidad de la existencia del amor feliz entre el varón y la mujer. Sostiene que el amor incluye la necesidad de herir y de ser herido por lo que acepta el dolor y el sufrimiento como una condición ideal del amor; esta actitud relaciona frecuentemente el amor con la muerte, como elemento constitutivo de la experiencia amorosa. Goethe, Novalis, Schopenhauer y Wagner son vistos como autores románticos de tendencia pesimista. En algunos autores aparecen ambas posturas, a veces por incongruencias, otras por ambivalencia, pero muchas veces como una oposición dialéctica de difícil solución (Singer, 1992).

A principios del siglo XX continuó la reacción y el rechazo a la ideología romántica del siglo pasado, consecuentemente se optó por las posturas naturalistas que se hicieron presentes en el trabajo de los filósofos y teóricos contemporáneos (Singer, 1992). Los pensadores de este siglo han tratado de prescindir de la fuente espiritual, abstracta, ideal o religiosa del amor tratando de analizar sus aspectos biológicos, psicológicos y/o sociales (Seguin, 1980).

Dentro de esta tendencia anti-romanticismo destacaron autores como Rusell, Proust y sobre todo, Freud por oponerse a la tradición idealista del amor (Singer, 1992). Partiendo de su experiencia clínica y a través de su disertación meta psicológica, Freud explica el término *liebe* en cuatro sentidos principales: 1) el amor como fusión de la sexualidad con la ternura, al que considera la conducta amorosa placentera normal; 2) el amor como energía libidinal, coartada y no coartada en su fin; 3) el amor como el eros (impulso o instinto de vida) que vincula a las personas entre sí y unifica la humanidad; 4) el amor como la fusión dinámica del eros con el instinto agresivo o de muerte y los sentimientos vengativos de destructividad y odio, que resultan un componente inseparable del amor. Para él, el centro del amor es el amor sexual, cuya meta es la unión sexual (Singer, 1992). Freud concibe que el amor es una manifestación del instinto sexual, que incluye el factor anímico o afectivo además del genital; este amor puede perseguir su fin directamente o bien tenerlo inhibido, dando origen así a la ternura, el cariño y la amistad (Seguin, 1980).



A lo largo el siglo XX van a producirse grandes cambios sociales, que repercutirán de forma notable en las relaciones amorosas y sexuales. A la revolución industrial y tecnológica, apunta en el siglo anterior y disparado vertiginosamente en el actual se unen a cambios sociales de la magnitud de la llamada liberación de la mujer, liberación no solo económica sino, quizá fundamentalmente, psicológica, repercutiendo ello tanto en la esfera pública como privada. A ello se añade la denominada revolución sexual: liberalización de las actitudes y conductas amorosas y sexuales, toda vez que la presión coercitiva de la Iglesia Católica se ve notablemente reducida. Otros factores de nuestra época, que influyen de forma importante en las relaciones amorosas, uno aumentando la variedad y cantidad de las relaciones amorosas, y el otro con influencias radicalmente opuesta, son la accesibilidad a los métodos anticonceptivos y el temor al contagio del SIDA (Fisher, 1992; Hendrick y Hendrick, 1992).

Por otro lado, los pensadores existencialistas dentro de los que destacan Heidegger, Jaspers, Husserl, Binswanger, Buber, Marcel y Sartre reflexionaron ampliamente sobre el amor, destacando el valor del sentimiento sobre el pensamiento amoroso. Aunque con muy variadas concepciones, enfoques y disertaciones filosóficas, en general, los existencialistas consideran al amor un elemento indispensable para la constitución y significación misma del ser humano, ya que es a través de él que el hombre alcanza su más grande nivel de existencia a través de la auto-entrega (Seguin, 1980).

Estos y otros cambios sociales producirán la segunda gran revolución del comportamiento amoroso: la vinculación de los conceptos de amor romántico, matrimonio y sexualidad, apareciendo así el matrimonio por elección libre, basado en el enamoramiento, y dejando de ser el amor romántico un fenómeno socialmente minoritario. Este cambio trascendental en las costumbres amorosas se originará a finales del siglo XVIII o principios del XIX, se irá consolidando paulatinamente durante el siglo XIX, y hará definitivo en la primera mitad de nuestro siglo (Ortega, 1952).

A lo largo de la historia de la humanidad y en la historia particular de cada hombre, el amor ocupa un lugar importante, pues una de las experiencias vitales con mayor significado y trascendencia. Como se expone en este apartado, el hombre ha atribuido al amor numerosos y contradictorios atributos; de esta manera, las ideas sobre el amor se han movido de lo mundano o profano a lo divino o sagrado, de lo humano a lo religioso, de lo instintivo e irracional a lo



racional, de lo carnal a lo espiritual, de lo erótico a lo asexuado, de posesivo a lo libre, de lo realista a lo idealista, de lo efímero a lo eterno, de lo gozoso a lo doloroso, de lo alegre a lo melancólico, de lo valorado y deseable a lo indeseable y desvalorizado, de lo exaltado a lo condenado.

Esta construcción histórica del amor ha involucrado tanto la cognición, la actitud y la conducta, como la intuición y la emoción del hombre, sin olvidar la influencia del contexto temporal y espacial en el que se desenvuelve. Así pues, aunque aparentemente el amor pueda ser visto como un fenómeno contradictorio con múltiples polaridades y dualidades, no es sino una delicada mezcla que muestra las potencialidades y capacidades del hombre, al igual que sus carencias y limitaciones, sus aspiraciones y expectativas, sus anhelos y temores, constituyendo un proceso capaz de reflejar la evolución misma del ser humano en un lugar y momento específicos de su historia. (García, 2001).

Existen tantas formas de amar como personas que aman, incluso más porque una persona puede y suele amar de forma distinta en función de diversos factores que varían: la edad, duración de la relación, la propia pareja, etc.

La base de las relaciones sanas es el intercambio de la intimidad en uno o más de cuatro niveles: físico, sexual, emocional, e intelectual. Relaciones íntimas sanas, en las que los límites internos nos protegen y nos mantienen cómodos cuando recibimos la entrega de alguien.

El amor, en sus diversas manifestaciones, no solo depende de factores evolutivos, históricos, culturales, sociales e interpersonales, sino que también dependen de las características del propio individuo (lo que no quiere decir que dependa de sus deseos sus voluntades), y, entre ellas, de sus características sociodemográficas; es decir, de aquellas características (relativamente objetivas) que lo encuadran en distintos grupos sociales o demográficas, en función de su pertenencia a una categoría u otra (como el género, la edad o la orientación sexual). La pertenencia de un individuo a una categoría definida no determina el comportamiento (sentimientos, pensamientos y conductas) amorosos de dicho individuo.

A la pregunta ¿Aman igual hombres y mujeres?, la respuesta tiene varias vertientes una de ellas es la que explica que los hombres y mujeres difieren de la relación entre el amor y sexo. Son muchos los autores que han argumentado teóricamente y verificando empíricamente que los hombres tienden a separar en



mayor medida que las mujeres los deseos y conductas sexuales de los sentimientos y comportamientos sexuales –las mujeres tienden a concebir como más vinculadas las relaciones sexuales con las amorosas, de lo que lo hacen los hombres-.

Otra respuesta es que los hombres tienden a desempeñar un rol instrumental y las mujeres un rol expresivo en las relaciones amorosas y sexuales. Entendiendo rol instrumental como las conductas asertivas, directas, físicas, analíticas, centradas en la tarea, propósito o finalidad de la situación, etcétera, mientras que por rol expresivo suele entenderse el desempeño de conductas afectivas, emocionales, verbales, de intimidad, centradas en las relaciones personales, comunicativas, etc.

Una respuesta más es la que concierne características más valoradas en el otro miembro de la pareja, los hombres tienden a conferir mayor importancia al atractivo físico de sus parejas que las mujeres.

Los celos son otra dimensión de la respuesta del comportamiento amoroso, en la que los hombres tienden a sentirse más celosos ante la infidelidad sexual de su pareja que ante una relación sentimental especial –no sexual- de ésta con otro hombre (celos sexuales), mientras que las mujeres tienden a sentirse más celosas ante una relación sentimental de su pareja con otra mujer que ante un episodio de infidelidad meramente sexual (celos emocionales).

Las personas adquirimos a lo largo de nuestro crecimiento normas tácitas sobre cuándo, cómo, dónde, por qué y por quien debe sentirse amor romántico. A lo largo de la vida del individuo existen diferencias respecto al comportamiento amoroso, en la infancia las relaciones son ansiosas y egocéntricas y van haciéndose más seguras y constructivas al acercarse a la pre-adolescencia.

Al comienzo de la adolescencia ambos sexos comienzan a mostrar un creciente interés por el sexo apuesto, y poco a poco van construyéndose grupos de amigos de carácter mixto. El adolescente continúa socializándose en las normas socioculturales del amor romántico, y pronto comenzará a sentir atracción romántica, al tiempo que se incrementa notablemente su atracción sexual hacia ciertas personas.

Hendrick y Hendrick (1986) sugieren que durante la adolescencia el tipo amoroso predominante es el estilo "manía": dependiente, celoso, de excesiva demanda. De hecho Malo de Molina (1992) halla entre los adolescentes las máximas



puntuaciones en celosos, posteriormente atenuadas con la edad –al pasar a las relaciones lúdicas, eróticas o storgicas-(Yela, 2000).

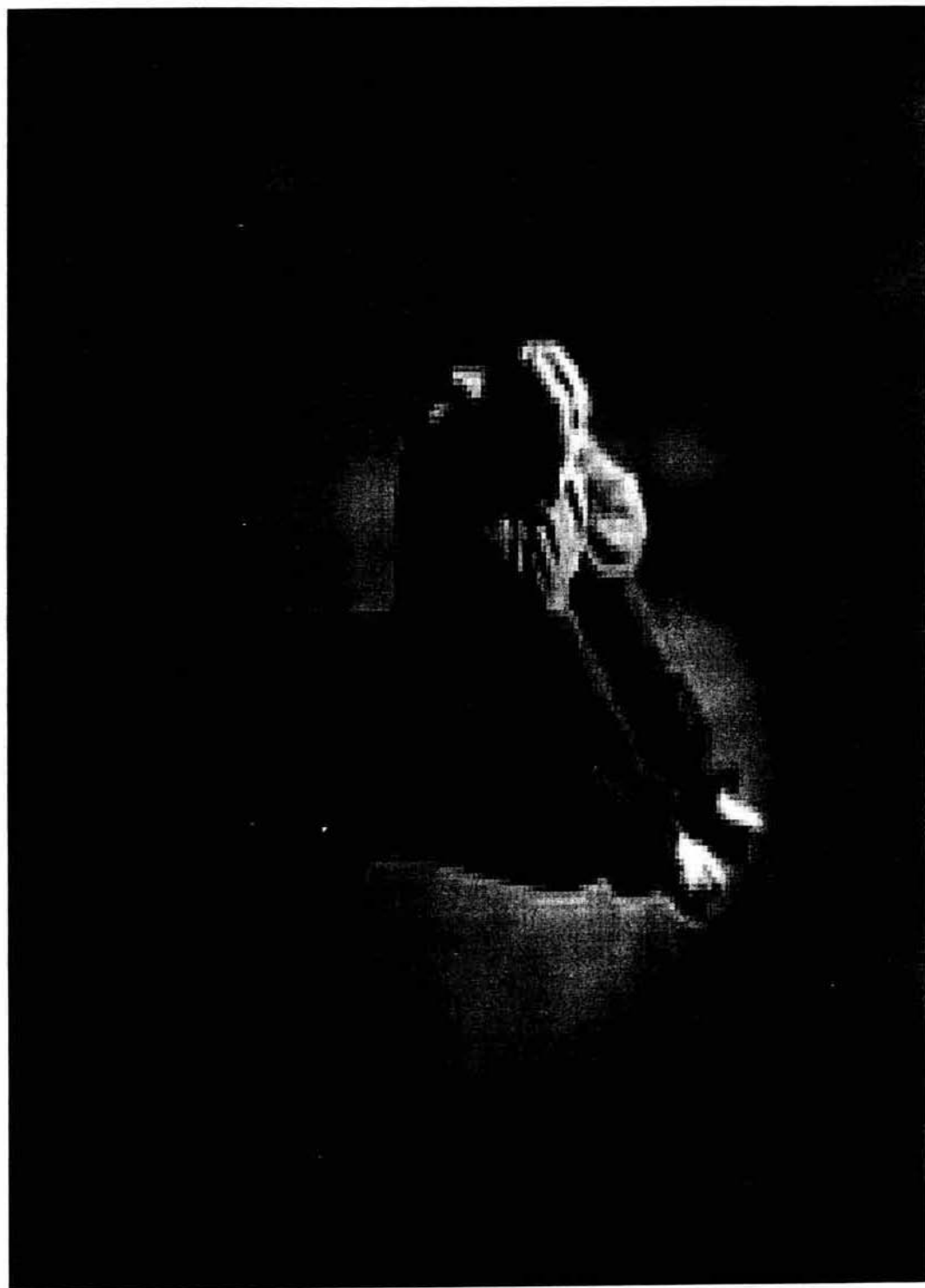
El estilo “manía” iría transformándose en ludus (independiente, sin compromiso, ni celos, ni demanda, un tanto frívolo) a medida que el adolescente madura. Posteriormente, a medida que se abandona la adolescencia y se avanza hacia etapas tardías de la juventud (transito entre los 20 y 30) se cambia de estilo por el clásico estilo romántico (el Eros), que aunque a su vez se transformaría paulatinamente en Storge (amor de intimidad, confianza, amistad y conocimiento, menos pasional) a medida que pasan los años.

El área del comportamiento amoroso y sexual en la tercera edad es un área relativamente virgen; Hendrick y Hendrick (1986) sugieren que en esa última etapa de la vida primarían los estilos amorosos no pasionales, esto es, Storge, Pragma y Ágape (frente a Eros, Ludus y Manía) (Yela, 2000).

...¿ Y Cómo puedo saber que es mi Otra Parte? – ella consideraba esta pregunta como una de las más importantes que había hecho en su vida.

Wicca se rió. Ella también se había preguntado sobre eso, con la misma ansiedad que aquella joven que tenía enfrente, Era posible conocer a la Otra Parte por el brillo de en los ojos; así, desde el inicio de los tiempos, las personas reconocían su verdadero amor. La Tradición de la Luna tenía otro procedimiento; un tipo de visión que mostraba un punto luminoso situado encima del hombro izquierdo de la Otra Parte. Pero todavía no se lo contaría; tal vez ella aprendiese a ver ese punto, tal vez no. En breve tendría la respuesta.

- Corriendo riesgos- le dijo a Brida-. Corriendo el riesgo al fracaso, de las decepciones, de las desilusiones, pero nunca dejando de buscar el amor. Quien no desista de la búsqueda, vencerá...







Hay apenas cualquier actividad, cualquier empresa, que se comienza tal enorme y con todas las expectativas pero que falle tan regularmente como amor  
Erich Fromm

## 2. AMOR CORRESPONDIDO VS AMOR NO CORRESPONDIDO

El hombre de todos los tiempos se ha planteado siempre cuál es el sentido de la vida, hacia dónde ésta debe apuntar; cuales tienen que ser sus pilares más importantes. La respuesta más cabal va a ser ésta: el amor, que es el primer movimiento del hombre hacia el bien. *El hombre no puede vivir sin amor*. La necesidad de amar es esencial y está escrita en su corazón. Es el primer impulso natural, que se encamina hacia la entrega y la acogida. Este concierto entre el plano de los sentimientos y el de la razón va a originar la formación de un *nosotros* definido por un sistema de coordenadas a través del cual uno se conoce mejor a sí mismo y conoce la riqueza y profundidad de la otra persona con la que es capaz de compartir el amor. De este modo, el hombre y la mujer se captan en toda su esencia. Es preciso que sean capaces de superar sus propios egoísmos personales para atender al otro.

El amor es quizás el modelo supremo del cumplimiento en nuestra cultura. De dicha sexual, del acoplamiento espiritual entre los seres humanos y dios, las imágenes del amor impregnan nuestra cultura para entender las formas más altas de felicidad que están disponibles para la humanidad. El amor romántico, apasionado entre un hombre y una mujer se mira como una de las fundaciones más importantes de una vida feliz. Todos sabemos del amor romántico y suponemos que de ahí procedemos. Si uno siente atracción por alguien especial, se sienten desbordado de la emoción y el deseo sexual, se preocupa y se hace torpes intentos para acercarse a la persona. Idealmente, la otra persona se comienza a sentir de la misma manera. Algunas personas prefieren imaginar el amor a primera vista. Las personas procuran pasar más y más tiempo juntas, compartiendo pensamientos y sensaciones, descuidando otras preocupaciones y relaciones, y su mundo se siente transformado a fondo por el descubrimiento de esta necesidad de eliminación (del mundo) y de esta felicidad que los domina. Durante el pico de esta experiencia, su atención se centra principalmente en la relación. Celebran su amor con la unión sexual y la entrega mutua el uno al otro (Baumeister y Wotman, 1992)



Tales son los sueños del amor, y hay buenas razones al pensar que mucha gente en nuestra sociedad tiene realmente esa experiencia y hay algunos que se conforman con la ilusión de ella o estar cercana de ella. El amor apasionado, mutuo hace sentir muy bien a las personas, esta experiencia llega a ser difícil de conseguir por cualquier otro medio natural o artificial. Solamente algunos individuos preferirían pasar las semanas bebiendo o jugando videojuegos que vivir una semana de amor apasionado (Baumeister y Wotman, 1992).

Eros es el impulso a la unión con aquello a que pertenecemos, unión con nuestras propias posibilidades, unión con las otras personas significativas de nuestro mundo en relación con las cuales descubrimos nuestra propia realización. Las dos personas como individuos anhelan superar su separación y el aislamiento a que todos estamos condenados en nuestra condición de individuos y así pueden participar en una relación, que por un momento, no esta compuesta de dos experiencias aisladas, individuales, sino que constituyen una genuina unión.

Amar significa abrirnos a lo negativo como a lo positivo, a la aflicción, al dolor y al desengaño, así como al júbilo, al goce y a una intensidad de cosas nuevas que antes no parecían imposibles. Cuando nos enamoramos el mundo se sacude y todo cambia alrededor, no sólo en su aspecto, sino en la experiencia de lo que estamos haciendo en el mundo. Generalmente se siente esa sacudida conscientemente, en sus aspectos positivos, como un maravilloso y nuevo cielo que el amor produjo súbitamente con su milagro y misterio.

Las relaciones amorosas de pareja producen (según las normas vigentes en nuestra cultura) una serie de desventajas, limitaciones y efectos negativos. Además, ciertas características presentes en muchas relaciones amorosas (aunque desde luego no en todas), suponen también diversos problemas y desajustes para sus miembros: desde un mero malestar y discusiones más o menos frecuentes, hasta extremos muy drásticos, como los cuadros psicopatológicos, el suicidio y la muerte (Yela, 2000).

El amor correspondido suele ser uno de los factores fundamentales en la felicidad y salud del individuo. Del mismo modo, la falta de amor, el amor no correspondido, y las rupturas amorosas, pueden suponer consecuencias muy negativas tanto para la felicidad como para la salud.



El amor correspondido desprende alegría y regocijo: satisfacción plena de haber encontrado lo que se buscaba. Es la felicidad. Decimos en tales casos: "Comprendo que estés feliz". Comprender quiere decir aquí que tiene sentido que estés gozoso, puesto que haz conseguido algo que vale la pena y llena la vida de sentido.

El amor no es siempre un ciclo de dicha compartida. Cuando el amor no es mutuo y el patrón de atracción, de deseo, y la necesidad es sentida solo por una persona pero no por la otra entonces el resultado está lejos de ser satisfactorio. No es el amor en sí mismo el que trae consigo el cumplimiento de los deseos, sino que el amor sea mutuo. El amar solamente no causa alegría y dicha. El amor es solamente deseable si existe el intercambio (Baumeister y Wotman, 1992).

El amor no correspondido conduce a una de las vivencias más desesperantes que pueden imaginarse. La vida se convierte en prisión, todo se desvanece y pierde su sentido. La tristeza se aposenta en el corazón y se instala firmemente. Es el vacío de los proyectos y de las ilusiones. Puede aterrizar en una auténtica obsesión psicológica de difícil salida y mal pronóstico. Aquí solo cabe una salida, por llamarla de alguna manera: esperara que pase el tiempo que cura todas las heridas. Pero la respuesta es inaceptable en tales circunstancias, por que lo que uno quiere es recuperar a la persona amada, tenerla consigo, saber que es suya y que le quiere.

El trauma del amor no correspondido es fuente de la fascinación interminable para nuestra cultura. Los libros, las películas, las canciones, y otros artes continúan tratando el tema de alguien que ama sin ser amado de vuelta. Uno de los tratamientos más famosos es la novela de Goethe. Baumeister y Wotman, (1992) aseguran que esta novela posee dos experiencias no recompensadas del amor, ejerciendo un impacto de gran alcance en las personas cuando fue publicada. Incluso se dice que inspiró una onda de copias de los suicidios entre los amantes desgraciados. Las víctimas jóvenes que tenían angustia se vieron involucradas en asesinatos estilo Werther's, a veces incluso agarrando una copia del libro en sus manos cuando morían.

El amor se puede comparar al estado en el que te ponen las drogas por que transportan a la gente a los estados más extraordinarios, de éxtasis, y en el proceso se tiende a formar un hábito. Pero como muchas drogas de gran alcance, el amor puede llevar hacia la agonía y la miseria.



El adicto privado de pareja, hace frente a un proceso brutal y doloroso para poder ajustarse a la privación y aprender a vivir sin necesitar algo alrededor de lo cual su vida ha girado. A veces, como en el caso de Werther, el ajuste no puede ser hecho, y el proceso del retiro es fatal (Baumeister, 1991).

Nuestra cultura ha dedicado mucho tiempo a explorar las sensaciones y las perspectivas de amantes, requeridos y no correspondidos. Pero la figura del rechazador sigue siendo un enigma. Se ve a menudo principalmente a través de los ojos del amante, como en la novela de Goethe's, que cuenta la historia por medio de las letras escritas por Werther y representa así a Charlotte como él la ve. Los estereotipos ofrecen una variedad de imágenes desagradables: a distancia, el rompecorazones ocasional; el bromista manipulante; el egoísta explosivo; el seductor astuto. Pocas personas, sin embargo, caben en esos estereotipos. Hay dos lados del amor no correspondido, pero solamente uno de ellos es familiar (Baumeister y Wotman, 1992).

La tendencia humana a formar relaciones es extensa y penetrante. Algunos psicólogos han comenzado a pensar que las relaciones humanas son fundamentales, y que son necesidades biológicas programadas John Bowlby (1969, 1973), sentó las bases para la fundación de la teoría del apego. En la opinión de Bowlby, los infantes nacen; con la necesidad de apegarse socialmente a sus parientes (típicamente la madre), y esta necesidad se transfiere a otras personas más adelante en su vida. Aunque en su pensamiento temprano. Bowlby siguió el acercamiento Freudiano de ver las relaciones del adulto como repeticiones de la relación temprana, con su madre. Bowlby vio que las necesidades de apego aspectos fundamentales y penetrantes de la motivación humana desde el nacimiento hasta la muerte.

La gente sin los apegos personales cercanos es típicamente muy infeliz, y cuando una relación se rompe, la gente intenta generalmente encontrar uno nuevo vínculo para sustituirlo.

Lo más relevante del amor no correspondido son los esfuerzos recientes de entender el amor apasionado como proceso de apego. Hazan y Shaver (1987; Shaver et al., 1988) han elaborado esta perspectiva del amor. Ellos proponen que el amor es "un proceso biológico diseñado por la evolución para facilitar el apego entre las personas adultas." El amor se relaciona así con la atracción sexual pero va más allá de él. La atracción sexual puede ser bastante para producir cópula, por lo tanto embarazo y la reproducción.



Una implicación importante de la teoría del apego; es que rechaza el amor será emocionalmente difícil. Rechazar la oferta de otra persona del apego es ir contra algunas de las tendencias y de los deseos humanos más básicos, que impulsan una forma de mantener relaciones y para no romper otras. El rechazador tiene que hacer frente no solamente al sufrimiento del supuesto amante sino también al suyo y a su propia señal de socorro en la violación de la programación de la naturaleza. Los psicólogos han sabido por décadas que la gente es capaz de actuar de maneras en las que frustran sus propias necesidades naturales, biológicas e impulso pero dentro de ellos se gesta una lucha interna. Los amados o rechazadores no pueden entender completamente porqué experimentan una señal de socorro, pero la teoría del apego predice fuertemente lo encontrarán difícil y que su vida se trastornara al rechazar el amor.

Bowlby (1969, 1973) observó que las respuestas de infantes y de niños pequeños cuando sus madres se van en etapas tempranas (véase también Hazan y Shaver, 1987). La primera etapa implicó una señal de socorro agudo y protesta activa contra la ausencia. La segunda etapa implicó la desesperación y la depresión, tomando la forma de una tristeza relativamente pasiva. La tercera etapa implica la separación, en la cual el niño se hace indiferente con la madre e incluso la evitara cuando ella se acerca posteriormente.

Desde el punto de vista de la teoría del apego, los deseos del amante son simples de explicar. Uno desea el apego, uno encuentra a una persona conveniente, y así la atracción comienza. Observamos más lejos, sin embargo, que los estudios en el apego han sugerido tres patrones de respuesta a la pérdida (e.g., Bowlby, 1969, 1973), y vale considerar cómo nuestras propias observaciones sobre amor no correspondido se asemejan a estos tres patrones, que son los mismos que experimenta el niño cuando es separado de su madre; el primer patrón de la respuesta a la falta del apego se ha llamado protesta, caracterizada como fase activa de la señal de socorro aguda que puede incluir la negación para aceptar la pérdida; la segunda respuesta implicada la desesperación pasiva; la respuesta final es la separación, que se puede marcar por una indiferencia activa (Baumeister y Wotman, 1992).



## 2.1. CUIDADO Y NECESIDAD

Todas las relaciones cariñosas no son iguales, dentro del amor romántico hay una variedad de actitudes emocionales que uno puede tomar. Una distinción básica e importante está entre cuidar al otro y necesitar a al otro (Steck, Levitan, McLane, y Kelley, 1992). El cuidado implica el tener la preocupación por la otra persona, el atender a la otra persona, el considerar del punto de vista de esa persona y el desear lo mejor para esa persona. En contraste, la necesidad implica una preocupación con sus propias sensaciones que se puedan estimular estando con la pareja. Una persona dominada por la necesidad puede esforzarse por pasar mucho tiempo con su pareja, pero solo por el motivo del propio placer y de su felicidad y no por el de su pareja. Así, en un sentido importante, la necesidad de la pareja romántica es degradada por que él o ella le proporciona los medios; es decir, la pareja es el medio hacia su propio placer y felicidad. El placer la felicidad de la pareja, la sorpresa o cualquier otra reacción que tenga efecto en el amante es secundarios o es un "elemento incidental a [las preocupaciones de los amantes]" (Steck,1982).

Las relaciones cariñosas se desarrollan y cambian a través de tiempo (véase Sternberg, 1986). Una parte importante del cambio, es al parecer la necesidad que predomina en los primeros de una relación, mientras que más adelante llega a ser más central (Steck et al, 1982). Cuando una relación está comenzando, la gente es especialmente apasionada y emocional, pero la intimidad se sigue edificando, y las construcciones no pudieron haber sido hechas con todo (Sternberg, 1986). En el primer tiempo, los amantes está preocupado con sus propias sensaciones, y por lo tanto se conforman con obtener lo que necesitan que por el patrón de cuidado.

## 2.2. DEFINICIÓN

El amor no correspondido se refiere al amor romántico, apasionado que es sentido por una persona hacia otra persona y que esta siente substancialmente menos atracción hacia ella. No es necesario que el objeto del amor no correspondido sea a fondo indiferente (o sea negativo y hostil), porque como veremos muchos rechazadores sienten una cierta amistad y tienen gusto para sus admiradores. Pero la discrepancia entre tener gusto y amar evidentemente es diferente en todo, y la gente que ama típicamente lo encuentran absolutamente inadecuado no quiere oír que le agrada a el otro pero que no puede amarlo (Baumeister y Wotman, 1992).



¿También se puede utilizar el amor tan ampliamente, refiriéndose a cualquier atracción romántica fuerte? El amor es el deseo para cierta exclusividad, de acercamiento físico íntimo y cariñoso con la persona, dentro de nuestra esfera interés, aunque alguna persona pudo haber preferido criterios más rigurosos para el amor. No obstante, el amor diferencia de amistad de varias maneras, particularmente incluyendo el deseo del contacto físico o sexual.

El amor no correspondido es una relación que no se puede formar. Una persona desea lo que en nuestra cultura y sociedad es llamado el amor romántico, que es específicamente grados altos de intimidad, de expresión física y sexual (aunque no necesariamente implica una gama completa de actividades sexuales), y una cierta entrega mutua de ciertas partes de la vida de el otro y de la psique del otro que se compartirán solamente con alguien querido. La otra persona no desea esto. El amor no correspondido es así el rechazo de una oportunidad, para tener un amor romántico (Baumeister, 1991).

El amor no correspondido por lo tanto pertenece a la clase de las relaciones que se rompen o que no se pueden concretare por presiones de la familia, la separación geográfica, y diferencias religiosas. Lo que fija el amor no correspondido aparte de estas es que las relaciones son prevenidas, no por factores externos, sino por la decisión y la preferencia de una persona en la relación. El rechazador no desea la relación.

Es también crucial resaltar que en el amor no correspondido no exige que el rechazador nunca se sintiera románticamente atraído al amante. En muchos casos, la gente tiene cierta atracción mutua y comienza coquetear, pero entonces su trayectoria emocional diverge. Uno comienza a sentir más profundamente y a desear una relación más íntima, más exclusiva, mientras que las sensaciones del otro no es la misma. Estos casos pueden ser especialmente difíciles para la persona que es rechazada, porque sabe que había una cierta atracción mutua y sentían que una relación estaba en el proceso de construcción, y entonces misteriosamente el otro ha hecho un alto y ha salido simplemente (Baumeister y Wotman, 1992).



### **2.3. ¿POR QUÉ ES EL AMOR NO CORRESPONDIDO INTERESANTE?**

Vale detenerse brevemente para considerar lo que pudo esperar uno para aprender de amor no correspondido. Hay razones amplias para estudiar el amor no correspondido. El primero, por supuesto, es el interés inherente en un fenómeno de gran alcance que la mayoría de la gente experimenta y que pueda formar sus actitudes posteriores sobre el amor, la intimidad, el valor de uno mismo, y sobre los miembros del sexo opuesto (Baumeister y Wotman, 1992).

El poder y el impacto de la experiencia del amor no correspondido es subrayada por una cierta serie de efectos sobre la gente. En uno de los pocos estudios anteriores de la investigación a ocuparse del amor no correspondido, Smith y Hoklund (1988) establecieron varios acoplamientos entre el amor y otras variables importantes. Cuando el amor es acertado y recíproco, la gente parece beneficiarse de él. Los participantes en el estudio que gozaban de relaciones positivas, recíprocas de amor demostraron tener buena salud general (mejor que la gente que no estaba en una relación de amor), la confianza en sí mismo se elevaba, y tenían una menor actividad de las células naturales asesinas (NK) en el sistema inmune, un patrón que se liga al parecer a la buena salud.

El amor no correspondido, sin embargo, tenía efectos que diferenciaron substancialmente de los efectos del amor recíproco. Los efectos positivos del amor en salud y el sistema inmune faltaban entre la gente que amor no era mutuo. Por otra parte, la gente que experimentaba amor no correspondido demostró niveles más altos de depresión y de tensión. Así, de nuevo, el amor es solamente beneficioso cuando es mutuo, el amor no correspondido parece estar ligado a algunos patrones patológicos que no se encuentran con el amor recíproco (Baumeister y Wotman, 1992).





El verdadero estudio de las relaciones cercanas proporciona un contexto en el cual la importancia del amor no correspondido es evidente. Los psicólogos han dedicado esfuerzo considerable a aprender sobre cómo las relaciones comienzan (e.g., Berscheid y Walster, 1978; Byrne, 1971; Rosenbaum, 1986; Snyder y Simpson, 1984); se mantienen, (e.g., Levenson, y Gottman, 1985; Rusbult, 1980, 1983; Tyler y Sears, 1977), y se rompen (e.g., Duck, 1982a, 1982b; Hill, Rubin, y Peplau, 1976; Rodin, 1982; Simpson, 1987), junto con los factores que distinguen las relaciones felices (e.g., Fincham, Beach, y Baucom, 1987; Holtzworth-Munroe y Jacobson, 1985). El amor no correspondido vierte nueva luz en las relaciones, típicamente, una persona quisiera que una relación crezca y prospere con todo pero hay momentos en los que esto no puede suceder. El amor no correspondido se puede considerar una especie de la falta de la relación.

¿Si los seres humanos tienen una necesidad biológica basada en la conducta social, por qué alguien puede rechazar el amor romántico? ¿Si alguien viene a usted con una oferta de la intimidad, por qué puede ser que usted rechace a esa persona? El rechazo de amor se parecería estar contra la naturaleza humana, pero aunque sea así la gente sigue rechazando claramente el amor.

El amor no correspondido también llama la atención de la vulnerabilidad interpersonal cuando se forman las relaciones cercanas. La importancia de la vulnerabilidad en amor fue demostrada por Dion y Dion (1975), que demostró que la gente que tenía baja defensividad tenía más experiencias de amor que la gente con alta defensividad. La gente defensiva está menos dispuesta que otras a hacerse vulnerables. Consecuentemente ella puede permanecer relativamente segura de los peligros del amor no correspondido, pero a ellas les puede faltar también la satisfacción del amor romántico mutuo (Baumeister y Wotman, 1992).

Así, el amor es tomar un riesgo: Uno debe exponerse a la ocasión de salir lastimado. El amor no correspondido demuestra las dimensiones de este resultado decepcionante (Baumeister y Wotman, 1992). La naturaleza del riesgo deriva de la naturaleza impersonal de emocional. Los psicólogos sociales han desarrollado gradualmente una buena captura de algunos aspectos claves emocionales.



Han reconocido que la emoción es un estado de la preparación de la acción (por ejemplo cuando el miedo hace que la persona funcione cuando hay peligro) y de la evaluación (por ejemplo cuando la alegría implica una valoración de las circunstancias favorables) (Frijda, 1986; Frijda, Kuipers, y ter Shure, 1989). Pero, los psicólogos sociales han sido más lentos en apreciar completamente las dimensiones interpersonales de la emoción. A menudo un estado emocional de las personas depende de las acciones y de las decisiones. Como los celos, la cólera, la envidia, el deseo de venganza, y otros, el amor no correspondido pone inmediatamente la emoción en un contexto personal (Baumeister y Wotman, 1992).

Una razón del interés especial del amor no correspondido es la amplia importancia del amor en nuestra cultura. El amor impregna nuestras ideas de la cultura sobre el cumplimiento humano, del espíritu hedónico y carnal. El amor es uno de los valores más importantes que nuestra cultura tiene, da propósito y significado a la vida y justificar una variedad amplias acciones (Baumeister, 1991). Esta amplia gama que tiene el amor hace el amor no correspondido especialmente difícil. La decepción personal y el trauma emocional son aumentados por un sentido que uno ha fallado en la vida y en la mayoría de las esferas importantes.

En los informes hechos por los individuos involucrados en la investigación de Baumeister y Wotman, se divulgó que en las experiencias vividas en los últimos cinco años los estudiantes que tienen en promedio 21 años reportaron que habían tenido cerca de una experiencia en la que ellos amaron a alguien y que el otro no les devolvió el amor. Pero pocos reportaron episodios en los que ellos habían sido rechazadores. La parte de esta diferencia se puede explicar como resultando de la exageración para elevar la autoestima, porque la gente desea pensar en sí mismos como nobles y deseables y están más dispuestas a recordar los incidentes que los hacen sentir mucho mejor para probar su deseabilidad.

Uno pudo pensar que los hombres y las mujeres tendrían experiencias radicalmente diversas en amor y opiniones sobre amor, pero más allá de la investigación ha sugerido que los hombres y la mujer son más similares que diferentes en cuanto a su concepción del amor romántico (Hatfield y Sprecher, 1986; Hazan y Shaver, 1987; Maroldo, 1982; Rubin, 1970; Smith y Hoklund, 1988).



No obstante, había algo. Había una diferencia frecuente en las experiencias. Las mujeres tenían más experiencias en el papel del rechazador, mientras que los varones tenían más experiencias como amantes. Existe evidencia de que las mujeres son más probable que rechacen una invitación, mientras que los hombres es más probable que sean rechazados (Folkes, 1982). Más ampliamente, Hill, Rubin, y Peplau (1976) sugirieron que las mujeres caen mayormente y mas fácilmente que los hombres en el amor (Baumeister y Wotman, 1992).

#### **2.4. ¿POR QUÉ EL AMOR NO CORRESPONDDO OCURRE?**

Comencemos con la pregunta más básica: ¿Cómo puede el amor no correspondido presentarse? Uno puede pensar que la respuesta es simple, porque el amor no puede presentarse donde no hubo un intercambio. La investigación ha confirmado las tendencias fuertes de las personas a relacionarse con otros parecidos a ellos (Jones y Wortman, 1973; Kenny Y Nasby, 1980). De hecho, se ha encontrado que se evita sentir atracción hacia ciertas personas. El amor no correspondido constituye así una excepción a uno de los procesos más fundamentales de la atracción, a saber de que de la reciprocidad no se da.

Es posible hacer una distinción entre tener gusto y la atracción romántica y sexual, por supuesto. Quizás la gente simplemente se encuentra atraída sexualmente hacia ciertas personas y no a hacia otros, y nadie sabe porqué y nada se puede hacer sobre esta interacción. El novelista Somerset Maugham, trato al amor como si fuera una clase de enfermedad o el virus que se pega aleatoriamente a las personas (Baumeister y Wotman, 1992). Es posible que existan fuerzas misteriosas que estimulan atracciones románticas, y no amor como resultado. Por ejemplo, quizás la gente atraen a los individuos que le recuerdan a sus padres, o señales fisiológicas que provocan respuestas psíquicas (como tener un olor similar al de la mamá), estos procesos parecen inadecuados para proporcionar un amplio contexto para entender el amor no correspondido (Baumeister y Wotman, 1992).

Hay informes, en muchos estados de los Estados Unidos que se tienen leyes que evitan a la gente manejar mientras están intoxicados con alcohol, pero ninguna evita que las personas se casen mientras que esta intoxicada por el amor (Baumeister, 1991).



Nuestra cultura ha venido poniendo en contra la racionalidad y emocionalidad, en el que cabeza y corazón, están en un conflicto perenne. En el nivel individual, mucha gente puede creer en eso, y esto puede ser realista y hasta quizá romántico cuando se esta enamorado. Pero sin importar si la naturaleza o la cultura es culpable, el resultado es igual: *El amor no obedece el cálculo racional y a los dictados de la razón, y así existe un aumento en los riesgos de salir lastimado* (Baumeister y Wotman, 1992).

Existen dos trayectorias sobre el amor no correspondido, una de ellas es que existen personas con tendencias a caer en el amor con personas más atractivas, pero no menos, que ellos mismos. Cuando uno se involucra en una relación de este tipo se vislumbra un gran peligro de un desplome doloroso. Ya que cuando se esta en este tipo de relación, uno debe tener en cuenta que el amor es poco probable que sea correspondido.

Una segunda trayectoria puede ser la que se da con la amistad platónica. Quizás se puede elegir a la pareja basada en la atracción física pero esto no puede aplicarse en la amistad platónica. La gente forma amistades cercanas con los miembros del sexo opuesto que puede no ser empatado en deseabilidad romántica. Como los amigos pasan el tiempo juntos, discuten factores y opiniones personales, divulgan sus sensaciones y experiencias, por lo tanto pueden comenzar inevitablemente a desarrollar un cierto grado de intimidad. La intimidad se ha puesto en la base de todas las relaciones de amor (Stenberg, 1986). Así, la amistad platónica puede equipar gradualmente una fundación del amor romántico potencial (Baumeister, 1991).

La intimidad y el tener atracción mutua puede animar a un individuo a que desarrolle la sensación romántica por el otro. El resultado puede ser que una persona desea seguir hacia una relación romántica mientras que la otra prefiere seguir teniendo amistad platónica (Baumeister y Wotman, 1992).

El amor no correspondido puede presentarse especialmente cuando dos personas de atracción desigual forman un enlace platónico fuerte de amistad, y la menos atractiva comienza a soñar que la intimidad se puede convertir al amor apasionado

Otros estímulos que dan lugar a amor romántico unilateral, es incluso posible que la gente puede rechazar de vez en cuando a la personas más atractivos que ellos mismos, por el miedo a no podrían sostener el interés de los otros para hacer una relación acertada.



Por otra parte, Abbey (1982), tiene evidencia de que los hombres tienden más a malinterpretar comportamiento amistoso de las mujeres haciéndole invitaciones románticas y sexuales. Mientras que una mujer piensa que ella es cordial sonriéndole al hombre, hablando de manera amistosa, o respondiendo a sus comentarios, él puede pensar que ella está aceptando su invitación o lo está seduciendo sexualmente. Él puede por lo tanto desarrollar las sensaciones románticas mientras que ella nunca ha pensado en él de esa manera. Tales procesos pueden alentar y avivar las llamas del amor no correspondido.

Es incluso posible que la gente que ha tenido relaciones en las que no ha disfrutado y que se a preocupado casi exclusivamente puede hacerse de alguna manera ambivalente sobre la intimidad y puede retirarse de los otros incluso cuando ella lo está deseando y buscando. El deseo en tener relaciones cercanas parece ser universal. Pero la gente que ha sido utilizada por otras puede tener razón de temer tales relaciones. Los individuos como estos pueden responder a sus motivaciones que están en conflicto persiguiendo relaciones imposibles, así protegiéndose y asegurándose de que sus amores serán no correspondidos (Baumeister y Wotman, 1992).

## **2.5. INTERDEPENDENCIA**

Existe un método útil de analizar las relaciones humanas, desarrollado por Kelley y Thibaut (e.g., 1978), llamado la "teoría de la interdependencia." La esencia de este método es el acercamiento al considerar las acciones posibles de cada persona en las que ven afectados las de ambos. Así, uno repasa las opciones (es decir, líneas de la acción posibles) y los resultados (es decir, las consecuencias y los resultados) de ambos lados de la relación.

Al hablar de amor no correspondido la atención se ha centrado principalmente en la persona que ha sido rechazada en una relación amorosa, en los medios ya sean estos escritos o visuales (como lo pueden ser libros, películas, series de televisión, reportajes en las revistas o en los diarios, y en las canciones principalmente) se a mitificado la posición de la persona que es rechazada, siendo solo esta la que sufre, y se le han atribuido todos los aspectos negativos al que no acepta el amor que le es ofrecido; pero en una relación amorosa siempre hay dos individuos, y con las investigaciones se ha demostrado que en ambas se crea dolor respecto a la situación que se está viviendo.



Al principio, la persona enamorada no acepta no ser correspondida. Tarda un tiempo en aceptar su derrota, porque es característico del enamoramiento proyectar en el otro nuestros propios deseos, sentimientos y pensamientos. Cuando, finalmente obtenga la negativa del otro, no le queda más remedio que aceptarla. Pero posiblemente, en el fondo, seguirá buscando algún gesto, alguna palabra del otro que le demuestre que no fue su falta de amor, sino su falta de capacidad para entregarse al enamoramiento lo que impidió que la relación se materializara (Bratslavsky; Baumeister y Sommer, 1991).

A la larga, la persona enamorada no tiene más remedio que aceptar que no es correspondida. Por regla general, esta falta de correspondencia no se acata con naturalidad. Esta persona tiene la sensación de que ha fracasado, de que no conseguido la meta que más deseaba y, lo que es peor, nace en ella un sentimiento de frustración porque cree que no ha sido merecedora del amor del otro.

El amante tiene todo un libreto a seguir respecto al amor no correspondido, pero el amado no sabe como manejarse en un terreno que parecen arenas movedizas, ya que todo lo que hace es considerado malo, cabe aclarar que el amado no tiene un corazón de hielo como todos lo conceptualizan, sino también tiene sentimientos.

En el otro extremo encontramos a la persona que no corresponde a este amor. Desde esta perspectiva se puede describir dos situaciones distintas. Cuando una persona sabe que la otra esta enamorada de ella pero no insiste en ser correspondida, la persona que esta enamorada suele aceptar con agrado los sentimientos amorosos que despierta. Esto no quiere decir que por agradecimiento vaya a corresponder a ese amor. Una opción del amante es no hacer nada y seguir siendo pasivo. En el mejor de los casos, se espera que el rechazador llegue a sentir una cierta hostilidad cuando es persistente y cuando finalmente se presentan situaciones embarazosas, él en algún momento dará por terminada esa situación (Baumeister y Wotman, 1992). El saberse amada por alguien es un refuerzo muy gratificante, puesto que, de alguna manera, la otra persona la está ayudando a afianzar una imagen positiva de si misma. Saber que se despierta en alguien, aunque no se comparta, siguiendo en última instancia que se es digno de ser amado y que se poseen cualidades para despertar amor en los demás.



La situación varía cuando la persona enamorada insiste obstinadamente en ser correspondida. Cuando esto es así, la persona que no está enamorada interpreta los sentimientos del otro como una amenaza. Las muestras de afecto del otro despiertan ira, malestar y malhumor en la persona no enamorada (Bratslavsky; Baumeister y Sommer, 1991).

Mucha gente se siente perseguida, frustrada, y victimizada cuando a los amantes supuestos la persigue aunque sean rechazados y no sepan tomar un "no" como una respuesta (Baumeister y Wotman, 1992).

Fromm (1956) y Rogers (1978) conciben que una persona solo es feliz, si ama y es amado no es suficiente solo una de estas circunstancias sino que ambas deben de estar presentes. En la Teoría de la Equidad del amor no requerido se plantea que las personas establecen vínculos con personas que le son similares; sin embargo las personas que son menos deseables busquen relaciones con personas deseables aunque no sean similares.

En la amistad platónica sucede muy a menudo el amor no correspondido ya que al transcurrir esta relación los sentimientos de uno de los miembros se desarrollan mientras que los del otro no.

Es común que cuando dos individuos se conocen y se gustan intenten conocerse mas profundamente, puede suceder que ambos continúen con la atracción y eso conlleve al enamoramiento y quizá posteriormente al amor, pero también puede suceder que en uno de ellos el interés decaiga y que en el otro aumente cada vez más produciéndose un enamoramiento unilateral (Alberoni, 1993), que conllevara al amor no correspondido y al daño en ambos.

Es difícil imaginar una conversación mutuamente cómoda en la cual el amante rechace al amado y le diga, "me encuentro apesadumbrado, pero usted no es inteligente o bastante apuesto para merecerme," y las respuesta supuesta del amante, "Oh sí, usted está, por supuesto, apesadumbrado del hecho de rechazarme." Más probablemente, el amando evitara decir cualquier cosa que llame la atención y que tenga implicaciones directas sobre su autoestima, a fin de que él o ella se sientan culpables por lastimar al otro. El amado puede expresar el rechazo sugiriendo que los dos son igualmente atractivos pero simplemente son incompatibles en algunas dimensiones (Folkes, 1982). El amante, mientras tanto, desea recordar el acontecimiento de una manera que no le haga perder su confianza y sentir que tiene una atracción inferior.



El amante por lo tanto construirá la historia de una manera que restaure o reconstruya autoestima (Baumeister y Wotman, 1992).

Primero, es necesario reconocer que el amante no sabe por que él o ella lo va a rechazar al contrario, las conclusiones a las que llega son felices ya que es popular entre las representaciones ficticias en las que se implica típicamente el éxito. Es decir, el amante puede suponer que con el rechazo, la desaprobación, y los obstáculos externos, son una prueba para su amor pero si sigue persistiendo él o ella (aunque es más a menudo él) ganará el corazón querido, y así viviendo juntos felices siempre.

Las conclusiones felices de libros y de películas acentúan que las personas anhelan vivir dichosamente para siempre. Es importante reconocer en términos de cómo responderá la gente cuando ella ama a alguien que los rechaza. Mientras que la lógica, el pragmatismo racional y la cortesía común pudieron llamar para dejar esa persona sola, el guión cultural llama a la persistencia para encarar el rechazamiento. Cualquier objeción que el rechazador pudiera tener sería compensada probablemente por la alegría eventual de él o ella de que al final recibirá un intercambio de amor. Así en un sentido importante, el argumento le da licencia al amante de no hacer caso de los deseos del rechazador y de persistir con avances románticos incluso después de las muestras de rechazo.

Los amantes que persisten pueden intentar una gran variedad de técnicas, que han tomado de las varias representaciones ficticias que han visto coronadas con éxito. Algunas de éstas pueden parecer desviadas, pero es poco probable que el amante las considere ya que lo que el intenta es ganar el amor de alguien. Hay incluso un cliché de manera que cualquier técnica es justa en el amor, apenas como en la guerra ("en la guerra y en el amor todo se vale"), y esta visión refleja la gran energía que posee el amor como fuente de valor. Se justifican una amplia variedad de acciones, y un amante desesperado cuenta con el perdón moral para actos irracionales e inadecuados (Baumeister, 1991).

Si el amado sigue siendo firme, después el amante cambia de guión, del de amante en pie de guerra al de una víctima. Una consecuencia probable del guión es que la gente consultará con sus amigos y pares para encontrar las pautas para manejar el papel del amado o rechazador.





Si la cultura carece modelos usables, la gente puede intercambiar simplemente la información y anécdotas con sus amigos sobre una base informal. Puede por lo tanto ser que los grupos locales pequeños de pares ejerzan una influencia importante en cómo uno debe administrar el rechazamiento romántico (Baumeister, 1991).

En la Teoría Interdependiente del amor no correspondido se le presentan dos opciones tanto al amante (**el que ofrece su amor**), como al amado (**el que rechaza el amor**); estas son la posición activa y la posición pasiva. El papel del amante es más atractivo porque puede ser feliz en algún momento, al luchar por el amor y conseguirlo en algún momento, mientras que el que rechaza no encuentra ganancia alguna porque él no quiere ese amor (Bratslavsky; Baumeister y Sommer, 1991).

Se pueden considerar las opciones que tiene que hacer frente amado. Estas opciones van de rechazar al otro a permitir los avances lo que implicaría gasto de tiempo, de afecto, y posiblemente otros recursos en el amante. Por ejemplo cuando alguien le pide salir con él en cierta fecha, usted puede o aceptar, o rechazar. Aceptar puede ser desagradable, porque no se desea pasar tiempo con el pretendiente indeseado, y esto puede tomarse aburrido. También lleva un riesgo más significativo, ya que ése amante tomará su respuesta positiva como algo que lo que lo anima y puede comenzar a estar más profundamente implicado, teniendo sensaciones más fuertes y haciendo otras demandas, de modo que el problema eventual de postergación de la situación sea que mucho mas difícil de terminar al paso del tiempo. El realizar esta solución a corto plazo en muchos casos pospone la eventual necesidad de rechazar. El aplazamiento tiene un precio muy elevado si el otro se siente animado, porque el rechazamiento eventual será mucho más traumático y agotador. En un sentido, la opción de dar alas es la opción de ilusionar (en el mejor de los casos temporal), porque en última instancia la única manera de conseguir librarse de los avances románticos indeseados es rechazarlos. Pero en ese entonces, ni el rechazador ni el amante supuesto puede percibir esto. El rechazador espera salir del problema tolerando los avances del otro; el amante consigue la satisfacción de solo estar en la presencia de la persona querida y de creer tener oportunidades de ganar el corazón del otro (Baumeister y Wotman, 1992).



Eso nos trae a la otra opción del rechazador, en la que se rechaza y desalienta clara y activamente los avances. Obviamente, esta opción trae dolor intenso y el sufrimiento a de-ÉL amante. Pero es también difícil en el rechazador. Infligir angustia y humillación, y teniendo que hacer muchas cosas para no sufrir culpabilidad, y busca formas que den señal de socorro (Baumeister y Wotman, 1992).

Las dificultades de los rechazadores fueron compuestas por su dilema moral. Las sensaciones de la culpabilidad se arraigan, quizás, en el conocimiento que es incorrecto lastimar a alguien (e.g., Hoffman, 1982; Zahn-Waxler y Kochanska, 1990), y los rechazadores se encuentran empujados en una posición donde tienen que lastimar a alguien. A pesar de su inocencia percibida, nunca se prepusieron lastimar a cualquier persona o violar cualesquier principio ético que venga a hacer frente con las sensaciones de culpabilidad. El papel de los rechazadores es un papel de bandido, en que deben frustrar a alguien que los necesita, y muchas personas se encuentran atormentados por ese aspecto de su papel. La combinación de la culpabilidad y del argumento hace que al rechazador se le haga difícil jugar. Sin una escritura, no pueden saber la manera en que debe de actuar, y la presencia de la culpabilidad significa que es fácil hacer algo mal. El papel del rechazador se puede experimentar como campo minado en el aspecto moral: El desastre amenaza a cualquier paso en falso, pero es difícil decir por adelantado cuál es un paso falso y cuál no es.

Las revisiones interpersonales de la culpabilidad (Hoffman, 1982; Zahn-Waxler y Kochanska, 1990; Baumeister, Stillwell, y Heatherton, 1991) aseguran que las personas se sienten culpables cuando lastiman a alguien más, a menudo sin importar si ellos se prepusieron hacerlo o no (McGraw, 1987).

## 2.6. LA CONSPIRACIÓN SILENCIOSA

Dentro del amor no correspondido suele presentarse un fenómeno llamado conspiración silenciosa, en la que los dos individuos participantes en la relación propician al no hablar abiertamente desde un principio, por la concepción que se tiene de que "*rechazar el amor es frustrar el amor*" siendo la concepción de amor esto último lo que persigue el hombre durante toda su vida, pero también puede suceder que el amado rechace al amante pero este sea muy insistente (un valor muy apreciado en nuestra cultura) hasta el punto de acosar a la otra persona y esta tenga que cortar la relación de manera tajante (Bratslavsky; Baumeister y Sommer, 1991).



Las actitudes de los amantes no son las únicas barreras en la comunicación eficaz del amor no correspondido. De hecho, varios factores hacen especialmente difícil que una persona desaliente el interés romántico de otra persona con eficacia. Aunque el amante y el amado o rechazador viven experiencias cruzadas, tienen una cosa (desafortunada) en común, ambos le tienen pavor a la escena donde una le dice a la otra que allí no hay ninguna esperanza y que es la hora de interrumpir el contacto. El resultado es una clase de conspiración del silencio, en la cual los dos cooperan en evitar el mensaje desgarrador. Uno no desea decir el mensaje, y el otro no desea oírlo. No hay comunicación o la poca que existe se vuelve difícil (Baumeister y Wotman, 1992).

El amante o rechazador quisiera que el mensaje fuera recibido, pero cuando lo consiga decir el otro se decepcionará y le hará daño, por lo que requiere a menudo de una lucha interna. Decir a alguien malas noticias es bastante difícil igual si usted no es responsable del problema; de hecho, hay un patrón general de la repugnancia para transmitir las malas noticias, que se ha llamado el "efecto de la momia" (Tesser y Rosen, 1975).

Varios factores aumentan la dificultad del rechazador más allá de la repugnancia básica para transmitir malas noticias. El rechazador es por lo menos en parte responsable de la decepción y angustia, y así que de él o ella puede tener sensaciones de culpa, y la culpabilidad no harán más fácil realizar el acto. Otra cosa, la investigación sugiere que la gente es especialmente renuente transmitir malas noticias a otras personas poco atractivas (Rosen, Johnson, Johnson, y Tesser, 1973), quizás debido a la condolencia o culpabilidad, y si los rechazadores están tratando a menudo con admiradores menos atractivos entonces pueden estar en esa situación exacta de la dificultad adicional.

En incluso si el mensaje del rechazo tiene que ser conseguido a través una forma u otra, el que no ama tiene que ser cuidadoso y explícito. Para evitar hacer una escena o de provocar una reacción histérica, los rechazadores pueden intentar expresar el rechazo tan suavemente y vago como sea posible. Debido al efecto de la momia los rechazadores pueden evitar decir directamente y en lugar de eso expresar el rechazamiento en términos más ambiguos, y más neutrales. Aun que quizá esta comunicación llegue a ser falsa. El resultado a menudo es él de que los amantes no oirán las razones completas o exactas que los están rechazando (Baumeister, 1991).



Folkes (1982) estudió la elasticidad de la gente y de las razones para dar vuelta al rechazo, y estas razones vierten una luz valiosa en el dilema de los rechazadores. Ella encontró que la gente es muy renuente decir a un pretendiente poco atractivo que no se desea nada con el o ella porque le resulta poco atractivo. En lugar, la gente dará excusas. Total, la mayoría de razones que la gente dio para dar la vuelta tenían una combinación de las características de la duda. Primero, éstas razones eran impersonales (por ejemplo trabajo). En segundo lugar eran incontrollables, por ejemplo un plazo inminente o una enfermedad: nada se podía hacer sobre el problema. Tercero, las razones citadas son circunstancias inestables que pudieron cambiar.

Los rechazadores y los amantes no correspondidos tienen diversos motivos y preocupaciones, y sus experiencias se reflejan en estas diferencias. El papel del rechazador es el que exige el lastimar alguien y es por lo tanto una clase de papel de villano; para los rechazadores, por lo tanto, la culpabilidad de las preocupaciones y la justificación excesivas se hace centralmente importante. Los amantes no pueden mirar la experiencia como teniendo una dimensión moral fuerte, pero para ellos las lesiones en su autoestima llegan a ser muy importantes, particularmente en cuanto el rechazamiento romántico lleva la implicación de que ellos no son lo bastante buenos para merecer a una pareja tan atractiva (Baumeister y Wotman, 1992).

En el amor no correspondido los resultados sobre las emociones son aquellos en los que se ven afectados dos emociones primarias tanto para el amante como para el amado, que son la autoestima y los sentimientos de culpa.

Nos centraremos primero en los efectos que tiene el amor no correspondido sobre la autoestima tanto en el amado como en el amante, a este último le duele más si lo rechaza una persona que lo conoce mejor que una persona que lo conoce superficialmente, entre más tarda en llegar el rechazo más impacta la autoestima de manera negativa de el individuo por lo que intenta defender o reconstruir lo que le queda de autoestima utilizando una de estas cuatro estrategias; la primera es devaluar a la otra persona, la segunda se compara con la pareja de la persona que lo rechazó y afirma que es mejor, la tercera es andar con alguien (casi quien sea) para que esta relación le devuelva su autoestima perdida, y la cuarta es imaginar que la persona que lo rechazó regresara a pedirles perdón y a brindarles su amor.



Al principio en el amado se ve un incremento en su autoestima al sentirse atractivo y incitador de el amor de otro individuo sin que el haga nada, sin embargo, su autoestima tenderá a bajar al percatarse que el amante esta sufriendo al no corresponderle con su amor.

Ahora ahondaremos en la culpa que sufren los integrantes de esta sociedad disuelta: los amantes son los que sienten principalmente la culpa por tres razones: a) ya que ellos fueron los que le infringieron dolor al amante, b) por que en algún momento ellos estuvieron en la posición de amantes, y c) como pueden rechazar el amor que les brindar si es lo que todo el mundo busca; y la culpa es proporcionalmente al grado de intimidad que tenía con el amante. Al postergar más el rechazo al amante la culpa se va incrementando cada momento. Por lo que para liberarse de la culpa los amados utilizan varias estrategias:

1. Desvalorización del amante y la relación que se tenía con él.
2. Justificar su conducta al afirmar que ellos no provocaron la situación.
3. No puedes manejar tus sentimientos (no puedes amara la fuerza).
4. No es bueno que el este conmigo, el merece otra cosa.
5. Se considera una victima.

En los amantes no existe tanto la culpa, ya que ellos desde el primer momento están esperando la pena y lo único que hacen es luchar por una causa que saben que quizá esta pérdida, ellos intentarán por todos los medios conseguir el amor de el amado ("en la guerra y en el amor todo se vale").

En el amor no correspondido siempre habrá enseñanzas, pero en la vida emocional siempre tendrá consecuencias destructivas para ambos (amantes y amados) pero el amado quedará confundido, mientras que para el amado la frase que le quedara en la cabeza es "Es mejor haber amado en vano, que nunca haber amado".

Aunque hemos acentuado las diferencias entre los rechazadores y los amantes, es necesario reconocer que sus experiencias con el amor no correspondido tienen algunas semejanzas. Así, por ejemplo, ambos lados encuentran difícil de expresar sus sensaciones. La base de esta dificultad puede diferenciar algo: los amantes supuestos son renuentes expresar su atracción porque temen el rechazo, y los rechazadores son renuentes expresar su carencia del interés debido a culpabilidad y un miedo de lastimar a la otra persona (y posiblemente fuera de un miedo fundamentado que la otra hará una escena desagradable y difícil; e.g., Tesser y Rosen, 1975).



Asimismo, ni unos ni otros pueden realmente desear oír hablar de las otras sensaciones. Los rechazadores citaron a menudo su disgusto en la declaración del amor del otro. Y los amantes temen oír el mensaje del rechazo.

Los datos sugirieron una necesidad de comparar a hombres con las mujeres. Observamos algunas áreas, tales como explotación sexual, donde el amor no correspondido puede seguir diversas trayectorias dependiendo de género. Observamos que las mujeres divulgan el sufrimiento más intenso que los hombres cuando sus corazones están quebrados, y (quizás por esa razón) encontramos una tendencia leve para que las mujeres tengan más experiencias de rechazador mientras que los hombres tienen experiencias más supuestas de amante (Baumeister y Wotman, 1992).

Uno de los trabajos recientes clásicos sobre papeles del sexo demostró que los patrones de la interacción entre los hombres y la mujer cambian dramáticamente dependiendo de si hay un exceso relativo de hombres o de mujeres (Guttentag y Secord, 1983). Pertenecer a una minoría estadística es tener más socios en las opciones, y así quizás el amor no correspondido sería menos traumático en tal situación. En contraste, pertenecer al género de la mayoría pudo multiplicar la amenaza del amor no correspondido, porque será ése mucho más difícil encontrar a otro socio si no hay simplemente bastante miembro del sexo opuesto a circundar.

La importancia de la equidad en relaciones humanas ha sido afirmada por los psicólogos sociales (Walster, Berscheid, y Walster, 1976). La equidad existe cuando cada una implicó tributos y obtuvo ventajas con la misma cantidad que invirtió. Aunque uno pudo sospechar que la gente desearía encontrar una relación donde ella consigue más ventajas y contribuye menos que los otros, la investigación demuestra que la gente es generalmente infeliz de cualquier lado de un relación inequitativa (Rook, 1987; Walster et al, 1976). Nuestra investigación del amor no correspondido proporciona ayuda adicional para esa conclusión. Ni ser el amante ni el rechazador tiene a las personas contentas o satisfechas con el amor no correspondido (Baumeister y Wotman, 1992).

El amor no correspondido no es buscado generalmente ni es fomentado deliberadamente por cualquier persona. Se presenta, como subproducto del proceso de acoplamiento, estimulante por algunas contradicciones de la naturaleza humana.



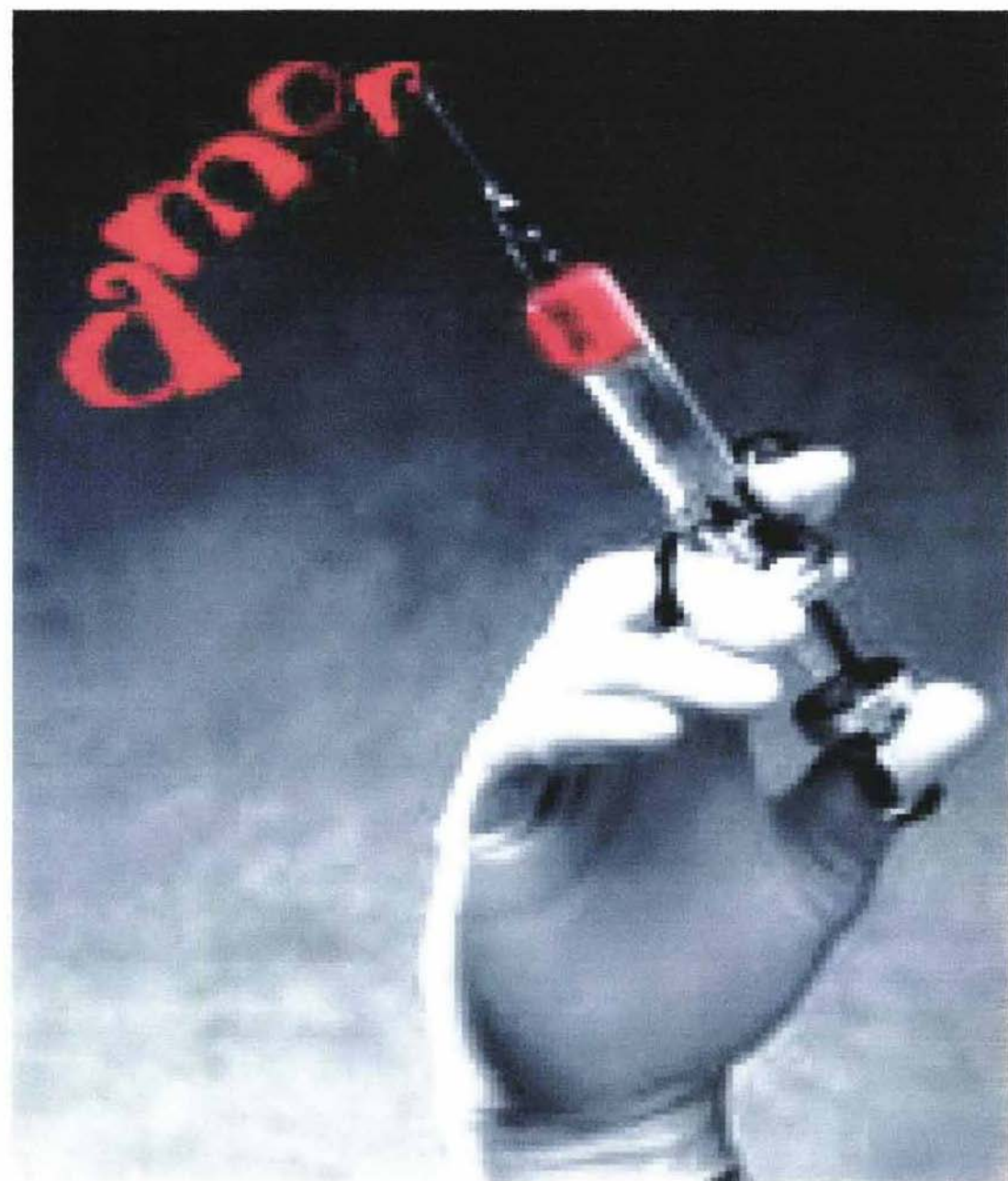
Como se ha podido apreciar a lo largo de este capítulo el amor no correspondido es una de las vivencias más inquietante y nadie quiere vivir esta experiencia ya que le produce un dolor incalculable no solo reflejado en su salud física sino también en la psicológica, esta puede ser una de las varias causas por lo que las personas se pueden estancar en una relación adictiva (hacerse adictas al amor) por que no quieren vivir esta experiencia tan dolorosa prefieren seguir en las relaciones que actualmente tienen y así no arriesgarse en la búsqueda de otra pareja y que en algún momento puedan ser rechazadas en el amor que ellos están ofreciendo a la persona que han elegido.

...- ¿ Podemos encontrar más de una parte en cada vida?...

...- La esencia de la Creación es una sola- dijo-. Y esta se llama Amor. El amor es la fuerza que nos reúne otra vez, para condensar la experiencia esparcida en muchas vidas, en muchos lugares del mundo. Somos responsables por la Tierra entera, por que no sabemos dónde están las Otras Partes que fuimos desde el comienzo de los tiempos; si ellas estuvieran bien, también seremos felices. Si estuvieran mal, sufriremos, aunque inconscientemente, una parcela de dolor. Pero, sobre todo, somos responsables por reunir nuevamente, por lo menos una vez en cada encarnación, a la Otra Parte que con seguridad se cruzará en nuestro camino: Aunque sea por unos instantes, por que esos instantes traen un Amor tan intenso que justificara el resto de nuestros días...

Paulo Coelho







A veces amar demasiado se convierte  
en una enfermedad...  
(Anónimo)

### 3. ADICCIÓN AL AMOR

Es sorprendente que los seres humanos a veces llamemos amor a las emociones y conductas más extrañas y desviadas. Algunas personas confunden el amor con la posesividad más destructiva, y otras se sienten enamoradas de personajes egocéntricos que les reportan casi puros sufrimientos y malos tratos. Cientos de veces tratan de arrancarse de ellos, para volver otras tantas a buscarlos. Todos tenemos vergüenzas e incoherencias que ocultar en nuestra vida amorosa. El problema surge cuando no son actos esporádicos, sino hábitos permanentes. Si compulsivamente damos todo por el otro, incluso la propia cordura, y creemos que esta penosa autodestrucción es un acto amoroso, ha llegado el momento de preguntarse: ¿es amor o es adicción?

El amor es un vehículo ideal para la adicción porque puede demandar la conciencia de una persona, para servir como adicción, algo debe de tener que tranquilizar y consume, entonces una relación sexual o de amor se satisface perfectamente con la tarea. Si debe también ser modelada, fiable y liberado, entonces en estos respectos también una relación se puede adoptar idealmente al objetivo adictivo.

#### *Clasificación de las Adicciones.*

El Síndrome Adictivo se compone de una serie de síntomas y signos que son comunes a las personas que sufren de adicción y además se presentan en diversas adicciones de manera que son un común denominador. De esta manera pueden presentarse iguales síntomas en la adicción al alcohol, como en la adicción a la cocaína, tanto como la adicción a la comida y al juego.

Esto se debe a que la disfunción bioquímica del cerebro del adicto es fundamental en la génesis de la adicción, y esta respuesta cerebral enferma se puede generar con la exposición prolongada a una gran cantidad de químicos, situaciones y conductas que producen una estimulación del sistema dopaminérgico mesolímbico del cerebro de la persona predispuesta.



Aunque las adicciones en apariencia son diferentes entre sí, tienen mucho en común. En el fondo de todas ellas se manifiesta la pérdida del control, la búsqueda del placer inmediato sin medir consecuencias, la baja tolerancia a la frustración y la constante necesidad de obtener plenitud, felicidad y paz a través de la relación con alguna sustancia, objeto o evento.

El estudio de las adicciones abarca tanto el abuso de sustancias legales (alcohol o tabaco) o ilegales (marihuana, cocaína), como ciertas conductas obsesivas (juego, comida, trabajo) y también la adicción a personas, como es el caso del dependiente-codependiente y sus relaciones conflictivas, en las que impera el enojo, la frustración, la desesperación, los celos y la insatisfacción. Las adicciones pueden no aparecer con diferenciación clara o pueden coexistir, con otra adicción, o con una enfermedad psiquiátrica; de modo que es necesario explorar bien la extensión e intensidad del proceso adictivo. Por otro lado puede darse el caso que una persona detenga una adicción que lo había estado afectando y desarrolle otra adicción por medio del fenómeno llamado "substitución". Las diversas adicciones se categorizan y muestran en la tabla 1:

Tabla 1. Clasificación de las Adicciones

<i>Adicciones de Conducta</i>	<i>Adicción de Ingestión</i>
<ul style="list-style-type: none"><li>❖ <b>Adicción al Juego</b></li><li>❖ <b>Adicción al Sexo</b></li><li>❖ <b>Adicción a las Relaciones</b><ul style="list-style-type: none"><li>Adicción a Relaciones</li><li>Codependencia</li><li>Adicción a los Romances</li></ul></li><li>❖ <b>Adicción a la Religión</b></li><li>❖ <b>Adicción a las Sectas</b></li><li>❖ <b>Adicción al Trabajo</b></li><li>❖ <b>Adicción a Internet</b></li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>❖ <b>Adicción Química</b><ul style="list-style-type: none"><li>Adicción al Alcohol (Alcoholismo)</li><li>Adicción a la Cocaína</li><li>Adicción a la Nicotina (Tabaquismo)</li><li>Adicción a la Marihuana</li><li>Adicción a los Sedantes Hipnóticos</li><li>Adicción a las Anfetaminas</li><li>Adicción al Éxtasis</li><li>Adicción a la Heroína</li><li>Adicción al Opio</li></ul></li><li>❖ <b>Adicción a la Comida</b><ul style="list-style-type: none"><li>Comedor Compulsivo</li><li>Bulimia</li><li>Anorexia Nervosa</li></ul></li></ul>



### 3.1 DEFINICIÓN

El amor sano y constructivo no acepta ni exige una absorción por el otro, sino que espera compartir experiencias que amplíen las posibilidades de desarrollo personal; no sobre-idealiza ni acepta incondicionalmente sino que pretende una relación de mutua ayuda y ajuste; no provoca dolor ni incertidumbre sino una intensificación de la alegría de vivir; no es accidental ni incontrolable sino construible y mejorable. Cuando realmente se ama, el otro no es imprescindible aunque sí muy importante; se puede existir sin él pero se prefiere hacerlo junto a él. En verdad, sólo se puede vivir en pareja cuando se es capaz de vivir solo.

En el amor, uno desea conocer y ser conocido por el otro, los más insignificantes hábitos toman significado. Se da así una validación, ya que todos los atributos propios son notados y objeto de preocupación del amado. Nuestras inseguridades son remediadas, nuestra importancia es garantizada, solo cuando nos volvemos el objeto de amor.

Para que esta auto-validación ocurra es importante que haya una auto-divulgación verdadera, que los amantes digan la verdad acerca de lo que son.

Ahora bien, los amantes no buscan solo compartir el presente, sino también el pasado. Cada uno quisiera reconstruir sus vidas de manera que sus historias separadas estuvieran claramente destinadas al momento presente, elaboran su propia narración, su historia épica personal.

Para la perspectiva psicoanalítica y las formulaciones míticas, la unión entre los amantes es, simbólicamente, una restauración por la pérdida que los individuos han sufrido tanto a nivel personal como en la historia de las especies.

En el marco de la selección de pareja, la razón de buscar alguien símil a los padres es simple: uno busca lo que es familiar. Sin embargo, un adulto maduro tomara la relación parental temprana como un marco de referencia, en tanto para un individuo inmaduro representarían límites rígidos. (Freud, 1912).

Cuando una persona ve a otra con el objetivo de llenar el vacío en él, la relación rápidamente se hace el centro de su vida. Esto le ofrece un consuelo que contrasta bruscamente con lo que encuentra por todas partes, entonces el lo busca cada vez más y más, hasta que él lo necesite para pasar cada día de su existencia desagradable y agotadora.



Cuando una exposición constante a algo es necesaria para hacer la vida soportable, una adicción se ha creado, sin embargo, lo romántico puede ser un adorno.

### **3.1.1 ADICCIONES SIN DROGAS**

En los adictos a las drogas existe una profunda necesidad de lograr seguridad y auto afirmación que son esenciales para una existencia positiva y de las cuales carecen en grados variables. Los adictos representan el tipo de "compulsivos" más netamente definidos, lo cual sugiere el carácter urgente de la satisfacción de esas necesidades y la gran frustración que experimentan en sus intentos de reemplazarlas con las drogas.

La situación se torna más complicada por la acción de los efectos químicos de éstas. Los efectos habituales de las drogas usadas por los adictos son o bien sedantes o estimulantes. Inicialmente ellos pretenden cambios en las emociones o las sensaciones, pero en la realidad intentan satisfacer la necesidad interior de sentirse seguros y de elevar su propia estimación. El individuo se hace dependiente de éste efecto, el cual se va volviendo tan abrumador que logra anular cualquier otro interés; así por ejemplo, la falsa esperanza de éste placer artificial, hace que la sexualidad vaya perdiendo todo su atractivo.

Los adictos no toleran la tensión; no pueden tolerar el dolor psicológico, la frustración ni las situaciones de espera. Después de esas "calmas transitorias", el dolor o la frustración se hacen más intolerables, dando lugar a un uso más intenso de la droga.

Al hablar de adicciones indiscutiblemente se tiene que hablar de las endorfinas, que son hormonas, que actúan sobre el sistema nervioso central y que desde su descubrimiento se han realizado numerosas investigaciones y tienen encomendada la importante labor de conectarnos con el bienestar, son el vehículo de la felicidad, la euforia, el placer y el alivio del dolor. Así de importante es su función. Esto quiere decir que cuando nos reímos y nos sentimos felices, cuando sentimos esa placentera sensación después de comer chocolate, lo que te está pasando es que estás generando endorfinas. Son las sustancias que se activan ante situaciones límite como el dolor intenso o la felicidad.



Antes que las drogas que muchos consumen para sentirse bien, estuvieron las endorfinas. Y es que éstas estimulan el sistema nervioso y generan una respuesta tanto física como emocional muy similar a la de algunas drogas. La palabra endorfina viene de endógeno y de morfina, un opiáceo utilizado, entre otras cosas, para mitigar el dolor desde hace más de 100 años. En resumen, las endorfinas son algo a sí como *la química de la felicidad*. Cuando estimulas tus sentidos, ya sea la vista, el olfato, el tacto, el oído y el gusto, tu cuerpo está segregando endorfinas.

El amor tampoco se escapa de las endorfinas. Y es que esa gran emoción que sentimos y que nos hace volvernos locos tiene detrás una dinámica química en la que se piensa que intervienen hormonas características como las endorfinas. Los endocrinólogos explican que estas hormonas, junto con las conocidas como apomorfina, son las que inducen a la adicción (por eso decimos que el amor es una adicción).

Científicos de la Universidad College de Londres, encabezada por Andreas Bartels escudriñaron el interior de las cabezas de 17 universitarios obsesionados por su pareja. Cuando les mostraron fotos de sus enamorados, el flujo de sangre aumentó hacia áreas del centro del placer del cerebro; incluyendo algunas que son estimuladas por comportamientos adictivos. Los científicos no se sorprendieron por las partes activas de los cerebros de los enamorados. Lo que sí les sorprendió fue que dos áreas cerebrales fueran reprimidas: la amígdala neuronal y el lóbulo prefrontal derecho. La amígdala neuronal está asociada con las emociones negativas como el temor y la ira. El lóbulo prefrontal derecho parece estar excesivamente activo en personas que sufren de depresión. La emoción del amor, al parecer, reprime las emociones negativas.

Con lo anterior se puede decir que los ADICTOS AL AMOR, son otro tipo de adictos, es decir, son aquellas personas para quienes el afecto o el cariño desempeñan el mismo papel que los sedantes o estimulantes. Son incapaces de retribuir amor; sólo experimentan una apremiante necesidad de ser amados. Estos adictos al amor representan un alto porcentaje de los hipersexuales, que como en el caso de Don Juan, tratan de contrarrestar un cierto sentimiento interno de inferioridad, mediante la continua comprobación de sus éxitos eróticos.



De esta perspectiva, el amor a primera vista llega a ser comprensible en el sentido que la adicción a la heroína en la primera inyección se da. Una descripción de un adicto en el camino de su primer inyección de la heroína puede aplicarse igualmente bien a la experiencia del amante adicto: "me hacia sentir siempre de la misma manera que siempre se hacia sentir." Ambos han descubierto algo que tranquilizaban que esperan y nunca cambiarán. De la agitación de sus mundos internos, reconocen y cierre sobre la una sensación que han encontrado que sienten que pueden traerles paz. Los amantes adictos se ven más y más para mantener este estado seguro.

Una relación es **adictiva** cuando nos produce daño, perjudica nuestra salud física y emocional y, sin embargo, no podemos librarnos de ella. Así como el adicto a una sustancia, necesita y tolera cada vez más sustancia tóxica para poder funcionar, las personas "**adictas al amor**" soportan increíbles cantidades de sufrimiento en las relaciones que establecen.

Stanton Peele y Archie Brodsky (1975), autores de Amor y Adicción, definen adicción como "un estado inestable del ser, marcado por la compulsión a negar lo que se es o se ha sido, que privilegia una experiencia nueva y estática". La adicción, es "es un tumor maligno de las inclinaciones humanas". Nuestras necesidades son legítimas y cuando le roban tiempo y atención a asuntos muchos más importantes, se convierten en adicciones. Los términos que a menudo asociamos con la adicción son: obsesivo, excesivo, destructivo, compulsivo, habitual, atado y dependiente. Y si se mira bien, algunas de estas palabras son también usadas para el amor.

Chein, Winick y otros observadores interpretan a las drogas como una especie de sustituto para los lazos humanos. En este sentido, el amor adictivo se liga mas directamente a lo que se reconoce como la fuente de la adicción al igual que la dependencia de la droga (Peele, 1975).

Para Mario Bejos Lucero, psicoterapeuta especializado en adicciones, la sustancia de consumo adictivo del codependiente es justamente la persona que se elige como pareja, y agrega que en la relación prevalecen los elementos intoxicantes frente a los cuales se va desarrollando un grado de tolerancia, que desencadena la pérdida de la identidad (en Addictus, 1995).



Una relación cariñosa, como Erich Fromm (1956) la define, se afirma la integridad y la seguridad psicológicas de los individuos que vienen a ella. Fuera de su propia integridad, los amantes buscan un crecimiento constante, no quebrantador para uno y para la relación. Respetando a la gente y la vida que el o ella han formado, el o ella intentan mantener los intereses y el afecto anterior. En lo posible, el o ella desea incorporar estas cosas en la relación, para ensanchar el mundo que comparte. El o ella también reservan el tiempo y las sensaciones, continúa esas actividades o amistades que serían imposibles o inadecuados ofrecerse. Porque son un individuo bien-compuesto antes de que se concibiera la relación, su acercamiento a esa relación no es frenético. Pueden ser atraídos y desean apasionarse mucho, pero también reconocen cuales son los puntos en los cuales la presión y la intensidad son lo que hace daño a lo que desean. Aceptan la necesidad de la comunicación para los diversos puntos de vista y gusto, si realizan ciertas comisiones o los declaraciones son imprudentes en última instancia uno mismo se derrota, y se aprecia que tome el tiempo para conocerse y para descubrir el grado y la profundidad de su compatibilidad. Pueden ahora llevar a su relación a las mismas buenas sensaciones que tienen sobre sí mismos como gente entera, segura, y razonable.

Algunos autores llaman relaciones adictivas a aquéllas que son laberintos sin salida o historias que sólo pueden terminar mal. O a aquellos insistentes apegos a personas inalcanzables e incapaces de comprometerse, o que ya están comprometidos. O a relaciones que carecen de lo que uno o ambos miembros de la pareja necesitan: amor, ternura, sexualidad, honestidad, apoyo emocional. Y, en los casos más extremos, a relaciones que son campos de batalla donde la rabia y el abuso predominan.

Freud notó equivalencias importantes entre el amor y otro proceso el hipnotismo. Según Freud el amor propio de una persona puede ser transferido del propio ego de una persona a un objeto amado. Cuando ocurre esto la otra persona gana la "posesión del amor propio entero del ego, cuyo sacrificio propio sigue como consecuencia natural. El objeto a consumido el ego". El último desarrollo de esta clase de amor es un estado donde esta empobrecido el ego del amante (en Peele, 1975).





La diferencia entre obsesión y adicción es difícil de definir. Hay una extensa zona oscura entre ambos conceptos, especialmente si hablamos sobre una conducta en lugar de una droga. Normalmente se utiliza el término de "adicción" para referirse a un problema relacionado con alguna droga, y "obsesión" para un problema intelectual o de conducta. Pero por lo que se ha escrito de la adicción está claro que algunas personas desarrollan cambios reales en la química cerebral en respuesta a ciertas conductas (Gwinnell, 1999).

La obsesión es un problema menos físico que mental, aunque existen ciertos tipos de obsesión que pueden destruir la vida del que las padece.

Las obsesiones más comunes son las causadas por una relación, ya que para muchas personas estar enamorado es muy parecido a una obsesión, y la obsesión en sí también puede parecerse mucho al amor. Al respecto la diferencia más importante entre placer y la adicción es que la adicción es destructiva (Gwinnell, 1999) y el placer no.

La adicción al amor es la búsqueda de apoyo en alguien externo a uno mismo en el intento por cubrir necesidades no satisfechas para evitar el temor o el dolor emocional, solucionar problemas y mantener el equilibrio (Schaeffer, 2000).

Por su parte Howard menciona que la adicción al amor es un sentimiento de estar incompleto, de vacío, desesperación, tristeza y de sentirse perdido, que la persona cree que sólo puede remediar a través de su conexión con algo o alguien fuera de sí mismo (Howard, 2001).

El concepto de adicción en su estricto sentido, es que el parte de una relación inicial placentera, en la que el sujeto consumidor obtiene el beneficio de un cambio en su estado de conciencia que le resulta particularmente satisfactorio y le induce a repetir la acción. La trascendencia de la adicción a la sustancia reside en la posibilidad de cambio que obtiene el consumidor en relación a su mundo por el mero hecho de introducir la sustancia en su organismo.

Las personas adictas al amor se sienten atraídas hacia individuos inadecuados para formar una pareja "sana"; por ejemplo elegirán (porque se trata de una elección) a seres incapaces de comprometerse afectivamente. Es decir, sujetos que por un motivo u otro son emocionalmente inaccesibles. Estas personas interpretarán todos estos rasgos como señales de que ese sujeto está necesitado e intentará ayudarlo, salvarlo, curarlo o cambiarlo con el ***poder de su amor***.



En esto radica el punto de partida y la posterior dinámica insana de la relación. Dinámica que se caracteriza por la dependencia mutua (adicción).

No es que uno convierta al otro en co adicto sino que se encuentra dos personas que se compaginan, hay quien necesita una persona a su lado para no estar sola. Si la busca y se empareja, resuelve su fobia, pero no le interesa la otra persona ni la ama. Es cruel. Pero el otro también tiene sus razones para aceptarlo. No hay nadie que no encuentre una satisfacción en mantener esta situación, aunque sea una satisfacción sufriente (Schaeffer, 2000).

Conceptualmente se puede equiparar la adicción amorosa con la dependencia emocional. Y aunque la equivalencia de contenido con la dependencia emocional no es total. No se puede afirmar lo mismo en el caso de la perspectiva de ambos conceptos, y es que en la adicción amorosa el punto de vista se focaliza en las relaciones interpersonales, es decir, en la existencia de una dependencia real hacia un objeto de adicción: la pareja. Y es que el dependiente emocional no necesariamente tiene que estar involucrado en una relación para serlo. Podemos clarificar esta matización manifestando que el dependiente emocional puede estar "asintomático"-entendiendo la adicción como el síntoma- pero por supuesto continuar siéndolo, y que sólo se convertirá en un adicto al amor cuando esté involucrado en una de sus numerosas relaciones destructivas.

### **3.1.2 CODEPENDIENTE**

La persona codependiente piensa que no puede vivir sin su pareja, se funde con ella hasta el punto de llegar a perder su propia identidad y vive para ella en vez de vivir su propia vida. Piensa que lo que siente es un amor inmenso, una pasión maravillosa y sin fronteras, pero no es amor eso, sino dependencia y adicción. Se enamora de repente, como en un estallido, un flechazo y, confundiendo el deseo con el amor, piensa que tiene delante a la persona ideal. No son conscientes de que darlo todo por la otra persona supone una negación de uno mismo y de los propios deseos y necesidades. El codependiente se deja a sí mismo completamente de lado para anteponer siempre a su pareja. Y de lado ha de quedar también todo sentimiento negativo. La rabia, el dolor, el sufrimiento; todo esto lo percibe como una amenaza terrible porque podría llevarle a perder lo que más ama, lo que es toda su vida y todo su mundo: su gran amor. Hace todo lo posible por mantener la paz y niega el conflicto y la confrontación, sin darse cuenta de que negar el conflicto supone negar la intimidad.



No hay manera de resolver un conflicto si una de las partes prefiere ignorarlo y la relación sólo puede darse a un nivel superficial.

La codependencia proviene en gran parte de la manera como la persona se ve en su relación con el mundo. No tiene referencia externa, se considera sin valor en sí misma, necesita recibir ese valor del exterior y vive tratando que los demás la vean como ella quiere ser vista.

La persona codependiente tiene entre ella y los demás unas fronteras demasiado débiles. El miedo al rechazo de los otros, a desatar su rabia o a hacerles sufrir (sentimientos que piensa que podrían llevarla al rechazo o a la falta de aceptación) le impide ser asertiva y decirle a los demás que no va a tolerar ciertas cosas, que hay ciertas líneas que no deben cruzar: sus fronteras. Los codependientes tienen que ponerse en contacto con sus verdaderos sentimientos, a hacerse responsables de dichos sentimientos y de sus vidas, dejar de controlar a los demás, dejar de ser su sombra, aprender que no es egoísmo la libertad, que no es egoísmo tener en cuenta las propias necesidades. Tienen que dejar de buscar la fuente de su autoestima en los otros, de buscar la aprobación constante de los demás.

Cuando los demás, principalmente su objeto de adicción, están orgullosos de ellos, se sienten felices y su autoestima aumenta, y cuando los demás los desprecian se sienten desgraciados y su autoestima disminuye. De ese modo están dejando que los utilicen si lo desean, harán cosas que no quieren hacer por miedo a decir que no, se verán aceptando relaciones sexuales cuando en realidad no querían, aceptarán el abuso y los malos tratos porque "en el fondo ellos desean que los quieran".

Según el National Council of Codependence, las características de los codependientes son las siguientes:

**1. Baja autoestima**

- No se ven como personas con valor ni sienten amor hacia sí mismos
- Se sienten heridos fácilmente
- Se sienten incómodos cuando les hacen cumplidos
- Se sienten solos y vacíos
- Su deseo de hacer las cosas perfectas los lleva a postergar
- Se juzgan a sí mismos con severidad
- Auto críticos; nada de lo que hacen los satisface por completo
- A menudo se comparan con otros



**2. Control.**

- Dificultad para expresar ciertos tipos de sentimientos (dolor, amor, rabia, miedo)
- No se dejan conocer fácilmente. Sólo cuentan aquello que consideran seguro
- Les cuesta reconocer sus errores
- Les cuesta pedir ayuda
- Tienen miedo a perder el control
- Su autoestima aumenta cuando ayudan a otros a resolver sus problemas
- Sienten resentimiento cuando otros no siguen sus consejos o no les permiten ayudarles.

**3. Necesidad de complacer**

- Compromete sus propios valores e integridad para complacer a otros
- No sabe decir "no" y si lo hace se siente culpable
- A menudo mantiene relaciones sexuales cuando en realidad no quería
- Gasta mucho tiempo fingiendo que todo va bien
- Piensa que hacer cosas para sí mismo es egoísta
- Siempre antepone las necesidades de los demás a las propias
- Hace lo que su pareja o amigos quieren que haga en vez de lo que él quiere
- No le dice a los demás que está enfadado
- No expresa sus verdaderos sentimientos porque le preocupa la relación de los demás

**4. Relaciones**

- Cree en el amor a primera vista
- La gente que es agradable con ellos les resulta aburrida
- Piensa que sus problemas se resolverán si consigue que su pareja cambie
- No puede sentirse bien consigo mismo cuando su relación de pareja no va bien
- Se siente incompleto sin pareja
- Cree que los demás controlan sus sentimientos: pueden hacerle feliz, triste, enfadado, etc.
- Miedo al abandono o al rechazo
- Se siente responsable de los sentimientos de otros
- A menudo siente una rabia exagerada
- Necesita proteger a otros y sentirse necesitado



El concepto de codependencia ha surgido en los últimos años y las teorías acerca de ella proceden, en su mayor parte, de personas que admiten tener esa enfermedad y están en proceso de recuperación.

Para Barnette de Castillo, Maqueo, E. y Martínez Baez. (1999), la codependencia es una enfermedad que se manifiesta en la incapacidad para lograr participar en forma positiva en una relación. El codependiente es una persona que depende emocional, psicológica, espiritual, física o financieramente de otra persona obviamente enferma, incapacitada o necesitada. Es demasiado responsable y está demasiado involucrada con las necesidades, deseos, pensamientos y actos de otra persona, y esto afecta todas sus otras relaciones.

La palabra codependiente o coadicto proviene, según el diccionario, de las partículas co: con o necesario, y adicción: esclavitud. Es la persona necesaria para que la esclavitud funcione.

Además, la codependencia no respeta edades, estrato social o sexo. Toca a toda la sociedad en una forma o en otra.

Entre los grupos con mayor propensión a volverse codependientes están los cónyuges de los alcohólicos o adictos; los adictos en recuperación, los familiares de personas que trabajan demasiado, familias con algún trauma o en donde se sobreprotege y no se propicia la autonomía de los miembros, familiares de alguna persona incapacitada crónicamente o las familias de un neurótico.

En la adicción se desarrolla la tolerancia, es decir, la necesidad de ingerir mayores cantidades de la sustancia adictiva para experimentar el efecto deseado. En el caso de la adicción a personas esto no es diferente y se llega a un punto donde la relación ya no produce placer, pues hay mucho dolor involucrado y es necesario escapar de ella, y aunque la persona adicta sienta que el dolor disminuye mientras permanece viva, el dolor siempre está presente. Si por agotamiento, se dan pasos para terminar ese dañino lazo, los amantes sufren agudos síntomas de privación. Al igual que en las adicciones a sustancias químicas, se observan síntomas psíquicos angustia, insomnio, desesperación y físicos opresión al pecho, sudoración, mareos, jaquecas, que sólo se alivian cuando se restablece el contacto con el ser amado.



### 3.2 INDICADORES

Las drogas tienen una notable capacidad de aumentar los niveles de un neurotransmisor denominado dopamina. Precisamente el aumento de dopamina en el cerebro de los adictos es lo que provoca el llamado subidón –sensación de euforia- producido por cualquier droga (ejemplo la cocaína). Pero la dopamina puede aumentar también con el contacto sexual, el enamoramiento, comprar por comprar, jugar, etc. Los sujetos una vez adictos a una sustancia o una conducta, se habitúan a altas concentraciones de dopamina (Echeburúa, 2000).

Conductas normales, incluso saludables, se pueden hacer usos anormales en función de la intensidad, de la frecuencia o de la cantidad de tiempo /dinero invertido y, en función del grado de interferencia en las relaciones familiares, sociales y laborales de las personas implicadas. Cualquier conducta normal placentera tiende a repetirse y es, por ello, susceptible de convertirse en un comportamiento adictivo. Pero esto solo ocurre cuando el sujeto muestra una pérdida habitual de control la realizar una determinada conducta, continua con ella a pesar de las consecuencias negativas, manifiesta una dependencia de la misma, no puede quitársela de la cabeza, se muestra desosegado si no puede llevarla a cabo de inmediato y pierde interés por otro tipo de actividades que antes le resultaban gratificantes (Echeburúa, 2000) (Ver Tabla 2).

Tabla 2. LÍMITE ENTRE LAS CONDUCTAS  
NORMALES Y LAS CONDUCTAS ADICTIVAS

- PÉRDIDA DE CONTROL
- FUERTE DEPENDENCIA PSICOLÓGICA
- PÉRDIDA DE INTERÉS POR OTRAS ACTIVIDADES GRATIFICANTES
- INTERFERENCIA GRAVE EN LA VIDA COTIDIANA



El miedo a la soledad hace que tanto mujeres como hombres opten por tener una pareja a cualquier precio. Es entonces cuando el amor se transforma en adicción. Muchas veces la soledad puede llevarte a elegir a la persona equivocada con tal de estar en compañía. Pero paradójicamente, si tu pareja no se ajusta en nada a tus expectativas, es probable que te sientas tan o más solo que antes.

La adicción amorosa es una de las nuevas "adicciones sin sustancias", aunque es posiblemente tan antigua como el propio ser humano. Algunos trabajos han estudiado este fenómeno comparándolo con el modelo tradicional de los trastornos relacionados con sustancias, encontrando numerosas coincidencias que han justificado su denominación de "adicción": necesidad irresistible de tener pareja y de estar con ella; priorización de la persona objeto de la adicción con respecto a cualquier otra actividad; preocupación constante por acceder a ella en caso de no encontrarse presente ("*dependencia*"); sufrimiento que puede ser devastador en caso de ruptura ("*abstinencia*"), con episodios depresivos o ansiosos, pérdida aún mayor de autoestima, hostilidad, sensación de fracaso, etc.; y utilización de la adicción para compensar necesidades psicológicas.

En la adicción amorosa el punto de vista se focaliza en las relaciones interpersonales, es decir, en la existencia de una dependencia real hacia un objeto de adicción: la pareja. El deseo de fusión no se da indiscriminadamente; al contrario, es bastante selectivo: se puede sentir cariño por ciertas personas, amistad por otras, atracción e incluso amor por algunas más, sin que lleguen a provocar una conducta adictiva.

Para que una persona se convierta en el objeto de adicción de otra debe tener ciertas cualidades, que pueden ser muy diferentes para cada adicto. Entre éstas se encuentran las físicas (alguien chiquito y frágil puede inspirar la necesidad de protegerlo, alguien con una incapacidad física provoca las ganas de cuidarlo, alguien con un tipo agraciado puede motivar una gran atracción sexual y ganas de poseerlo), la personalidad (ante alguien indeciso uno siente que puede resolverle sus problemas; ante alguien débil se cree que se le puede controlar; ante alguien fuerte, que nos podrá proteger; ante alguien necesitado o con problemas, que se le puede rescatar; ante alguien muy dinámico y emprendedor, que se le puede guiar o ayudar a encontrarle un sentido a su vida) o la forma en que la persona objeto se comporta con el adicto (alguien puede sentirse atraído y obsesionado por alguien que lo trata muy bien, y otros buscan personas de tratos abusivos; o personas con un gran sentido del humor).



Cuando la persona adicta encuentra cualquiera de estas características, provoca una simbiosis tan fuerte con la otra persona, que aunque a ésta le parezca la relación terriblemente destructiva, se le hará imposible terminarla. Para poder mantener una relación así, por lo general hay decepción, dolor y limitaciones, se debe aprender a autoengañarse, pretendiendo sentirse feliz, minimizando todas las situaciones desagradables y exacerbando los recuerdos eufóricos. Para ello se recurre a estrategias como:

- La idealización: se disculpan constantemente las cosas molestas o dañinas de la relación, se exaltan ciertos detalles para cubrir grandes carencias y se atribuyen a las personas cualidades que en realidad no posee.
- La racionalización: se dan buenas razones para permanecer en la relación, se ponen excusas al comportamiento de la otra persona y se cancelan los motivos para dejarla. Así se puede seguir dando rienda suelta a la adicción y no enfrentarse a la dolorosa realidad que pudiera terminar con ella.
- Se mantienen falsas esperanzas de que todo va a cambiar.
- Se mantiene una fantasía de que esta persona nos puede hacer felices, de que da sentido a nuestra vida, llena todas nuestras necesidades y hace que los problemas desaparezcan; de lo contrario la vida puede percibirse como espantosa, solitaria y vacía.

Como la relación se torna tan importante, empieza a haber un miedo exagerado al abandono o al rechazo de la persona objeto, y por ello se trata de controlar la relación por medio de juegos de poder, utilizando amenazas, manipulando a la persona por medio de la debilidad, o atacándola con mensajes de culpa. El adicto necesita dar continuamente para no sufrir culpabilidad, ansiedad, enojo, miedo, etc. Necesita dar, sentirse necesario para tener autoestima.

En clamor mutuo, cuando los amantes están separados solo pueden pensar uno en el otro y desean saber todo el tiempo que estará haciendo su pareja. Se sienten incompletos y no-naturales; encuentran difícil respirar, pierden el apetito y sienten un vacío en el pecho. Imaginan lo peor cuando no están en compañía del otro, hay pánico cuando las cartas no llegan, las llamadas no aparecen o el plan de fin de semana es cancelado. Los amantes alternan entre la necesidad de ser cuidado y el deseo de proteger al otro.





Se hacen promesas para establecer el convenio del amor, algunas veces artículos de ropa son intercambiados y pueden convertirse en objetos transicionales de amor para los adultos, como un sustituto temporal del amado que lo proteja de la ansiedad de separación.

El único tiempo que importa es el presente, pero el espectro que cubre al amor es el temor de que termine.

Otro mecanismo de control son los celos y se basan tanto en el miedo de perder a la persona objeto como en el mito de que, si no somos los únicos seres para la persona objeto, es porque no valemos o no somos lo suficientemente buenos o atractivos.

Un aspecto regresivo del amor se manifiesta cuando los miembros de la pareja apenas pueden tolerar unos días separados, ya que llegan a considerar el amor del otro como la única fuente que importa para su narcisismo. Asimismo, la pérdida de límites físicos (Freud, 1912).

Las características del amor romántico según Freud (1912), muy parecida a el diagnóstico de la adicción, se resumen en los siguientes puntos:

- 1.- Deseo de ser uno con el ser amado, sexual y emocionalmente.
- 2.- Pérdida de límites temporales ente los miembros de la pareja.
- 3.- Sobre-evaluación del amado.
- 4.- Alguna relación con los objetos de amor infantiles.
- 5.- Habilidad para reconocer las necesidades de otro y diferenciarlas de las propias.
- 6.- Otorgamiento de la misma importancia a la satisfacción de las necesidades del amado y a la propia.
- 7.- Vigilancia del ser amado para evitar su pérdida.
- 8.- Vulnerabilidad narcisista ante el amado

El diagnóstico de adicción se fundamenta en los siguientes puntos:

- a) Pese al maltrato, la dependencia aumenta con los meses y los años.
- b) La ausencia de su pareja, o no poder tener contacto con él, produce un completo **síndrome de abstinencia** que, para colmo, solo es solucionable con otra 'droga'.
- c) Existe un deseo persistente de dejar a su pareja, pero son intentos infructuosos y poco contundentes.



- d) Inversión una gran cantidad de tiempo y esfuerzo para poder estar con su pareja, a cualquier precio y **por encima** de todo; había una clara reducción y alteración de su desarrollo social, laboral y recreativo, debido a la relación.
- e) Se sigue alimentando el vínculo, a pesar de tener conciencia de las graves repercusiones psicológicas para su salud.

En Echeburúa (2000), Krych (1989) dice que la secuencia evolutiva habitual de las adicciones psicológicas es la siguiente:

- a) La conducta es placentera y recompensante para la persona.
- b) Hay un aumento de los pensamientos referidos a dicha conducta en los momentos en que la persona no está implicada en ella.
- c) La conducta tiende a hacerse cada vez más frecuente. El sujeto pierde interés por otro tipo de actividades anteriormente gratificantes.
- d) El sujeto tiende a quitar importancia al interés o al deslumbramiento suscitado en él por la conducta (mecanismo psicológico de la negación).
- e) Se experimenta un deseo intenso de llevara acabo la conducta y se tienen expectativas muy altas acerca del alivio del malestar que se va a sentir tras la ejecución de la conducta.
- f) La conducta se mantiene a pesar de las consecuencias negativas crecientes. Hay una justificación personal y un intento de convencimiento a los demás por medio de una distorsión acentuada de la realidad.
- g) A medida que los efectos adversos de la conducta aumentan, el adicto comienza a tomar conciencia de la realidad y realiza intentos – habitualmente fallidos- de controlar la conducta por sí mismo.
- h) Lo que mantiene ahora la conducta no es ya el efecto placentero, sino el alivio del malestar. Este alivio es cada vez de menor intensidad y de más corta duración.
- i) El sujeto muestra una capacidad de aguante cada vez menor ante las emociones negativas y las frustraciones cotidianas. Las estrategias de afrontamiento se empobrecen debido a la falta de uso. De este modo, el comportamiento adictivo se convierte en la única vía para hacer frente al estrés.
- j) La conducta adictiva se agrava. Una crisis externa, lleva al paciente o la familia a solicitar tratamiento



Cuando se habla ya sea de una adicción a una sustancia o al amor se ha podido identificar que el elemento adictivo no está en la sustancia (como el alcohol, el tabaco o un narcótico) sino en *la persona que sufre la adicción*. En las relaciones amorosas, este elemento adictivo toma la forma de una necesidad compulsiva de conectarse y de mantenerse en conexión con una persona especial.

Hay mucho amor y compromiso en una relación adictiva. Pero, para amar y comprometerse de verdad, uno debe escoger libremente a la otra persona y uno de los síntomas de una adicción es un instinto compulsivo que, supone que esta libertad se ve limitada.

El primer indicio de que se esta implicado en una adicción es su calidad *compulsiva*. El segundo es el *pánico* que se siente ante la posible ausencia de la pareja (pueden experimentar un pánico desbordante con el solo pensamiento de que se rompa la relación). El tercer indicio es el *síndrome de abstinencia*, una persona que acaba de terminar una relación adictiva puede sufrir una agonía mayor que los adictos a las drogas; con frecuencia hay dolor físico, lloros, desarreglos en el sueño, irritabilidad, depresión y el sentimiento de que no hay ningún sitio adonde ir y que no hay ninguna forma de terminar con la sensación desagradable excepto volviendo a la antigua sustancia (la persona). El deseo puede hacerse tan intenso que, a menudo, conduce de nuevo al origen de su adicción. El cuarto indicio de una adicción es que, después de una período de luto, normalmente hay un sentimiento de liberación, triunfo y logro. Esto se diferencia del lento y triste proceso de aceptación y curación que sigue a una pérdida no adictiva (Howard, 2001).

En la teoría de Pia Melody (publicada en Facing Love Addiction de 1992), basada en los dos principales libros de adicción al amor Love and Addiction (Peele, 1975) y Sex and Love Addicts Anonymous (1986); define tres características principales que resumen los síntomas del comportamiento de un adicto al amor. 1. El adicto al amor asigna una cantidad desproporcionada de atención y de tiempo al otro (a su objeto de adicción), y tiene a menudo una calidad obsesiva sobre ella. 2. El adicto al amor tiene expectativas poco realistas en las relaciones, al respecto de la otra persona 3. La negligencia del adicto al amor al cuidado de los otros y solo se valora en comparación de sus relaciones.



A sí mismo Brenda Schaeffer, menciona que las personas envueltas en relaciones adictivas presentan las siguientes características (Schaeffer, 2000):

**Se sienten consumidas**

El objeto de nuestro amor consume gran parte de nuestra energía mental por que estamos ocupados en descifrar las necesidades y pensamientos del otro hacemos planes en torno a él y aplazamos nuestras propias necesidades y deseos. La energía para otros objetivos de vida más importante se ve minada. El crecimiento personal se retrasa o reprime.

**No pueden definir las fronteras de su ego**

Las otras personas dominan nuestros egos de una manera tan completa que se hace difícil saber quién está pensando qué cosa, qué sentimientos pertenecen a quién y quién es responsable de qué actos.

**Muestran sadomasoquismo**

Uno de los dos puede disfruta inconscientemente al lastimar o decepcionar al otro, en tanto que éste disfruta inconscientemente cuando se le lastima o decepciona, en casos severos un compañero abusa físicamente del otro.

**Temen dejar ir a la pareja.**

Debido a que el amor adictivo es tan intenso, hay un temor a dejar partir a la pareja. Todas las personas han experimentado perdidas en sus vidas, y es doloroso. Han sido rechazadas, y es doloroso. La mayoría de las personas magnifica su dolor al creer que no puede soportarlo y al hacer todo lo posible por evitarlo. En lugar de encararlo y confiar en que terminará, se aferrara a relaciones malsanas para evitar la aflicción.

**Temen los cambios a lo desconocido y a los riesgos .**

Otro elemento de la adicción es su aparente seguridad y carácter previsible, por eso los adictos al amor se aferran una y otra vez, porque el amor dependiente es seguro y previsible, o eso creen ellos.



### **Experimentan poco crecimiento individual.**

En la adicción al amor los miembros de la pareja se estancan, ya que a menudo están satisfechos con un estilo de vida monótono. Emplean muchas más energía en preocuparse por su relación que en su crecimiento personal, en su autorrealización.

La gente que se encuentra envuelta en relaciones dependientes suprime sus potencialidades. Cuando la energía no se utiliza o se utiliza de maneras diferentes tiene que ser suprimida o bloqueada, tarde o temprano sucede una de las siguientes cosas: se dirige hacia adentro, en cuyo caso nos enfermamos, se llega a explotar y golpear a los otros.

### **Temen el abandono aun en la separación cotidiana.**

Todos en algún momento de la vida nos sentimos solos, pero la forma en que un adicto percibe y vive la soledad es crítico, llegando al límite de la soledad se caracteriza por el pánico, el enojo y la desesperación. Los adictos al amor no son capaces de mantener recuerdos felices de su pareja, y el temor al abandono puede presentarse incluso en la separación más rutinaria. Ya que para el adicto es difícil creer que su pareja regresara.

El adicto al amor está a menudo teniendo dos miedos principales. El miedo más consciente es el miedo al abandono. El adicto al amor tolerará casi cualquier cosa pero no el ser abandonadas, el miedo le viene de las experiencias de la niñez. El otro miedo es a la intimidad y cuando alcanzan cierto nivel de la proximidad, se aterran y hacen a menudo algo para crear distancia entre sí mismos y su pareja. Estos dos miedos del abandono y de la intimidad le crea un gran dilema a este tipo de personas. El adicto al amor desea conscientemente a la intimidad pero no pueden tolerar una proximidad sana, así que deben inconscientemente elegir a una pareja que no puede ser íntimo de una manera sana (Melody, 1992).

### **No experimentan la verdadera intimidad.**

La intimidad - el intercambio de ideas, sentimientos y acciones en una atmósfera de franqueza y confianza- es una expresión profunda de nuestras identidades que nos deja en un estado eufórico Eric Berne afirma que somos afortunados si experimentados tan sólo tres horas de intimidad verdadera en nuestras vidas. La intimidad real es rara. Somos vulnerables y estamos expuestos tanto al éxtasis como ser lastimados y a la decepción.

Los adictos al amor suelen confundir la dependencia malsana con la intimidad.



### **Juegan juegos patológicos.**

Lo que en las relaciones adictivas aparece como intimidad muy pocas veces lo es. En estas relaciones, los juegos psicológicos melodramáticos sustituyen a la intimidad. Dichos juegos proporcionan interacción y drama, y son una manera indirecta de buscar la realización de nuestros deseos y necesidades.

Aunque pedir algo indirectamente – a través de juegos - es menos riesgoso, también es más probable que obtengamos lo que deseamos siendo directos. Los adictos al amor, por lo tanto se sienten frecuentemente decepcionados.

### **Dan para obtener algo a cambio**

En el amor adictivo, lo que parece ser amor altruista a menudo no lo es. El amor adictivo es condicional, con el deseo subyacente de: "Si hago lo correcto, obtendré lo que quiero." Dar espontáneamente puede experimentarse como rendirse, ceder o perder parte de uno mismo. Esto ocurre porque, el que da ha prometido no otorgar el control al otro.

### **Tratan de cambiar a los otros.**

Los humanos solemos percibirnos como personas incompletas – y, por lo tanto, acudimos a otros en esa búsqueda desenfrenada de la persona completa -, la adicción al amor implica intentos por cambiar a los otros y hacer un escrutinio de sus fallas.

Dicha adicción le viene como anillo al dedo a las personas y el problema puede ser resuelto si se deja de achacarle la culpa al otro.

### **Necesitan al otro para sentirse plenos, equilibrados y seguros.**

Este tipo de amor siempre es simbiótico. El adicto al amor necesita a otro para sentirse completo, equilibrado y seguro. El adicto da todo y parece amar en exceso por miedo a perder su "tabla de salvación"; se preocupa excesivamente por satisfacer y agrandar y termina en una codependencia en donde permite que la forma de actuar de su pareja lo domine, llegando incluso a la violencia. La ansiedad se presenta cuando la simbiosis se ve amenazada, lo que lleva la mayor de las veces a terminar en algún tipo de violencia contra la pareja, ya sea de tipo emocional o física.

Amar a un adicto es centrarse casi totalmente en la persona de la que son adictos; piensan obsesivamente en él, desean estar con él, desean tocarlo, charlar y escuchan su pareja, y desean cuidarlos y atesorar, todo el tiempo posible si es para siempre mejor (Melody, 1992)..



### **Buscan soluciones fuera de sí mismos.**

Los adictos piensan en términos mágicos, como niños que creen en Santa Claus. En lugar de peticiones directas y asertivas o una valoración y actitud realista, se aferran a sus creencias infantiles en la magia. Deben enfrentar el hecho de que no hay magia; que son responsables de ellos mismos y de sus actos. Si no confían en ellos mismos esto lo lleva a la frustración y la infelicidad.

Hacen las siguientes afirmaciones comúnmente:

“Si solo tuviera a alguien...”

“Si solo él (o ella) cambiara, entonces...”

“Si amo solo un poco más, entonces...”

“El año que viene las cosas estarán mejor.”

“Así no es él (ella) en realidad.”

A lo largo de su vida los adultos adictos continúan la búsqueda para que alguien satisfaga su fantasía del salvador. Este concepto se refuerza en novelas romance, películas, y canciones de amor (Melody, 1992).

### **Exigen y esperan amor incondicional.**

Al tocar este tema se debe hablar de que en la única etapa en la realmente necesitamos amor incondicional es cuando somos niños, ya que somos incapaces de amar, nutrirnos y protegernos por nosotros mismos, por lo que necesitamos el cuidado de los otros para mantenernos vivos y crecer.

Esta bien que los adultos quieran y reciban amor incondicional pero llegar a exigirlo es una expectativa malsana y no realista.

### **Se niegan al compromiso.**

El adicto al amor a menudo parece ser antidependiente, exhibe un claro rechazo al compromiso. En realidad, esta antidependencia es el otro lado de la dependencia. Nuestra necesidad de pertenencia es real. La gente adicta suele decir “Yo haré lo mío y tú haz lo tuyo, y si nos encontramos, que así sea” promueve una falsa independencia.

La mayoría de las personas que son adictas al amor suelen exaltar su independencia pero en el trasfondo abrigan muchas necesidades de dependencia no satisfechas. Han aprendido a evitar el dolor al hacerse autosuficientes. La antidependencia es claramente pseudo independencia.



### **Recurren a otros para afirmarse y sentirse valorados.**

El adicto al amor tiene generalmente serias dudas sobre su valor de sí mismos, así que esto los conduce más que otros a la esperanza de intentar una experiencia que les de el respeto que necesitan para sanar su autoestima herida (Melody, 1992).

Los adictos buscan en el mundo personas que los amen totalmente, como cuando eran pequeños, y cuando una relación amorosa termina, su autoestima disminuye aun más.

La mayoría de los adictos pueden ser mucho más felices y sentirse mucho más plenos. Pero los obstaculiza la idea de que alguien los llenará. Pasan por alto su capacidad de elegir y desarrollarse por ellos mismos.

### **Recrean viejos sentimientos negativos**

Otro rasgo característico en los adictos al amor son los sentimientos recurrentes de vacío, excitación, depresión, culpa, rechazo, ansiedad, enojo acompañado de moralismo y baja autoestima. Generalmente estos sentimientos son el resultado de juegos psicológicos desarrollados por amantes dependientes anteriores.

### **Desean pero temen la cercanía.**

Dentro de estas personas existe una gran paradoja ya que realmente desea *amar* y ser *amado*, pero sus partes adictivas le temen demasiado a la cercanía ya que este tipo de amor se basa en el temor: temor al rechazo, temor al dolor, temor al perder el control, temor a perder el propio yo, temor a perder la vida y temor a la felicidad. Siendo entonces el propósito del amor adictivo el evitar esos temores.

### **Se hacen cargo de los sentimientos de los otros.**

Quizá este sea uno de los más sobresalientes características del amor adictivo planteado claramente en la siguiente regla no escrita entre ellos: "Tú cuidas mis sentimientos y yo de los tuyos. Tú haces sentir completo y bien, y yo haré lo mismo por ti." Hacerse cargo de los sentimientos de otro adulto es muy distinto de quererlo. Lo primero supone que una persona es capaz de leer la mente de la otra, conocer sus necesidades y componer los sentimientos enfermos del otro. Tal suposición hace que la pareja sea responsable del bienestar del otro.





### **Juegan juegos de poder.**

Una de las particulares más pronunciadas de las relaciones abiertamente dependientes es el uso de juegos de poder para poder obtener un erróneo sentido de control sobre las parejas. Los juegos de poder son conductas manipuladoras que mantienen a dos personas en una base desigual.

La palabra poder se usa de muchas maneras. Con respecto a la búsqueda del amor e independencia, el poder que deseamos emana de la autoestima, no del control sobre los demás.

Existe un mito detrás de los juegos de poder, es que no hay suficiente poder para los dos; una persona debe tener el control. El mito se basa en la idea de que la gente que detenta el poder tiene el control y puede obtener lo que desea y necesita.

Con frecuencia los adictos ni siquiera saben lo que quieren controlar, estas conductas pueden estar profundamente arraigadas ya que se pudieron haber diseñado cuando se era niño para protegerse del daño.

Dichos juegos de poder se utilizan para que un miembro de la pareja se sienta poderoso, esto implica controlar y aplastar a la otra; quien se involucra en juegos de poder tiene dificultades para compartirlos debido a que teme ser dominado. Los adictos se enfrascan en juegos de poder luchando por mantener a los demás en la posición de víctimas para que puedan ser rescatados o perseguidos.

Algunos de los juegos de poder más característicos para sabotear las relaciones amorosas adultas.

1. Dar consejos pero no admitirlos.
2. Tener dificultades para abrirse y pedir apoyo y amor.
3. Dar ordenes; exigir y esperar mucho de los demás.
4. Tratar de "ajustar cuentas", disminuir la autoestima y el poder de los demás.
5. Juzgar; sabotear los éxitos de los demás al restarles importancia; hallar faltas; perseguir; castigar.
6. Excluir a los demás; o quizá, no darles lo que quieren o necesitan.
7. Hacer y luego romper promesas; lograr que los demás confíen en ellos y luego traicionan su confianza.
8. Sofocar, sobrenutrir al otro.
9. Dar trato condescendiente al otro, con lo que éste se coloca en una posición inferior, y uno, en una posición superior; intimidar.



10. Tomar decisiones por el otro; subestimar su capacidad para resolver problemas.
11. Colocar al otro en situaciones de "no triunfo."
12. Intenta cambiar al otro (y falta de voluntad para cambiar uno mismo).
13. Atacar al otro cuando él o ella es más vulnerable.
14. Mostrar una actitud antidependiente: "No te necesito."
15. Tener un comportamiento intimidatorio y chantajista; utilizar amenazas.
16. Mostrar amargura, rencor o enojo acompañado de cierto moralismo.
17. Abuso verbal o físico de los demás.
18. Ser agresivo y definir la agresión como algo asertivo.
19. Necesitar ganar o tener la razón.
20. Resistir tercamente.
21. Tener dificultad para poder admitir los errores o decir "lo siento."
22. Dar respuestas indirectas y evasivas a las preguntas.
23. Defender cualesquiera de las conductas que arriba se mencionan.

Dentro de la teoría de Melody (1992), se habla de que en una relación adictiva existen dos partes, una es el adicto al amor y la otra es aquella que es llamada adicto a la evitación; habla de que los adictos al amor atraen a gente con ciertas tipología identificables y bastante fiables, que marcan todas las características del "modelo" de la pareja del adicto al amor.

El adicto a la evitación tienen por lo menos tres características principales que combinen, con las del adicto al amor, para dar lugar a evitar la intimidad: la primera es la evasión dentro de las relaciones, imprimiéndole una gran intensidad en sus actividades (generándose generalmente adicciones) fuera de las relaciones; el adicto a la evitación evita ser parte activa en las relaciones para protegerse de ser engullido y controlado por la otra persona; el tercero evita el contacto íntimo con su pareja, usando pretextos.

Se han visto las características de los adictos a la evitación más a menudo en la en el varón en las relaciones románticas entre un hombre y una mujer, aunque hay las relaciones románticas en las cuales puede ser al revés (Melody, 1992).



Al igual que el adicto al amor el adicto a la evitación tiene dos miedos principales uno consciente y uno inconsciente; teme consciente (y grandemente) la intimidad porque creen que será ignorado, engullido, y controlado por su pareja. El adicto a la evitación utiliza varias técnicas para distanciar y para evitar la intimidad. Estos procesos incluyen construir una pared en vez de límites sanos, guardando una cierta forma de distracción al comunicarse, usa los mecanismos psicológicos del control, y el enganchar el comportamiento adictivo. El miedo inconsciente es ha ser abandonado lo que le provoca una gran dificultad al entablar una relación con alguna persona. En un nivel inconsciente, los adictos a la evitación reconocen y atraen a los adictos al amor pero con un fuerte miedo (Melody, 1992).

El adicto a la evitación tienen los mismos dos miedos que adicto al amor: que son el miedo a la intimidad y al abandono. La diferencia es que cuando una es consciente para uno es inconsciente para el otro. El adicto al amor tienen un miedo fuerte del abandono y un miedo inconsciente de la intimidad

	Miedo Inconsciente	Miedo Consciente
<b>Adicto al amor</b>	Abandono	Intimidad
<b>Adicto A la Evitación</b>	Intimidad (Engulfment)	Abandono

El adicto a la evitación utiliza varias técnicas para crear distancia entre él y su pareja las principales son las siguientes

#### **Usa la pared en vez de límites sanos**

El contacto sano de intimidad entre la gente viene cuando una persona comparte su parte de la realidad con la de la otra, y la otra comprende está sin la sentencia o sin intentar cambiarla y cambiarlo a él.

El adicto a la evitación utilizar una pared de silencio, y la realiza eficazmente ya que solo hablan lo mínimo; crean una pared de madurez artificial, guardando calma siempre y nunca demostrando las emociones (evitación la intimidad emocional); y una pared de agrado, siendo corteses siempre (Melody, 1992).

#### **Usan distracciones**

El adicto a la evitación a veces se ven implicados en deportes que se jueguen de manera constante, de modo que tengan una razón para pasar mucho tiempo lejos de la pareja (Melody, 1992).



### **Permanece en el control de las relaciones**

El adicto a la evitación intentan controlar el dinero, y la energía por completo, y así tienen la manera de estar en control de su pareja. Esta necesidad profunda de estar en control proviene su miedo más grande: de llegar a ser un **ADICTO**.

### **El lazo doble**

El adicto a la evitación en la familia aprenden que deben controlar la atención; pero también significa que en algún momento alguien los ignorara cuando ya no estén en el seno familiar. Tales niños tienden a menudo creer que son mejores que otros, haciendo cosas grandiosas para sentirse plenos con la sensación poco realista de su superioridad.

### **Tiene ciclos emocionales que les sirven para sabotear su relación**

1. El adicto a la evitación atrae a los adictos al amor basándose en las necesidades y a la vulnerabilidad de este.
2. El adicto a la evitación se conecta con el adicto al amor con seducción

El adicto a la evitación se conecta con el adicto al amor con el proceso de la seducción. El adicto a la evitación utiliza el aspecto de control, de la atención solicitada, y de la protección hacia el adicto al amor para atraer las relaciones. Protección, el adicto a la evitación puede comportarse de una manera muy protectora hacia el adicto al amor, dándoles el sentido que es su pareja y que cuida de ellos. El adicto a la evitación tienen la capacidad de atraer a los adictos al amor y encantar a las personas para involucrarse en las relaciones.

3. El adicto a la evitación tiene un alto nivel de adulación para atraer a los adictos al amor

El adicto a la evitación tienen altos niveles de adulación para atraer al adicto al amor. Fingen que el otro es un ser muy importante para él para poder así controlarlo.

4. Vive la sensación de ser ignorado o controlado por las necesidades del adicto al amor

En algún momento el adicto a la evitación comienza a ser abrumados por las necesidades de su pareja adicta al amor. Comienza a sentir las emociones que experimento en la niñez de cuando era ignorado, lo cual era espantoso, y muy doloroso.



5. El adicto a la evitación abandona las relaciones para huir de la adicción y tiene miedo de que lo ignoren

El adicto a la evitación busca una manera de revelar lo que siente que es incómodo y los sofoca. Abandonan las relaciones enganchándose a alguna otra adicción, de cierta manera para no conseguir intimidad emocional y quizás incluso llega a poner distancia física del adicto al amor y esto lo hacen para conseguir la experiencia de no ser controlado y no ser ignorado.

6. El adicto a la evitación repite los ciclos volviendo a las relaciones del miedo, del abandono o de la culpabilidad, al encontrar una nueva pareja

El adicto a la evitación se siente a menudo culpable sobre abandonar las relaciones. Su papel es como cuando eran niños y era el padre, el responsable de esa persona necesitada.

### ***Las características de las relaciones de co-adictivas***

Las relaciones entre el adicto al amor y el adicto a la evitación implican generalmente la intensidad, la obsesión, y la obligación, que ambas partes utilizan para evitar realidad e intimidad.

En una relación adictiva puede haber un adicto a la evitación y un adicto a al amor, quizá dos adictos a la evitación o dos adictos al amor, a continuación se identifican estos tres casos: la primera relación entre dos adictos al amor en donde se forman relaciones muy intensas. Se enredan como si fueran uno, hasta que consiguen ser muy dependientes uno del otro, y excluyen a menudo a la gente de la sociedad. Muchas veces incluso excluyen a sus hijos, y estos niños se sienten muy abandonados por el apego excesivo de sus padres. En algunas relaciones entre dos adictos al amor, la intensidad, la obsesión, y la obligación es enfocada por cada persona en su pareja y en la relación en sí misma.

La segunda es la relación entre dos adictos a la evitación en donde se forman relaciones de baja-intensidad. Acuerdan mantener esa intensidad baja porque para cada uno de ellos es cómodo; sin embargo, cada uno crea esa energía, esa obsesión, y la obligación fuera de las relaciones, y excluye a su pareja. Otra posibilidad es que los dos participen juntos en una actividad de cierta intensidad fuera de sus relaciones, pensando ellos que están teniendo una relación porque están juntos todo el tiempo.

La tercera es la relación entre un adicto al amor y un adicto a la evitación en la que forman las relaciones marcadas por los ciclos de intensidad positiva y negativa (que llaman amor, pasión, o romance), uno de ellos siente que el otro no es un soporte entonces sale de la relación y repiten los ciclos con alguien más.



El otro atrae y va rechazando a cada pareja ya que su prioridad en la vida es lograr un apego, aunque sea fuera de las relaciones: ya sea alcohol, drogas, sexo, trabajo, religión, juego, cualquier cosa que lo mantenga ocupado.

¿Pero porqué se atraen los adictos al amor y a los adictos a la evitación el uno al otro? Con todo este conflicto, puede parecer extraño que esta gente se sienta atraída siempre hacia el otro. Pero es importante observar que cuando se atraen lo primero de la otra persona que se percibe es específicamente un rasgo "familiar" que el otro exhibe. Estos rasgos, aunque es doloroso, son familiares de experiencias del abuso en la niñez. Generalmente a la persona no-adictas no es atraída a un adicto al amor ni a un adicto a la evitación.

¿Qué le atrae del adicto a la evitación al adicto al amor? Por lo menos tres factores están implicados en la atracción que un adicto al amor siente hacia un adicto a la evitación: (1) atracción a algo que le es familiar; (2) atracción a la situación en la cual hay esperanza que las heridas de la niñez pueden ser curadas; y (3) la atracción a la posibilidad del cumplimiento de la fantasía creada en la niñez (Melody, 1992).

¿Qué le atrae del adicto al amor al adicto a la evitación? Por lo menos dos de los factores descritos arriba están implicados en la atracción del adicto a la evitación hacia el adicto al amor: (1) atracción a algo que le es familiar, y (2) la atracción a las situaciones en que allí esta el poder curativo de las heridas de la niñez.

Para hacer la materia más compleja las personas que se encuentran en una relación adictiva pueden llegar en algún momento de está a exhibir los rasgos de ambos papeles. Una persona que es un adicto a la evitación en las relaciones primarias, por ejemplo, puede hacer un adicto al amor fuera de las relaciones (Melody, 1992).

En una relación adictiva ambas partes son igualmente responsables de crear esta intensidad y caos. Ni uno ni otro es necesariamente más sano o más inofensivo que el otro. De sus propias maneras, cada uno abusa del otro. El adicto al amor puede parecer la víctima desamparada y el adicto a la evitación puede parecer insensible o malo, pero ambos se ofendieron de maneras importantes; ni una ni otra es la víctima única (Pelee, 1975).



Stanton Peele (1975) en su libro titulado *Amor y Adicción*, ha marcado un hito en el estudio y comprensión de ciertas relaciones de pareja, que llegan a ser apasionadas (viéndolas de una manera romántica) y hasta irracionales a la vista de los demás. Ya que en algún momento de la relación llegan a dañarse ya sea uno o a ambos integrantes de la pareja; de una manera psicológica o en el peor de los casos física; por ello se han creado asociaciones internacionales para orientar y encausar el rompimiento de la adicción a las relaciones destructivas.

Según la asociación internacional, *Adictos al Amor y al Sexo, Anónimos* (SLAA por sus siglas en inglés), los adictos a las relaciones destructivas utilizan el amor y el sexo para disminuir el sufrimiento que producen otras áreas de la vida. Buscan a alguien que les "ayude a escapar" para evadirse de la realidad por completo y usan el amor romántico y el sexo, aunque sean pasajeros, como consuelo a una falta de afecto.

Algunas de las características que menciona la SLAA respecto a las personas adictas al amor y al sexo son las siguientes:

El adicto al amor busca obsesivamente el amor, llegando a tener varias relaciones al mismo tiempo; cuando llega a tener una relación estable sufre la absorción de su pareja la mayor parte de su vida; se aísla de sus relaciones habituales, se distancia de sus amigos y familiares y hasta puede descuidar sus responsabilidades laborales por intentar permanecer junto al otro, a quien idealiza, disculpándole y comprendiéndole cuando atenta reiteradamente contra su dignidad. Manifiesta intensos celos inmotivados, pues a cada momento teme perder a quien es fuente de toda su seguridad, tranquilidad y bienestar; confunde el amor con la atracción física y con la necesidad afectiva; utilizan el sexo y los enredos emocionales para controlar a los demás; idealizan y persiguen a los demás y luego los responsabilizan de sus fracasos; se vinculan con personas que no les corresponden (Peele 1975; SLAA 1993-2003).

Esta condición psicológica se diferencia del enamoramiento más o menos normal, pues el adicto soporta estoicamente el abuso físico o emocional del otro, y su tolerancia de estas agresiones la siente como una demostración más de su inmenso amor. Lo característico de esta distorsión extrema del amor pasional, es la total incontrolabilidad de las intensas emociones ligadas a una persona que objetivamente no tiene mérito alguno o no el suficiente para justificar la entrega incondicional.



Las personas adictas al amor insisten además en caer una y otra vez en este tipo de relación destructiva con distintas parejas, y más aún, pareciera ser que las buscan expresamente.

### 3.3 ¿CUÁLES SON LAS RAÍCES DEL PROBLEMA?

Existen tantas respuestas posibles como personas adictas. Ahora bien, según estadísticas e investigaciones realizadas a las personas adictas al amor pertenecen a familias disfuncionales. Familias que no satisfacen sus necesidades afectivas básicas. Es decir, familias donde hay muchos secretos, roles rígidos, no hay libertad para expresar deseos o sentimientos, entre otros rasgos. Las personas adictas han aprendido desde su infancia a negar sus propios sentimientos: a "lucir" bien aunque estén sufriendo, a "ayudar" a otros aunque estén vacías y con carencias, a "seducir" aunque por dentro estén llenas de miedo (algunas personas son sumamente exitosas en su vida profesional y sin embargo son adictas emocionalmente) (Howard, 2001).

Es necesario remitirnos para comprender estos vínculos a las experiencias tempranas de estas personas adictas al amor ya que se ha encontrado que la caída de la gente en este tipo de adicción es debido al dolor del abandono en la niñez, y la sensación de que no puede estar seguro si no tiene a alguien que lo sostenga y lo impulse a seguir (Melody, 1992), ya que desde un comienzo eran a su vez, objeto de satisfacción de sus padres y por lo tanto, padecen graves trastornos en la constitución de un yo propio, que es lo que permite la estructuración como sujeto.

Experiencias de carencias tempranas, responsabilidades inadecuadas para la edad, abusos sexuales, padres inmaduros o alcohólicos, acosos, violencia, descuido o indiferencia, despiertan en el niño o niña, sentimientos contradictorios.

La experiencia original del abandono lo llena particularmente de dolor, de miedo, de cólera, de vergüenza, y de vacío. Porque los niños no tienen ningún lugar para expresar esta emoción, la almacenan en el interior y es detonada por un evento años más adelante, cuando una experiencia de abandono en la edad adulta estimula las emociones acumuladas (Melody 1992).

Si la infancia fue traumática, la necesidad de reencontrar y revivir el dolor experimentado con el amor infantil, por ejemplo el buscar como objeto de amor a un hombre alcohólico si el padre tuvo esta característica; se encuentra en conflicto con el deseo de curar las heridas con un objeto de amor muy diferente (Freud, 1912).





Equiparable con lo que Melani Klein, menciona que existe en el desarrollo del niño una doble concepción de la madre, en un lado tiene una imagen de Madre Buena (la que le proporciona todos los alimentos y que esta en todos los momentos en los que lo necesita) y de la Madre Mala (aquella a que no le da todo lo que el necesita, si se tarda unos minutos la madre ellos lo ven como la muerte). El niño debe de entender que esas dos madres que tiene en la cabeza, son una sola y las debe de integrar en una sola MADRE por que sino entrara en un proceso esquizo-paranoide. Este proceso de unificar a la madre es básico para darse cuenta que el otro es un ser imperfecto y reconocer que también uno no es **perfecto** (Cappon, 2003).

En la infancia una forma que tales niños pueden escapar el dolor del abandono severo de los padres es fantasear sobre el rescate por un héroe de una cierta clase. Melody (1992), asegura que cuando se pone un cuadro agradable en nuestras mentes y pensamos de él, podemos estimular una respuesta emocional a ella que pueda conducir al lanzamiento de endorfinas en nuestro sistema. Las endorfinas sustituyen literalmente el dolor emocional y crea grados variados de euforia.

La familia es el ámbito donde se moldea nuestro carácter y se fijan nuestras creencias, hábitos y tendencias; el rol que desempeñemos en ella lo transferiremos después a toda nuestra vida de relaciones. Si el niño vivió que la familia lo desvalorizó, sus padres lo sobreprotegeron, sus hermanos trataron de humillarlo; no le escuchaban cuando deseaba desahogarse aunque no aya pasado así; marcara las relaciones futuras y nos las podrá vivir de una manera sana, ya que nadie le ayudó para que pudieras discriminar.

Muy distinta será en cambio su capacidad de elección si creció en el seno de una familia donde le enseñaron a valorarse, le infundieron confianza y no le criticaron en todo lo que hacía o proyectaba. Se ha encontrado que la mayoría de los no adictos al amor saben cuidarse y valorarse muy bien en cualquier caso.

Remontándonos a las etapas psicosexuales de desarrollo encontramos las siguientes relaciones



- Una fijación en la etapa oral provoca en el amor adulto un temor a la pérdida de la individualidad. Estos individuos ven a los otros como fuentes de gratificación o frustración, permanecen en la pareja sólo mientras son satisfechos o no haya una fuente alterna de mayor gratificación, y se vuelcan contra la pareja cuando son frustrados.
- Una persona fijada en la etapa anal proyecta un fuerte deseo de controlar al amado por el temor a perderlo o de ser controlado. (Freud, 1912).

En esta unión (imaginativa podríamos decir) el amante alcanza la exaltación de emociones y un profundo sentido de alivio. Para este fin, el amante sacrificará lo que sea necesario, aún su razón, de aquí que en ocasiones el amor aparezca ligado a la locura.

Cappon (2003) menciona que en las relaciones que se tienen cuando se es adulto se trata de llevar un *scrip* (de la relación vivida con la madre), es como vivenciar una y otra vez la misma obra (se hacen reediciones de la vida). En la mayoría de los casos nos atraen las personas que nos hacen daño, en las relaciones que se llegan a establecer con estas personas uno trata de provocar en el otro conductas para que haga el papel que nosotros queremos que juegue en nuestra historia quizá este tipo de conductas nos hacen daño pero nos hacen revivir lo que a la larga deseamos. Inconscientemente o secretamente queremos las cosas que nos pasan y actuamos para que esto pase. Las relaciones están adecuadas a lo que deseamos de ellas, el tiempo ya sea este corto o muy largo es el necesario para cumplir las expectativas que tenemos en ellas.

Las relaciones de este tipo son denominadas simbióticas, equiparable quizá con la adicción al amor, las cuales dañan a la pareja e inclusive en algún momento de tensión llega a alcanzar a la familia, estas relaciones llegan a ser muy intensas y cuando se llegan a romper (ya que se ha completado la historia para algún miembro) un miembro de la pareja llega a sentir mucho dolor (siente que se está muriendo) lo cual lo remite a situaciones primarias en donde se sienten víctimas, existen muchos reproches, incredulidad y recriminación y es entonces cuando el amor puede cruzar la línea tan delgada hacia el ODIO, se pasa de invertir toda la energía positiva de *eros* a una energía negativa de *thanatos* (Cappon, 2003).



Además de que traemos en el inconsciente lo que Fromm (1970) llama carácter social que es resultado de la cultura y de las vivencias tempranas y estos rasgos te sirven para adaptarte al grupo al que perteneces. Cappon (1977) menciona que dicho carácter social en la cultura mexicana esta basado en la conquista española, que partir de ese momento lo roles que vivimos aun en la actualidad, como lo es el machismo y la abnegación de las mujeres a sus maridos o hijos, se basa en los procesos psicológicos para superar el trauma causado a los indígenas al ser despojados no solo de sus tierras y su forma de vida sino de todas sus ideologías. Después de la conquista las relaciones entre los esposos muestran tintes sadomasoquistas, ya que la mujer al ser sometida, su manera de canalizar el trauma es por medio de entregar todo lo que tiene (ya sea este su espacio físico o psicológico) y sin esperar nada a cambio (masoquismo); mientras que el hombre se identifica con el agresor y desarrolla el sadismo al querer reconquistar a sus mujeres, que pertenecían a los españoles.

Díaz Guerrero (1967) en Cappon (1977), menciona dos características de la estructura familiar del mexicano: 1. supremacía del padre, 2. necesario y absoluto sacrificio de la madre; siendo quizá este aspecto importante en el desarrollo de las características del individuo para desarrollar la propensión a una adicción en la etapa adulta. Ya que los roles vividos son muy claros las mujer solo sirven para atender a los hombres y en l mayoría de los casos, no hace muchos años, era deseado. Mientras que los hombres pueden hacer lo que deseen y las conquistas amorosas le son celebradas a partir de la temprana adolescencia y se les inculcaba tener una familia y una amante, sin llegar a comprometerse. Teniendo lo anterior que ver con la teoría de Melody (1992) en la que el hombre la mayoría de las veces es un adicto a la evitación mientras que la mujer es una adicta a al amor en la mayoría de los casos. Aunque con el cambio de roles que estamos sufriendo estos papeles se llegan a invertir en algunos casos, pero nos queda el recuerdo quizá dormido de los roles que vivían nuestros ancestros.

Nuestra cultura sin embargo otorga un viso romántico al sufrimiento por amor y la adicción a una relación. Los distintos medios de comunicación, tales como la música (boleros, tangos, canciones populares hasta la ópera); desde la literatura clásica hasta los romances arlequinescos, desde las telenovelas diarias hasta los filmes y obras de teatro aclamadas por la crítica, etc., se fomentan modelos de amor en los que, el sufrimiento, el permanente anhelo y el dolor, lo convierten en más interesante, es curioso pero, el amor sin tanto conflicto, aquel que es sereno y produce bienestar, aparece como insulso.



Una y otra vez, esos modelos culturales nos inculcan que la profundidad del amor se puede medir por el dolor que causa y que aquellos que sufren de verdad, aman de verdad. Cuando un cantante canta con voz suave y melancólica acerca de no poder dejar de amar a alguien a pesar de lo mucho que eso lo hace sufrir, hay algo en nosotros -tal vez a fuerza de vernos repetidamente expuestos a este punto de vista- que acepta que lo que expresa el cantante es lo correcto. Aceptamos que ese sufrimiento es parte natural del amor y que la voluntad de sufrir por amor es un rasgo positivo en lugar de negativo. Dice la canción de José José que amar es sufrir y eso es precisamente el común en una relación destructiva.

Las mujeres no son las únicas que aman demasiado. Algunos hombres practican esta obsesión con las relaciones con tanto fervor como podría hacerlo una mujer y sus sentimientos y conductas provienen de la misma dinámica y las mismas experiencias. Sin embargo la mayoría de los hombres que han sido dañados en la niñez no desarrollan una adicción a las relaciones. Debido a una interacción de factores biológicos y culturales, por lo general tratan de protegerse y evitar el dolor mediante objetivos más externos que internos, más impersonales que personales. Tienden a obsesionarse por el trabajo, los deportes o los hobbies, mientras que la mujer, debido a las fuerzas biológicas y culturales que la afectan, tiende a obsesionarse con una relación tal vez con un hombre así dañado y distante.

Los adictos al amor, aquellos individuos que se enamoran con gran frecuencia, regularidad e intensidad usualmente se involucran en estos amores truncados, requieren la excitación de episodios repetidos e enamoramiento. El autoengaño del adicto al amor puede contagiarse a la otra persona, promoviendo reciprocidad (Freud, 1912).

### **3.4    PERFIL Y CONDUCTAS DEL AMANTE**

Existen, por supuestos, algunos rasgos que caracterizan a la gente más propensa a experimentar el amor apasionado (en sus variantes más oscuras). La investigación muestra que la agente con baja autoestima (Reik, 1972), alta vulnerabilidad emocional, gusto por la aventura y el riesgo, que experimenta miedo ante la separación (Liebowitz, 1983), miedo a los castigos (Hatfield, et, al. 1993), dependiente, insegura (Fei y Berscheid, 1977; Shaver, et al., 1993), ansiosa (Freud, 1953), depresiva, estresada, inestable, necesitada (Stephan, Bercheid y



Hatfield, 1971), posesiva, obsesiva y neurótica (Hatfield, et al. 1993) tienen una disposición importante a sentir amor pasional.

Goldberg (1993), en su análisis del lado oscuro del amor menciona: "La línea que separa lo normal de lo patológico es, escalofriantemente delgada: la protección puede fácilmente volverse posesión, la preocupación en control y el interés en obsesión" (p. 8).

Aunque la definición de Hatfield y Rapson, (1980, 1993, 1996) sobre el amor pasional tiene un lado encantador; incluye un lado oscuro también. Y es en esta parte oscura en donde vale la pena hablar de la obsesión.

Meloy (1996) remarcó: "que lo que los seguidores de la obsesión hacen es menos variado (y menos complicado) que lo que ellos son" (p. 161). Diferentes tipos de seguidores han sido clasificados en: seguidores de la obsesión, adictos al amor, acechadores y erotomaniacos. Cupach, et al. (1998) ofrece su propia tipología de las relaciones obsesivas.

- **Erotomaniacos:** se refiere al diagnóstico clínico del desorden maniaco, estas personas mantienen la creencia de que otro individuo los ama. Este comportamiento es más común encontrarlo en mujeres que en hombres. Sus detonantes son: baja autoestima, sufrimiento patológico, demencia y uso del alcohol y píldoras de cortisona para el control natal.
- **Erotomaniacos inciertos:** indica una densa molestia de ataduras y enlaces, pero no necesariamente una pérdida de la realidad. Ellos exhiben diagnósticos psiquiátricos, tales como desordenes de personalidad, esquizofrenia y desordenes mentales.
- **Obsesión con los conocidos:** quienes acechan a sus amigos, conocidos o compañeros de trabajo.
- **Obsesos con amores separados:** este tipo de personas no pueden dejar ir una relación, no pueden terminarla definitivamente. Generalmente buscan la reconciliación. Siempre tratan de mantener viva la relación. Entre las características están la soledad y el alejamiento de la sociedad. Presentan un lazo asociado con la inseguridad, celos, hipersensibilidad y abandono.

Cupach (1988) considera que la obsesión esta compuesta de un comportamiento que puede ser ordenado en un continuo de severidad. Algunos comportamientos son un poco intrusivos, otros ligeramente, otros moderadamente y otros totalmente invasivos.

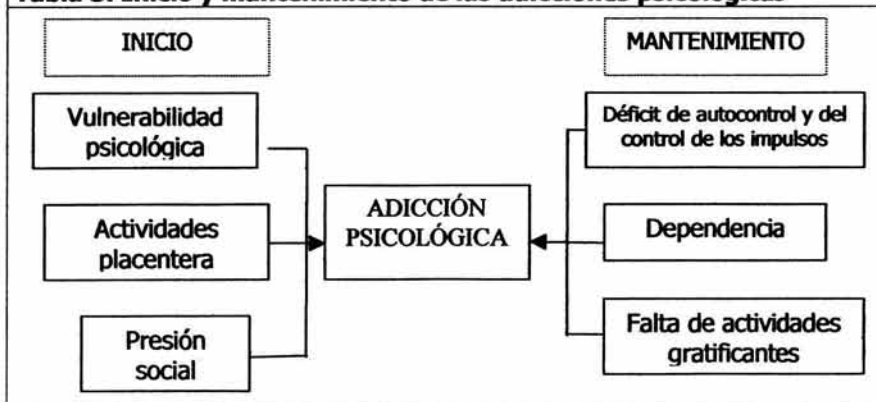


Hay una diferencia entre insistir e invadir. Un grado de insistencia sera correspondido pero no está claro a que grado la persistencia será tomada como excesiva. Hay un área gris entre la perseverancia y la obsesión, sin embargo podemos reconocer que una de ellas puede ser la frecuencia y otra que esta no sea querida, eso hace la diferencia.

Elizondo (Addictus, 1995) menciona que existe ya una descripción de la personalidad codependiente, pero se acepta que no es un problema con el cual se nace, sino se trata de patrones culturalmente aprendidos que se intensifican en familias disfuncionales. Es verdad que más mujeres que hombres padecen esta enfermedad, porque vivimos en una sociedad patriarcal, que en sí misma enseña el sometimiento de la mujer al hombre.

Pero también existen factores psicológicos de predisposición para el surgimiento de una adicción: la impulsividad; la disforia (estado de animo que se vivencia subjetivamente como desagradable y que se caracteriza por oscilaciones frecuentes de humor); la intolerancia a los estímulos displacenteros, tanto físicos (dolores, insomnio, fatiga, etc) como psíquicos (disgustos preocupaciones, responsabilidades, etc.); y la búsqueda exagerada de sensaciones. Además de baja autoestima. (Echeburúa, 2000) Ver tabla 3.

**Tabla 3. Inicio y mantenimiento de las adicciones psicológicas**





¿Qué impide a una persona terminar con una relación que la perjudica?

La causa central está en la dependencia que crea como la que se puede tener por el cigarrillo, el alcohol o la droga. Con una diferencia: la persona que padece esa relación adictiva no la vive como tal, no tiene conciencia de que se asemeja mucho a una enfermedad. Así como el adicto a una sustancia, necesita y tolera cada vez más cantidad de sustancia tóxica para poder funcionar, las personas "adictas al amor" soportan increíbles cantidades de sufrimiento en las relaciones que establecen. Sufre, pero le cuesta advertir que lo suyo es una adicción, aunque a veces lo sospeche o lo intuya. "Algo no va bien" se dice, sin embargo no logra esclarecer su problema. Se aferra al otro porque supone que le servirá para terminar con un pasado de frustraciones y deseos insatisfechos.

A la pareja elegida se la ve como una especie de panacea en lugar de alguien con quien mantener una relación recíprocamente amorosa, donde el dar y el recibir están armonizados y equilibrados. El adicto da todo de sí, y hasta parecería amar en exceso; en realidad es miedo a perder esa "tabla de salvación"; se vuelve obsecuente, excesivamente preocupado por satisfacer y agradar, y termina en una lastimosa dependencia (Howard, 2001). En una palabra: el adictivo se ata a su pareja y depende afectivamente de ella, pero ésta no se ata y hasta está capacitada para romper en cualquier momento.

Los expertos afirman que la mitad de la consulta psicológica se debe a problemas ocasionados o relacionados con dependencia patológica interpersonal. En muchos casos, pese a lo nocivo de la relación, las personas son incapaces de ponerle fin. En otros, la dificultad **reside** en una incompetencia total para resolver el abandono o la pérdida afectiva. Es decir: o no se resignan a la ruptura o permanecen, inexplicable y obstinadamente, en una relación que no tiene ni pies ni cabeza (Melody, 1992).

En México, donde anualmente se produce un millón de matrimonios y uniones libres, la codependencia es una característica de las relaciones entre los habitantes de las metrópolis. A pesar de que buscan construir relaciones de pareja y familiares no asfixiantes, la frontera entre afecto, solidaridad y codependencia no queda clara.

Mientras los grupos de autoayuda buscan derrumbar patrones culturales y familiares basados en relaciones destructivas, la Asociación Psiquiátrica Americana (APA) reúne pruebas para incluir a la codependencia en el Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders (DSM) como un trastorno de la personalidad.



De acuerdo con datos del Centro de Ayuda contra la Violencia Intra familiar, en México (CAVI), tres de cada cinco familias sufre las consecuencias de patrones patológicos de relación. Y no obstante que las personas prefieren seguir su vida sin etiquetas psicopatológicas, los psiquiatras están a punto de dar con la sustancia neurotransmisora que definiría bioquímicamente los comportamientos codependientes: la oxitocina.

Desde el punto de vista biológico se ha detectado la oxitocina como el neurotransmisor del apego: se ha visto que en los codependientes el nivel de oxitocina es mayor. Las mujeres que van a dar a luz o que están amamantando tienen niveles mayores de oxitocina. Es una línea de investigación que no se ha comprobado, pero que supone que las personas con una enorme necesidad de apegarse a otras personas, tienen niveles altos de oxitocina. De demostrarse de una manera plena, la medicina tendría un argumento biológico para tipificar la codependencia como una enfermedad.

Se ha demostrado que entre más educación y más nivel socioeconómico la gente se preocupa más por los principios de independencia y libertad, y por usar el término de codependencia como un virus del cual huir, que podría ser tipificado simplemente como conductas altamente egoístas.

Se requiere de una buena dosis de reflexión para saber cuándo estamos enamorados, amén de la parte biológica, donde se sabe que se liberan más de 250 sustancias químicas en el organismo, se dilatan las pupilas hasta en 30%, se incrementa la respiración y el ritmo cardíaco, y se reduce el estrés, entre otras tantas características de nuestro ser biológico. La dirección de la adicción al amor es emocionalmente muy desestabilizadora porque la resistencia a hacer frente a los problemas a la negación y al desilusión alrededor de esta condición es particularmente fuerte.

### **3.5 MEDIDAS/ INSTRUMENTOS/ CUESTIONARIOS**

Una de las mayores objeciones que suelen aducirse ante la posibilidad de los psicólogos de analizar científicamente el comportamiento amoroso estriba precisamente en la supuesta imposibilidad de medir el amor. Desde luego, el amor no puede medirse como se mide la longitud de una mesa o el tiempo de existencia de un muón, pero sí puede evaluarse, del mismo modo que se evalúa la inteligencia, la introversión, la autoestima o cualquier otro constructo psicológico.





Podemos evaluar la conductas externas amorosas (verbales y no verbales) mediante auto-informe o mediante observación sistemática y registros conductuales. Podemos evaluar los sentimientos y pensamientos amorosos mediante auto-informe (entrevistas, cuestionarios, redes semánticas, listas de adjetivos...) o mediante análisis de documentos (cartas de amor, diarios personales, canciones populares, etc.) Y podemos evaluar la respuestas psicofisiológicas (p. ej. índices de tasa cardiaca, excitación sexual, sudoración cutánea, etc., ante la presencia real o imaginada del amado)(Yela, 2000).

Como una muestra, a continuación se expone una tabla que recoge algunas de las principales escalas sobre el amor y constructos afines, que se manejan frecuentemente en la investigación psicosocial y que podrían ser de sustento para el presente estudio:

<b>AUTOR</b>	<b>CONSTRUCTO</b>	<b>FACTORES</b>	<b>ÍTEMS</b>	<b><math>\alpha</math></b>
Rubin (1973)	Amor	1	13	0.81
Lund (1985)	Amor	1	9	0.88
Cntelli y otros (1986)	Amor	5 (DR, IC, AF, R, CR)	63	0.92
Sternberg (1988)	Amor	3 (I, P, C)	45	0.96
Fraia (1991)	Amor	3 (I, P, C)	54	
Yela (1995)	Amor	4 (I, PE, PR, C)	20	0.78-0.91
Lund (1985)	Compromiso	1	9	0.82
Gross (1944)	Romanticismo	1	80	0.81
Hobart (1958)	Romanticismo	1	12	
Hatfield y Sprecher (1985)	Amor pasional	1	30	0.94
Fraia (1991)	Pasión	4 (IR, CP, LA, erotismo)	30	
Knox y Sporakowski (1968)	Actitud amor estereotipado	3 (Tradic, omnipotencia, irracionalidad)	25	0.79
Maure y Adams (1978)	Actitudes amorosas	3 (Recionalidad, IR, poder R)	26	



Wada (1994)	Actitudes románticas	4 (Rom, relación Rom-Mat, IR, poder R)		
Lee (1976)	Estilos amorosos	8 (M, Eros, S, M, Praga, S, SE)	20	
Lasswell y Lasswel (1976)	Estilos amorosos	6 (Ludus, Eros, S, M, Pragma, Ágape)	50	
Hendrick y Hendrick (1986)	Estilos amorosos	6 (Ludus, Eros, S, M, Pragma, Ágape)	42	0.76
Hendrick y Hendrick (1998)	Estilos amorosos	6 (Ludus, Eros, S, M, Pragma, Ágape)	18	
Dietch (1978)	Amor-b	1	16	0.80
Hazan y Shaver (1987)	Estilos de apego adulto	3 (Seguro, evitador, ansioso)	15	
Terman (1983)	Felicidad de pareja	1	90	0.60
Locke y Wallece (1959)	Ajuste de pareja	1	15	0.90
Otden y Bradburn (1968)	Felicidad de pareja	1	18	
Spainer (1976)	Ajuste de pareja	4 (Consenso, Sat, Cohesión, EE)	32	0.96
Snyder (1979)	Satisfacción de pareja	11 (CA, SP, TC, SS, OR, CH..)	280	0.88
Hendrick (1988)	Satisfacción en la relación		7	0.86
Snyder (1979)	Satisfacción sexual		29	0.88



Hendrick y Hendrick (1987)	Actitudes sexuales	4 (Permisividad, Prac, communion, Ins)	43
Alberoni y Fraia (1992)	Sexualidad	10 (Desinhibición, promiscuidad)	67

Las siglas empleadas en la tabla corresponden a los siguientes factores:

AF= Aurosal fisiológico	C= Compromiso	CA= Comunicación afectiva
CH= Conflictos x los hijos	CP= Comportamiento pasional	CR= Compatibilidad romántica
DR= Dependencia romántica	EE= Expresividad emocional	I= Intimidad
IC= Intimidad comunicativa	Ins= Instrumentalidad sexual	IR= Ideología romántica
LA= Lenguaje amoroso	LE= Ludic Eros	M= Manía
Mat= Matrimonio	OR= Orientación de rol	P= Pasión
PE= Pasión erótica	PR= Pasión romántica poder	R= Poder romántico
Prac= Practicas sexuales	R= Respeto	Rom= Romanticismo
S= Storge	Sat= Satisfacción amorosa	SE= Storgic Eros
SL= Storge Ludus	SP= Solución de problemas	SS= Satisfacción sexual
TC= Tiempo compartido	Trad= Tradicionalismo	

La investigación psicosocial relativa al desarrollo y evolución de las interacciones humanas, se remontan a los estudios realizados en cuanto a los determinantes de la interacción en las primeras impresiones. Estos estudios, descritos con amplitud por Berscheid y Hatfield (1969), se abocaron sobre todo a relaciones de corto plazo, o dentro de su paradigma experimental, a situaciones de primeros encuentros. Empero, la urgencia de estudios relacionados con aspectos más duraderos de la relación de pareja como la satisfacción marital, el amor, los celos, etcétera (Díaz Loving, 1996).

Como ningún otro tema, el de las relaciones íntimas absorbe e intriga de modo permanente a filósofos, poetas y científicos sociales. Uno de sus componentes, es el amor del que dicen que no hay una medida tangible, los psicólogos se han dado a la tarea de analizar el comportamiento amoroso de las personas y aunque claro esta que no es como una medida en la física o en la matemática se han creado escalas para poder evaluar en cierta medida lo que los seres humanos vivencian como el amor.

Como se observe a lo largo de este capítulo los seres humanos son capaces de soportar las conductas más extrañas y las vejaciones más sorprendentes en su concepto mal entendido del amor por lo que resulta fundamental poder construir una medida que nos de la pauta para la intervención en las relaciones y que los individuos se percaten de que las conductas que están llevando a cabo no son en lo más mínimo normales.



A continuación hay solo dos medidas encontradas en la literatura del amor que intentan medir la codependencia que esta íntimamente relacionada con la adicción.

- CdQ - *Codependence Questionnaire* (Modificado) (Roehling y Gaumont, 1996 en Sirvent y Martínez, 2000). Adaptación experimental española de Fundación Instituto Spiral. 36 ítems (Likert de 5 puntos) que miden Codependencia y se subdivide en 4 factores: Intimidad, Control, Responsabilidad y Enganche. Baremos norteamericanos.
- CBp - Cuestionario de Bidependencia (Prueba). (Sirvent y Martínez, 2000) 85 ítems (Likert de 4 puntos) que miden Bidependencia. Se subdivide en ACOMODACIÓN, DEPENDENCIA, REITERACIÓN, SOCIOPATÍA BIDEPENDIENTE (Manipulación, Búsqueda de Sensaciones, Parasitismo, Anormatividad, Egotismo, Dominación, Drogodependencia) CONCIENCIA DEL PROBLEMA, SENSACION DE INESCAPABILIDAD, SENTIMIENTOS DE VACÍO, ANTECEDENTES PERSONALES, RECREACIÓN DE SENTIMIENTOS NEGATIVOS, CONTROL EMOCIONAL, SENTIMIENTOS DE CULPA y AUTOESTIMA. Baremos españoles en fase de validación. Subescalas a priori sometidas a análisis factorial.

Al querer profundizar más en las medidas anteriormente mencionadas no se encontró información respecto de ellas, la única información disponible es la cita de estas medidas en un artículo, en las que solo proporcionan información superficial de ellas.

Además de que estas escalas lo que intentan medir es codependencia y el propósito de este estudio es la construcción y validación de una escala para medir la adicción al amor por la creciente ola que hay en el mundo respecto a las personas que están declarando que son adictos al amor.

Y aunque Stenberg (1996) no tenga una medida específica para medir la adicción al amor, en sus historias de amor el habla que existen historias en las que se habla de adicción. "Menciona que en una pareja pueden existir dos miembros que estén envueltos en una historia de adicción, que para que funcione, necesitan tomar papeles complementarios. Uno será normalmente el adicto, el otro, el codependiente que ayuda al adicto a través de sus tribulaciones. La adicción puede ser a la pareja, pero puede igualmente ser a las drogas, al alcohol o a cualquier otra cosa. De un modo irónico, si el adicto es capaz de controlar su adicción, la



relación podría empezar a fallar, dado que la historia ya no funciona en aquella. El adicto puede darse cuenta que ya no necesita o quiere al codependiente, quien es un recuerdo de la adicción, mientras que el codependiente puede darse cuenta que ya no tiene que jugar su papel, pues ya no hay un adicto." (Stenberg, 1996).

Se puede ver claramente que estas medidas están realizadas en otros países, y es claro que las medidas validas para una cultura no lo son para otras, por lo que resulta de suma importancia realizar un instrumento validado en nuestra cultura y con población que es la mayoría en nuestro país, que son adolescentes y adultos.





## **4. MÉTODO**

### **4.1 PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA**

En la revisión bibliográfica que se realizó en el presente trabajo, se encontró que existe un creciente interés de investigar el amor en todo el mundo, sin embargo la investigación ha estado sesgada en forma importante al conocimiento de los tópicos positivos. Al respecto, Duck (1994) encontró que 1 de cada 10 artículos de investigación publicados en la Revista de Relaciones Personales y Sociales, abordan temas como rechazo, disolución de las relaciones, soledad, etc. Para lograr contextualizar ambos lados de las relaciones el autor los integra en un continuo pues considera que una parte inherente de las relaciones personales es sin duda esta dicotomía.

Un tema que ha sido dejado de lado es el de la Adicción al Amor que fue planteado por Peele (1975) en el que se refiere a el cuando una persona va a otra con el objetivo de llenar el vacío en él, la relación rápidamente se hace el centro de su vida. Esto le ofrece un consuelo que contrasta bruscamente con lo que encuentra por todas partes, entonces él lo busca cada vez más y más, hasta que él lo necesite para pasar cada día de su existencia desagradable y agotadora. Cuando una exposición constante a algo es necesaria para hacer la vida soportable, una adicción se ha creado, sin embargo lo romántico puede ser un adorno; pero es comprensible que haya una resistencia a la idea de que una relación humana puede ser equivalente psicológicamente a una adicción pero sucede y en ultimas fechas muy frecuentemente.

La investigación que se elaborado al respecto, se ha hecho dentro de algunos grupos ajenos al Mexicano y en la mayoría de los casos, estas aproximaciones se han realizado por separado y con grupos culturales diferentes; por lo que resulta importante indagar el significado de este concepto en la población Mexicana con un grupo de adolescentes y adultos.

De ahí surge el interés de estudiar el amor como una adicción y poder crear un instrumento que mida esta adicción psicológica.



El planteamiento de dicha investigación consiste en:

**Evaluar si existen diferencias entre los hombres y las mujeres (de secundaria y licenciatura) respecto a la percepción de Adicción al Amor.**

#### **4.1 OBJETIVOS**

- a) Desarrollar y validar un instrumento de auto-reporte de adicción al amor.
- b) Conocer las diferencias en la experiencia de adicción al amor en los hombres y mujeres de diferentes escolaridades.

#### **4.2 VARIABLES**

##### **Variables de clasificación**

Sexo: Hombre, mujer.

Escolaridad: Secundaria, bachillerato y licenciatura.

##### **Variable Dependiente**

Adicción al amor

#### **4.3 DEFINICIÓN DE LAS VARIABLES**

##### **CONCEPTUAL**

*Sexo*: define las características anatómicas y fisiológicas de un individuo, puede ser masculino o femenino (La Rosa, 1986).

*Escolaridad*: tiempo que se asiste a un centro de enseñanza de cualquier grado para completar los estudios en él (Moliner, 1984)

*Adicción*: parte de una relación inicial placentera, en la que el sujeto consumidor obtiene beneficio de un cambio en su estado de conciencia que le resulta particularmente satisfactorio y le induce a repetir esa acción (Sander, 1997).

*Amor*: es la asociación entre una sensación agradable y la idea del objeto que la produce (James, 1884).





*Adicción al Amor*: es la búsqueda de apoyo en alguien externo a uno mismo en el intento por cubrir necesidades no satisfechas para evitar el temor o el dolor emocional, solucionar problemas y mantener el equilibrio (Schaeffer, 2000).

#### **OPERACIONAL**

*Sexo*: hombre o mujer.

*Escolaridad*: Nivel actual que se cursa en un centro de enseñanza

*Adicción al Amor*: Puntaje que los sujetos obtengan en la escala de Adicción a el Amor, realizado en este estudio a partir de las definitorias que darán al presentarles el concepto Adicción al Amor.

#### **4.4 MUESTRA**

Se trabajó con una muestra no probabilística por cuota (Pick y López, 1991) que quedó comprendida por 600 sujetos mexicanos (300 hombres y 300 mujeres) divididos en adolescentes (ver cuadro 1) y adultos (ver cuadro 2), con edades entre 14 y 65 años (media= 34.5) y escolaridad de primaria hasta posgrado, residentes del distrito federal con nivel socioeconómico medio .

**Cuadro 1**

Grupos de sujetos participantes (adolescentes)

Hombres	Mujeres
150	150

**Cuadro 2**

Grupos de sujetos participantes (adultos)

Hombres	Mujeres
150	150



#### **4.5 TIPO DE ESTUDIO**

Se llevo a cabo una investigación transversal de campo con el objetivo de validar una medida de la Adicción al Amor. Los sujetos fueron evaluados en su medio natural en un momento específico de su vida. Y comparativa ya que se midió y comparo el grado de Adicción al Amor, con base en el nivel escolar y el sexo.

#### **4.6 INSTRUMENTO**

Para llevar a cabo la presente investigación se diseñó una serie de preguntas que fueron sometidas a una validación por jueces, la medida quedo constituida por 66 reactivos elaborados en formato Likert de 5 puntos en donde el 1= Totalmente en desacuerdo y el 5= Totalmente en acuerdo. Dichos reactivos tomaron como definición conceptual de amor como adicción: Howard (2001) menciona que la adición al amor es un sentimiento de estar incompleto, de vacío, desesperación, tristeza y de sentirse triste perdido, que la persona cree que sólo puede remediar a través de su conexión con algo o alguien fuera de sí mismo y las características que dicho autor da a dicha forma de relacionarse. La medida fue aplicada por separado a las muestras, tomando en consideración el nivel del lenguaje y la escolaridad. Se garantizó la confidencialidad de las respuestas a los sujetos.

#### **4.7 PROCEDIMIENTO**

##### **Validación del instrumento**

Inicialmente se les indico a los sujetos que se trataba de una investigación que tenía como objetivo, validar un instrumento que midiera la Adición al Amor; y que las dudas o preguntas que tengan se solucionaran al final de la aplicación.

Se les pedio que anotaran en la parte correspondiente del instrumento su sexo y nivel escolar. Después de esto se les pedio que contaran el cuestionario. Al terminar se les agradeció su participación y se aclararon sus dudas. Estos pasos se siguieron en ambas muestras.



#### **4.9 ANÁLISIS DE DATOS**

Para cada una de las versiones del instrumento se realizaron: a) análisis de discriminación de reactivos, b) análisis factorial de componentes principales con rotación ortogonal con el fin de identificar las dimensiones que constituían cada instrumento y c) análisis de confiabilidad Alpha de Cronbach para estimar el grado de consistencia interna de cada factor.



## 5. RESULTADOS

### 5.1 VALIDACIÓN DE LA ESCALA PARA MEDIR ADICCIÓN AL AMOR EN ADOLESCENTES

**Objetivo:** Elaboración y validación de una Escala de Adicción al Amor para estudiantes de Secundaria

**Procedimiento:** Se diseñó y aplicó un instrumento para medir Adicción al Amor a los sujetos de una Secundaria, en donde se les solicitaba su participación; garantizándoles la confidencialidad en las respuestas proporcionadas.

Los resultados obtenidos fueron sometidos a un análisis estadístico con el programa SPSS, en el que se realizó un análisis de frecuencias con el propósito de conocer cuales reactivos habían sido comprendidos claramente, o discriminaban bien; se encontró que veintinueve de un total de 66 reactivos debían de eliminarse. Posteriormente se llevó a cabo un análisis factorial de componentes principales con rotación Varimax con el propósito de identificar las dimensiones de la prueba.

De dicho análisis se extrajeron 10 factores con valor propio mayor a uno y que explicaron el 62.65% de la varianza. Cabe mencionar que para incluirse los reactivos en cada dimensión, debían poseer una carga factorial mínima de .37. A continuación se hicieron una serie de análisis de confiabilidad Alfa de Cronbach para estimar la consistencia interna de cada dimensión. Los factores y sus confiabilidades, quedaron conformados de la siguiente manera (Ver tabla 1).

**Tabla 1. Análisis Factorial y de Confiabilidad de la Escala de Adicción al Amor en su versión Adolescentes**

<b>FACTOR I DEPENDENCIA</b>	<b><math>\alpha</math>.92</b>
	Carga factorial
Mi vida sin _____ no tiene sentido.	.861
Necesito de _____ para no sentirme angustiado.	.824
Mi vida no tendría significado sin el amor de _____.	.809
Necesito de _____ como de una droga.	.765
Siento que mis emociones y sentimientos dependen totalmente de _____.	.703
Mi vida gira en torno a _____.	.702
No tengo a donde ir si _____ no esta conmigo.	.701



Mi felicidad depende totalmente de _____.	.635
No puedo imaginar mi vida amorosa sin _____.	.558
No tener contacto con _____ me hace sufrir tremendamente.	.432
<b>FACTOR II NECESIDAD APREMIANTE</b>	<b>α.83</b>
No puedo controlar mi deseo por _____.	.678
Tengo que vigilar todo el tiempo a _____.	.657
Tengo la necesidad de dar constantemente regalos a _____ aún sin motivo pues de otra forma me sentiría mal.	.652
Sin _____ me siento perdido(a) y desorientado(a).	.464
Tengo sentimientos de desesperación cuando no estoy con _____.	.374
<b>FACTOR III ALIVIO</b>	<b>α.79</b>
El estar con _____ me alivia de todo malestar.	.704
Me mantengo pensando en _____ aún cuando quiero detenerme y no puedo.	.561
El amor que me tengo se basa en el amor hacia _____.	.548
Por más que quiero no puedo quitarme de la cabeza a _____.	.470
Para mí, la necesidad de tener cerca de _____ es como la necesidad de tener aire que respirar.	.445
Siento gran dolor de solo pensar en la separación de _____.	.378
<b>FACTOR IV CELOS</b>	<b>α.75</b>
El pensar que _____ esta con otras personas me hace perder el control.	.749
_____ me provoca unos celos incontrolables.	.651
Siento constantemente celos de _____.	.635
Me moriría si _____ se fijara en otra persona.	.405
<b>FACTOR V FISIOLÓGICO</b>	<b>α.74</b>
Cuando no estoy con _____ siento un inmenso vacío en el estómago.	.694
Cuando no veo frecuentemente a _____ pierdo el sueño.	.676
Dependo de _____ para poder vivir.	.516
Deseo constantemente que _____ esté conmigo en todo momento.	.497
<b>FACTOR VI EMOCIONES NEGATIVAS</b>	<b>α.74</b>
Me enfermaría emocional y físicamente de no tener cerca a _____.	.735
Me da pánico si _____ no esta junto a mí.	.570
Me enoja que _____ no me incluya en sus planes.	.551
Me asusta la posibilidad de perder a _____.	.405
<b>FACTOR VII NO ADICCION</b>	<b>α.66</b>
Si _____ no está puedo hacer cualquier cosa	.792
Puedo hacer cualquier cosa aunque no esté _____.	.778
Mi vida no depende de la presencia de _____.	.395



<b>FACTOR VIII CUIDADO A LA RELACION</b>	<b><math>\alpha</math>.60</b>
Constantemente cuido hasta el más mínimo detalle que tenga que ver con _____.	.757
Aunque en ocasiones me sienta mal, busco estar constantemente con _____.	.655
No importa lo que otros digan sobre mi relación con _____ pues yo me siento inmensamente feliz.	.481
<b>FACTOR IX OBSESION</b>	<b><math>\alpha</math>.58</b>
Fantaseo y sueño excesivamente con _____.	.598
_____ me provoca un deseo inmenso.	.583
Siento una necesidad irresistible hacia _____.	.374
<b>FACTOR X RESISTENCIA</b>	<b><math>\alpha</math>.40</b>
A veces intento deshacerme de lo que siento por _____ y no puedo.	.784
A veces no puedo hacer mi vida normal por estar pensando en _____.	.665
No me canso de estar con _____.	-.408

Con base en los resultados obtenidos en este estudio, se encontraron diez factores que abarcan la escala de Adicción al Amor. El factor 1 denominado: Dependencia que se refiere al proceso de sumisión, subordinación; adicción física o psicológica (Laurouse, 1999); este factor fue nombrado así por que las preguntas que cayeron en este rubro están dirigidas al sometimiento del individuo hacia la pareja.

El factor 2 denominado: Necesidad Apremiante que se refiere a sentirse perdido, desorientado y desesperación al no tener a la pareja en el momento en que él lo desea.

El factor 3 denominado: Alivio, se refiere a la tranquilidad y confort experimentado al tener cerca a la pareja; este factor fue nombrado así por que en el se ubicaron las preguntas que se refieren a tranquilizar la necesidad de tener al otro.

El factor 4 denominado: Celos se refieren al temor de que otra persona pueda ser preferida a uno llegando a sentir que se moriría si se llegara a fijar en otra persona.

El factor 5 denominado: Fisiológico evalúa los aspectos orgánicos que el individuo experimenta ya sea cuando este presente o ausente su pareja o el objeto de su amor.



El factor 6 denominado: Emociones negativas tiene que ver con las alteraciones anímicas como el pánico, el enojo y el temor experimentado al no tener cerca a la pareja.

El factor 7 denominado: No adicción, es llamado de esta manera porque en él están las cuestiones que hacen notar los aspectos no adictivos de una relación, en esta no se crean hábitos para estar en una relación.

El factor 8 denominado: Cuidado a la relación que se refiere a la atención para hacer bien las cosas relacionadas en la situación que se da entre dos personas, cuando existe alguna circunstancia que los une, cuidando exageradamente los detalles y no importando el mundo exterior.

El factor 9 denominado: Obsesión, reúne las ideas o preocupaciones constantes y excesivas sobre alguien.

El factor 10 denominado: Resistencia se refiere al desafío emocional, cognoscitivo y conductual del objeto de adicción en la vida del sujeto (Laurouse, 1999).

## **5.2 VALIDACIÓN DE LA ESCALA PARA MEDIR ADICCIÓN AL AMOR EN ADULTOS**

**Objetivo:** Elaboración y validación de la escala para medir Adicción al Amor en adultos.

**Procedimiento:** Se aplicó un instrumento a los sujetos adultos (mayores de 18 años), en donde se les solicitaba su participación; garantizándoles su confidencialidad en las respuestas proporcionadas.

Los resultados obtenidos fueron sometidos a un análisis estadístico con el programa SPSS, en el que se realizó un análisis de frecuencias con el propósito de conocer cuales reactivos habían sido comprendidos claramente, o discriminaban bien; se encontró que dieciséis de un total de 66 reactivos debían de eliminarse. Posteriormente se llevo a cabo un análisis factorial de componentes principales con rotación Varimax. De dicho análisis se extrajeron 7 factores con valor propio mayor a uno y que explicaron el 57.91% de la varianza.



Cabe mencionar que para incluirse los reactivos en cada dimensión, debían poseer una carga factorial mínima de .37. A continuación se hicieron una serie de análisis de confiabilidad Alfa de Cronbach para estimar la consistencia interna de cada dimensión. Los factores y sus confiabilidades, quedaron conformados de la siguiente manera (Ver tabla 2).

**Tabla 2. Análisis Factorial y de Confiabilidad de la Escala de Adicción al Amor en su versión Adultos**

<b>FACTOR I DEPENDENCIA</b>	<b><math>\alpha</math>. 90</b>
	Carga factorial
El amor que me tengo se basa en el amor hacia _____.	.618
Me sentiría fracasado(a) si no tuviera a _____.	.610
Mi vida gira en torno a _____.	.600
Dependo de _____ para poder vivir.	.587
Necesito de _____ como de una droga.	.532
Siento que mis emociones y sentimientos dependen totalmente de _____.	.505
Para mí, la necesidad de tener cerca a _____ es como la necesidad de tener aire para respirar.	.480
_____ es la fuente de todas mis satisfacciones.	.468
Mi vida sin _____ no tiene sentido.	.430
Sin _____ me siento perdido y desorientado.	.422
Mi felicidad depende totalmente de _____.	.418
Quiero ser el dueño (a) de _____.	.371
<b>FACTOR II NECESIDAD APREMIANTE</b>	<b><math>\alpha</math>. 89</b>
No puedo imaginar mi vida amorosa sin _____.	.620
Me invade un sentimiento de tristeza cuando no estoy con _____.	.597
Mi vida no tendría significado sin el amor de _____.	.586
No tener contacto con _____ me hace sufrir tremendamente.	.543
Siento gran dolor de solo pensar en la separación de _____.	.523
Me siento terriblemente triste si no estoy con _____.	.508
A veces no puedo hacer mi vida normal por estar pensando en _____.	.489
Tengo sentimientos de desesperación cuando no estoy con _____.	.419
Necesito llamar varias veces al día a _____ para sentirme en contacto con él/ella.	.415
El pensar que _____ está con otras personas me hace perder el control.	.393
Mi vida gira en torno a _____.	.375





<b>FACTOR III PSICOFISIOLOGICO (EMOCIONAL)</b>	<b>α. 84</b>
Cuando no veo frecuentemente a _____ pierdo el sueño.	.714
Necesito de _____ para no sentirme angustiado.	.589
No tengo a dónde ir si _____ no está conmigo.	.576
Cuando no estoy con _____ siento un inmenso vacío en el estómago.	.563
Me pongo excesivamente ansioso pensando en _____.	.541
Me siento miserable cuando no tengo cerca a _____.	.517
<b>FACTOR IV CODEPENDENCIA</b>	<b>α. 80</b>
No me importa nada más que ver a _____.	.603
Me enfermaría emocional y físicamente de no tener cerca a _____.	.569
Me da pánico si _____ no está junto a mí.	.527
No estoy tranquilo si no sé dónde está _____ todo el tiempo.	.501
Me desespera sentirme sin _____.	.433
Tengo la necesidad de dar constantemente regalos a _____ aún sin motivo pues de otra manera me sentiría mal.	.389
<b>FACTOR V RESISTENCIA</b>	<b>α. 76</b>
No me puedo concentrar en nada por estar pensando en _____.	.643
A veces intento deshacerme de lo que siento por _____ y no puedo.	.638
Me mantengo pensando en _____ aún cuando quiero detenerme y no puedo.	.616
Frecuentemente siento que no pude controlar mis pensamientos que están obsesivamente sobre _____.	.580
Mi relación con _____ interfiere con mi vida normal.	.478
Deseo y al mismo tiempo me asusta la cercanía con _____.	.460
<b>FACTOR VI DESEO INCONTROLADO</b>	<b>α. 68</b>
_____ me provoca un deseo inmenso.	.712
En mi existe una fuerza interior que me obliga a querer estar con _____.	.584
Ansío desesperadamente a _____.	.550
No me canso de estar con _____.	.456
No puedo controlar mi deseo por _____.	.379
<b>FACTOR VII CELOS</b>	<b>α. 61</b>
_____ me provoca unos celos incontrolables.	.761
Siento constantemente celos de _____.	.609
Tengo que vigilar todo el tiempo a _____.	.435
Me moriría si _____ se fijara en otra persona.	.393



Con base a los resultados derivados en este estudio, se encontraron siete factores que abarcan la escala de Adicción al Amor (en adultos mayores de 18 años). El factor 1 fue denominado: Dependencia que se refiere al proceso de obediencia, sometimiento; adicción física o psicológica; este factor fue nombrado así porque las preguntas que cayeron en este rubro están dirigidas al sometimiento psicológico y físico del individuo hacia la pareja.

El factor 2 denominado: Necesidad apremiante se refiere a sentir que la pareja se siente perdida y desorientada creándole una necesidad de desesperanza al no tener a la pareja en el momento en que el lo desea.

El factor 3 denominado: Psicofisiológico (emocional) nombrado así porque en el se evalúan los aspectos físicos que el individuo experimenta y las alteraciones anímicas al tener o no tener cerca a la pareja.

El factor 4 nombrado: Codependencia por que en el cayeron las preguntas en las que se hace regencia a la necesidad, a la sumisión y sentirse subordinado a su pareja.

El factor 5 denominado: Resistencia nombrado así ya que es la acción de resistirse a la conducta que puede ser dañina (Laurouse, 1999), específicamente a la adicción al amor.

El factor 6 denominado: Deseo incontrolado por que en el cayeron las preguntas que tienen que ver con la acción, o los pensamientos imposible de controlar hacia su pareja.

El factor 7 denominado: Celos que se refieren al temor de que otra persona pueda ser preferida a uno llegando a sentir que se moriría si se llegara a fijar en otra persona.



<b>VERSIÓN ADOLESCENTES</b>	<b>VERSIÓN ADULTOS</b>
Dependencia	Dependencia
Necesidad apremiante	Necesidad apremiante
Alivio	
Celos	Celos
Fisiológico	
Emociones negativas	
No adicción	
Cuidado de la relación	
Obsesión	
Resistencia	Resistencia
	Psicofisiológico
	Codependencia
	Deseo incontrolado

### **5.3 DIFERENCIAS EN LA ADICCIÓN AL AMOR ENTRE HOMBRES Y MUJERES EN TRES GRUPOS DE EDAD**

Después de realizar la validación tanto para adolescentes como para los adultos se procedió a identificar cuales eran las dimensiones comunes entre ambos grupos, resultando ser dependencia, necesidad apremiante, celos y resistencia.

Al realizar los análisis se extrajo una muestra aleatoria de la base de datos total de adultos que fuera equivalente a la cantidad de la muestra de adolescentes para poder hacer comparaciones por sexo y por edad.

Se realizaron varios análisis de varianza (ANOVA) en las dimensiones comunes entre las versiones del instrumento, tomando como variables de clasificación al sexo y a tres grupos de edad.<sup>1</sup>

En la tabla 3 y 4 se observan diferencias estadísticamente significativas con base en la edad en los sujetos para las dimensiones Dependencia y Necesidad Apremiante.

<sup>1</sup> (La muestra se dividió en tres grupos de edad 14-16, 18-22 y 23-64 porque se considero que al dividirlo en solo dos se podrían sesgar los resultados)



Así, se encontró que entre los 14 y 16 años es más alta la dependencia y la necesidad apremiante en las que se habla de que la vida y la felicidad depende de la otra persona, de que existe sentimientos de tristeza y desesperación sin la pareja, seguidos por el grupo de edad de 23 a 64 años y por ultimo se encuentran los sujetos del grupo de entre 18 y 22 años.

**Tabla 3** Diferencias en la dimensión de Dependencia por edad

	DEPENDENCIA
14-16 años	2.56
18-22 años	2.21
23-64 años	2.50

$F=(2/371) 4.755; p=.009$

**Tabla 4** Dimensión de Necesidad Apremiante por edad

	NECESIDAD APREMIANTE
14-16 años	2.65
18-22 años	2.12
23-64 años	2.30

$F=(2/371) 11.79; p=.000$

En la tabla 5 se muestran los efectos de interacción del sexo y la edad respecto a la dimensión de necesidad apremiante: Así, se observa que el grupo que se siente más perdidas y sin poder imaginar la vida sin su pareja son las mujeres adolescentes, después los hombres adolescentes sienten que les invaden sentimientos de tristeza y dolor al pensar que se separaría de su pareja; posteriormente los hombres adultos (23-64) llegan a sentir que no pueden controlar sus deseos y necesitan vigilar a su compañera, los hombres jóvenes adultos (18-22) llegan a sentir que no pueden hacer mi vida normal por estar pensando en su pareja y las que caen en un nivel más bajo de desorientación cuando no tienen a su pareja, son las mujeres adultas y las mujeres jóvenes adultas respectivamente.

**Tabla 5** Dimensión de Necesidad Apremiante por sexo y edad

SEXO	NECESIDAD APREMIANTE
Mujeres de 14 a 16	2.88
Hombres de 14 a 16	2.44
Mujeres de 18 a 22	1.97
Hombres de 18 a 22	2.34
Mujeres de 23 a 64	2.17
Hombres de 23 a 64	2.37
F=(5/371) 6.99; p=.001	
EDAD	
14-16 años	2.65
18-22 años	2.12
23-64 años	2.30
F=(2/371) 11.79; p=.000	

En la siguiente tabla se muestra que existen diferencias estadísticamente significativas respecto a la dimensión de celos en los rangos de edad; siendo el grupo de 14-16 años los que tienen más temor de que la otra persona pueda ser preferida a ellos, quedando en el mismo nivel los grupos de 18-22 y 23-64 en el que este temor es menor.

**Tabla 6** Dimensión de Celos por edad

	CELOS
14-16 años	3.06
18-22 años	2.72
23-64 años	2.72
F=(2/371) 6.94; p=.001	

En la tabla 7 se pueden observar que existen diferencias significativas por edad en la dimensión de resistencia; los que tienen mayor persistencia emocional y conductual son los adolescentes, después los adultos que sienten que su relación interfiere con su vida pero no pueden terminar con ella y los adultos jóvenes tienen mayor tenacidad conductual del objeto de la adicción en su vida.

**Tabla 7** Dimensión de Resistencia por edad

	RESISTENCIA
14-16 años	3.45
18-22 años	2.95
23-64 años	2.97
F=(2/371) 16.61; p=.000	

En la tabla 8 se muestran la dimensión de celos por sexo en la que se muestra que existen diferencias significativas, los hombres adolescentes son los que tienen mayor temor a que la otra persona los abandone, las que les siguen son las mujeres adolescentes que llegan a sentir celos constantemente cuando se encuentran ya sea con o sin su pareja, posteriormente y en menor medida son los hombres adultos que en ocasiones tienden a vigilar a su pareja y el próximo son los hombres adultos jóvenes, y por último las que puntuaron más bajo en la dimensión fueron las mujeres adultas jóvenes (18 a 22) y las adultas (23 a 64) respectivamente que llegan a mostrar menores celos en sus relaciones.

**Tabla 8** Dimensión de Celos por sexo

	CELOS
Mujeres de 14 a 16	2.91
Hombres de 14 a 16	3.21
Mujeres de 18 a 22	2.68
Hombres de 18 a 22	2.79
Mujeres de 23 a 64	2.51
Hombres de 23 a 64	2.83
F=(5/371) 7.03; p=.008	

En la tabla siguiente se muestra que existen diferencias significativas por sexo en la dimensión de resistencia; y son los hombres adolescentes los que frecuentemente sienten que no pueden controlar sus pensamientos que están sobre su pareja, le siguen las mujeres adolescentes que por lo regular desean y al mismo tiempo les llega a asustar la cercanía con su compañero, los varones adultos jóvenes (18 a 22) llegan a sentir que su relación interfiere con su vida ya sea esta escuela o trabajo por estar pensando en su pareja, las mujeres adultas (18 a 22) sienten que no pueden hacer sus actividades normales se encuentran solas, los hombres adultos sienten que aunque quieran detener sus pensamientos sobre sus parejas y no pueden, y por último las mujeres adultas jóvenes sus pensamientos están sobre su pareja pero en menor medida..

**Tabla 9** Dimensión de Resistencia por sexo

	RESISTENCIA
Mujeres de 14 a 16	3.29
Hombres de 14 a 16	3.61
Mujeres de 18 a 22	2.84
Hombres de 18 a 22	3.12
Mujeres de 23 a 64	2.98
Hombres de 23 a 64	2.97
F=(5/371) 7.96; p=.005	

Al notar que las dimensiones de dependencia y necesidad apremiante tenían reactivos muy parecidos se decidió realizar un análisis de correlación producto-momento de Pearson y con ello tomar la decisión de la posible conjunción entre factores. Como el resultado fue una  $r=.762$ , se resolvió que de ahí en adelante se tomaran juntos, nombrándola necesidad apremiante.

Y es en la tabla 10 en la que se muestra que existen diferencias estadísticamente significativas respecto a esta dimensión con base en la edad. El grupo que tiende a sentirse en mayor medida desesperado sin su pareja es el de 14-16 años, siguiéndole el de 23-64 años y por último el de 18-22 años.

**Tabla 10** Dimensión de Necesidad Apremiante por edad

	NECESIDAD APREMIANTE
14-16 años	2.61
18-22 años	2.16
23-64 años	2.41
F=(2/374) 9.15; p=.000	



En la siguiente tabla se muestran los efectos de interacción en la dimensión de necesidad apremiante. Los hallazgos indican que son las mujeres adolescentes las que puntúan más alto, siguiéndole los hombres adultos, los hombres adolescentes, las mujeres adultas y por último las mujeres adultas jóvenes.

**Tabla 11** Dimensión de Necesidad Apremiante por sexo

	NECESIDAD APREMIANTE
Mujeres de 14 a 16	2.80
Hombres de 14 a 16	2.44
Mujeres de 18 a 22	2.07
Hombres de 18 a 22	2.37
Mujeres de 23 a 64	2.30
Hombres de 23 a 64	2.47
F=(5/374) 5.77; p=.003	





Art by  
Olya Fomenko



## 6. DISCUSIÓN

Como se mencionó anteriormente la investigación en lo que a amor (relaciones amorosas) se refiere, tiene un sesgo en forma importante hacia los tópicos positivos (Duck, 1994). Sin embargo, dentro de la literatura surgen aspectos negativos como lo son el amor desesperado, amor obsesivo o adicción al amor y atracción fatal (Sánchez Aragón, 2004). Con esto en mente, la presente investigación surge y al observarse que el ser humano puede llegar a su propia autodestrucción por un malentendido o retorcido concepto del amor. Así el presente estudio buscó crear una escala que evalué la adicción psicológica que puede llegar a provocar el amor.

Así, son muchas las personas que se resisten a creer que un sentimiento tan alabado y que trae una de las mayores dichas en la vida, pueda tener aspectos negativos y peor aun, se pueda llegar a convertir en una adicción. Pero la realidad indica que el amor es un vehículo ideal para la adicción pues demanda la conciencia de una persona, representa un placer inmediato en el que no se medita sobre sus consecuencias, busca cumplir con la necesidad de plenitud, felicidad y paz. El consumirlo, tranquiliza y al no tenerlo se siente desesperación y un deseo incontrolable de la búsqueda de satisfacción.

Las personas adictas al amor se sienten atraídas hacia individuos inadecuados para formar una pareja "sana"; es decir, sujetos que por un motivo u otro son emocionalmente inaccesibles. Estas personas, interpretarán todos estos rasgos como señales de que ese sujeto está necesitado e intentará ayudarlo, salvarlo, curarlo o cambiarlo con el poder de su amor. En esto radica el punto de partida y la posterior dinámica insana de la relación amorosa; dinámica que se caracteriza por la dependencia mutua (adicción) (Schaeffer, 2000).

Dentro de las investigaciones que existen en el área, se han podido identificar los grupos con mayor propensión a caer dentro de las adicciones, entre ellos se encuentran las esposas (o esposos) y familiares de personas con alguna adicción o adictos en recuperación; o familias en donde no se propicia la autonomía, siendo esto común en la mayoría de las familias mexicanas centrándose principalmente este control en los adolescentes (sin excluir a los hijos mayores); pues no somos una cultura en donde se promueva la autonomía como lo pudiera ser la cultura anglosajona en donde se le inculca que se tienen que ir de casa cuando entran a la universidad.



Es por ello que en nuestra cultura uno de los grupos de mayor impacto en lo referente a las adicciones son los adolescentes ya que ellos quieren mostrar su independencia entremetiéndose en conductas que muchas veces no son las mejores y ello los puede orillar a caer en una adicción en la mayoría de los casos.

Así Baumeister y Wotman (1992) también comparan al amor como el estado en el que te ponen las drogas ya que te transportan a estados extraordinarios de éxtasis y en el proceso se tiende a formar un hábito.

Muchas personas que se encuentren situadas dentro de esta adicción pueden justificarse sobre la premisa del Romanticismo (sobre todo del pesimista, de quien sus principales representantes son Goethe, Novalis, Schopenhauer y Wagner), en el que no hay posibilidad de la existencia del amor feliz, ya que el amor incluye la necesidad de herir y de ser herido por lo que se acepta el dolor y el sufrimiento como una condición ideal del amor.

Una justificación más es la que nos brinda la cultura que se basa en el viso romántico de ver al amor ligado necesariamente con el dolor, representado esto en los medios de comunicación, inculcando en el inconsciente colectivo que el grado o la profundidad del amor solo se podrá medir basándose en el dolor que cause en el compañero, aceptándolo como un rasgo positivo de este y no como la característica negativa que en realidad es.

Como se mencionó, el amor, no solo depende de factores evolutivos, históricos, culturales, sociales e interpersonales, sino que también depende de las características del propio individuo, entre ellas características sociodemográficas en las que encuadran distintos grupos sociales o demográficos, en función de su pertenencia a una categoría u otra (como el ser hombre o mujer, la edad o la orientación sexual). Por lo cual es importante realizar una investigación en nuestro grupo de referencia, ya que se han realizado algunas investigaciones en otras culturas, como son la española y la estadounidense, lo cual no se puede extrapolar a nuestra población porque sería un instrumento inválido ya que la concepción sobre el amor no es la misma, lo mismo que las pautas amorosas vigentes no son las mismas por lo que se derivaría en una medida sesgada.



Ahora bien, con base en estas nociones la investigación que se llevó a cabo se propuso diseñar y validar dos versiones (adolescentes y adultos) de una medida de adicción al amor. Los resultados muestran la obtención de dos medidas con validez y confiabilidad robustas para medir dicho constructo en ambos grupos.

### **Factores Afines**

Ambas versiones mostraron congruencia conceptual con la definición de adicción al amor (Howard, 2001) y con las características de la variable. Así, a continuación se definen las dimensiones encontradas en ambos instrumentos.

El factor denominado **Dependencia**, se refiere al proceso de sumisión, subordinación u obediencia, adicción física o psicológica que se tiene del ser amado. Aquí, se encuentran los reactivos que expresan la dependencia insana por el otro, sentir que su vida gira en torno a él, que es la fuente de toda satisfacción y que sin esta persona nada tiene sentido.

El factor llamado **Necesidad Apremiante** se refiere a la urgencia de tener a la pareja pues ante su ausencia la persona sufre, siente dolor, desesperación, se percibe perdida y desorientada.

Estos factores se ven apoyados por Howard (2001) quien menciona que la adicción al amor es un sentimiento de estar incompleto, de vacío, desesperación, tristeza y de sentirse triste perdido, que la persona cree que sólo puede remediar a través de su conexión con algo o alguien fuera de sí.

El factor de **Celos** tiene que ver con el temor de que el ser amado pueda preferir a otra persona, llegando a sentir que se moriría si eso sucediera. Debido a ese temor, la persona siente una pérdida de control y deseos continuos de vigilar al otro. Esta dimensión se ve apoyada por la literatura sobre amor, cuando Lee (1976) cita al estilo de amor maniaco cuya esencia es la búsqueda de control y vigilancia del ser amado. Asimismo Díaz Loving, Rivera Aragón y Flores Galaz (1989) al definir a los celos refieren: "...es la pérdida real o imaginada del ser amado que da pauta a la intriga, el dolor; dentro de esta escala las dimensiones se dividieron en cogniciones-estilos y emociones-sentimientos los primeros fueron nombrados: Factor 1 Obsesión por la Pareja, Factor 2 Suspiciacia e Intriga, Factor 3 Confianza-Desconfianza, Factor 4 Desconfianza, Factor 5 Confianza, Factor 6



Frustración; y los segundos Factor 1 Respuestas Emocionales Generados por Celos, Factor 2 Enojo y Molestia, Factor 3 Actitud Negativa, Factor 4 Dolor, Factor 5 Control, Factor 6 Temor.

En el caso de la versión adolescente, se obtuvieron en forma separada dos factores: el factor denominado **Fisiológico** evalúa los aspectos orgánicos que el individuo experimenta cuando su objeto amoroso esta ausente como perder el sueño y tener un gran vacío en el estómago, y el factor de **Emociones Negativas** que tiene que ver con las alteraciones anímicas como el pánico, el enojo y el temor experimentado al no tener cerca a la pareja.

Mientras que para la versión adulto, el factor **Psicofisiológico**, integra ambos matices de los efectos físicos y emocionales de no tener al objeto de amor. Este factor es básico en la definición de adicción pues define lo que es el Síndrome Adictivo, el cual se compone de una serie de síntomas y signos que son comunes a las personas que sufren de adicción y además se presentan en diversas adicciones de manera que son un común denominador. Al respecto, Howard (2001) menciona que se llega a un punto donde la relación ya no produce placer, pues hay mucho dolor involucrado pero curiosamente los amantes sufren agudos síntomas de privación, y se observan síntomas psíquicos angustia, insomnio, desesperación y físicos opresión al pecho, sudoración y mareos entre otros.

El factor de **Resistencia**, versa sobre el desafío emocional, cognoscitivo y conductual del individuo hacia lo que le hace sentir el objeto de adicción; así el sujeto busca deshacerse de lo que siente por esa persona y controlar sus pensamientos hacia ella, sin lograrlo. Esta dimensión muestra la contienda que existe entre la salud y la patología al respecto del amor; pues la persona se encuentra en una situación en la que –a pesar de sus sentimientos- busca recuperar el equilibrio emocional retando a su adicción al amor, rebelándose en contra de sus propias necesidades.

#### **FACTORES DIFERENTES**

En cuanto a la versión adolescente, las dimensiones no compartidas con la versión de los adultos muestran las siguientes categorías:



El factor **Alivio**, se refiere a la tranquilidad y confort experimentado al tener cerca al ser amado. Aquí el consuelo de la persona para vivir es como el aire para respirar y así deshacerse de cualquier malestar. Al igual que en las adicciones a sustancias químicas, se observan síntomas psíquicos angustia, insomnio, desesperación y físicos opresión al pecho, sudoración, mareos, jaquecas, que sólo se alivian cuando se restablece el contacto con el ser amado (Barnette de Castillo y Maqueo y Martínez Baez, 1999).

**No adicción** es el nombre del siguiente factor y es llamado de esta manera porque sus reactivos dan muestra de los aspectos no adictivos de una relación, es decir, aborda cuestiones sobre independencia emocional al respecto del ser amado. De esta forma, Fromm (1956) menciona que una relación saludable y el amor no deben basarse en una necesidad imperiosa por el otro sino en el crecimiento constante, no quebrantador para uno y para la relación, respetando los intereses personales, sin tener un acercamiento frenético.

El factor denominado **Cuidado a la Relación** se refiere a las atenciones que se brindan al ser amado cuidando exageradamente los detalles y no importando el mundo exterior. Aquí, se muestran las conductas que el adicto al amor realiza para irse involucrando e irse adueñando del ser amado; al cuidar todos los detalles durante la interacción cotidiana, el amante logra apoderarse emocionalmente de la otra persona y así evitar ser desplazado de esa relación.

Finalmente en esta versión, el factor de **Obsesión**, reúne los pensamientos, ideas o preocupaciones constantes y excesivas sobre el objeto de amor. En este tenor, Gwinnell (1999) plantea que el término obsesión se utiliza para referirse a una situación intelectual o conductual, asimismo que, las obsesiones más comunes son las causadas por una relación amorosa, ya que para muchas personas estar enamorado es muy parecido a una obsesión y la obsesión en sí también puede parecerse mucho al amor.

Para la versión adultos, los factores particulares encontrados fueron:

**Codependencia**, dimensión que expresa un nivel alto de adicción pues refiere signos del síndrome de abstinencia del ser amado; ya que Howard (2001) dice que la adicción amorosa equivale a la dependencia emocional, siempre y cuando la persona esté involucrada en una relación destructiva, lo que implica adicción.



La persona codependiente piensa que no puede vivir sin su pareja, se funde con ella hasta el punto de llegar a perder su propia identidad y vive para ella en vez de vivir su propia vida. La rabia, el dolor, el sufrimiento; todo esto lo percibe como una amenaza terrible porque podría llevarle a perder lo que más ama, lo que es toda su vida y todo su mundo: su gran amor.

Por último, el factor **Deseo Incontrolado** consta de oraciones que tienen que ver con el deseo y pensamientos imposibles de gobernar hacia el objeto de amor, lo cual provoca un círculo vicioso lleno de ansiedad y desesperación. Este factor se vincula con el término de obsesión, pues implica una continua y compulsiva generación de ideas acerca de la otra persona, lo cual favorece el involucramiento perenne hacia ésta.

Como menciona Hendrick y Hendrick (1986) el tipo amoroso predominante en los adolescentes es el estilo "manía", mismo que se caracteriza por ser dependiente, celoso, vigilante y de excesiva demanda, siendo congruente con los resultados obtenidos en la escala de los adolescentes.

De hecho Malo de Molina (1992) encuentra entre los adolescentes las máximas puntuaciones en celos, posteriormente atenuadas con la edad –al pasar a las relaciones lúdicas, eróticas o stórgicas-(Yela, 2000), siendo esto confirmado en el instrumento de los adultos (Tabla 6).

Se observa que a medida que el adolescente abandona esta etapa (20-30) se cambia al estilo clásico del amor romántico que es más independiente, sin compromiso, ni celos, ni demanda, un tanto frívolo, que a su vez se transformará en amor de intimidad, confianza, amistad y conocimiento menos pasional, a medida que pasan los años.

La comparación se hace válida entre estos dos grupos predominantes en nuestro país y con la variante de educación por que se ha podido observar que a mayor nivel educacional se intensifica el uso de los términos de independencia y libertad y es una ocasión para ver si esto ocurre realmente o es solamente un **cliché**. Existe una delgada línea entre el cuidado y la necesidad (necesidad apremiante), que se presenta en la adicción al amor, siendo esta la que implica una preocupación con sus propias sensaciones que se puedan estimular estando con la pareja. Una persona dominada por la necesidad puede esforzarse por pasar mucho



tiempo con su pareja, pero solo por el motivo del propio placer y de su felicidad y no por el de su pareja.

Como se pudo observar, el amor es uno de los valores más importantes que nuestra cultura tiene, ya que da propósito y significado a la vida y justifica una variedad de amplias acciones (Baumeister, 1991). Esta especial importancia brindada al tema hace que el amor no recompensado sea demasiado difícil ya que orilla a una decepción personal y un posterior trauma emocional que ira creciendo al paso del tiempo, pues se siente que se ha fallado en la vida, es quizá por ello que muchas personas que se encuentran dentro de una relación (aunque esta les haga daño), les es muy difícil salir ya que sienten que perderían el trayecto avanzado en sus vidas y no quieren padecer por las tan comentadas desventuras del amor y prefieren continuar con su relación aunque esta les este reportando mas costos que beneficios. En este mismo tenor, pero en sentido contrario se le llegado a provocar un inminente miedo a la soledad por lo que tanto mujeres como hombres opten por tener una pareja a cualquier precio.

Es entonces cuando el amor se transforma en una necesidad (adicción). Muchas veces la soledad puede llevar a elegir a la persona equivocada con tal de estar acompañado. Pero paradójicamente, si la pareja no se ajusta en nada a las expectativas, es probable que las personas se lleguen a sentir tan o más solas que antes, o quizá se llegue a producir un involucramiento demasiado rápido y una perdida de identidad al considerar a la otra persona el centro de su universo.

Se puede confundir fácilmente la dependencia con la adicción y aunque tiene puntos convergentes no necesariamente es lo mismo en la adicción el punto sobre el que gira la vida de individuo es la pareja, mientras que en la dependencia emocional no necesariamente debe de haber una pareja para serlo ya que se puede llegar a enganchar de cualquier persona que se encuentra a su alrededor

Como en cualquier adicción, en la adicción al amor se desarrolla la tolerancia, la necesidad de ingerir mayores cantidades de la sustancia adictiva para experimentar el efecto deseado. En el caso de la adicción al amor esto no es diferente y se llega a un punto donde la relación ya no produce placer, pues hay mucho dolor involucrado y es necesario escapar de ella, pero si por agotamiento, se dan pasos para terminar ese dañino lazo, los amantes sufren agudos síntomas de privación. Al igual que en las adicciones a sustancias químicas, se observan síntomas psíquicos angustia, insomnio, desesperación y físicos opresión al pecho,





sudoración, mareos, jaquecas, que sólo se alivian cuando se restablece el contacto con el ser amado; dichas características caen en los factores fisiológico, emociones negativas y psicofisiológico, en la versión de adolescentes y adultos respectivamente.

Cuando la relación se vuelve el centro de la vida de otra persona entonces comienza un miedo exagerado a perder esa tabla de salvación que se esta viendo en la pareja y se trata de controlar haciéndose la víctima y mandando mensajes de culpa si es que se los llegaran a abandonar. También utiliza muy hábilmente los celos ya que sienten que si no son el centro de atención de la persona amada no valen o no son lo suficientemente atractivos para retener a la pareja cerca de ellos, por lo que se vuelven más inseguros a medida que va pasando el tiempo, sienten que en cualquier momento van a ser abandonados y llega a sentir angustia hasta en las separaciones más cotidianas.

Así como en cualquier tipo de adicciones la química cerebral cambia, en las personas adictas al amor la sustancia que se ha detectado que se incrementa es la oxitocina conocida como el neuro trasmisor del apego, al mismo tiempo de que se produce en mayores cantidades de endorfinas al tener cerca a la pareja.

En las investigaciones que se han realizado existe un continuo en los datos sugiriendo una necesidad de comparar a hombres con las mujeres. Uno puede pensar que los hombres y las mujeres tienen experiencias y opiniones radicalmente diversas sobre el amor, pero la investigación ha sugerido que los hombres y las mujeres son más similares que diferentes en cuanto a su concepción y sus conductas del amor romántico.

En el presente estudio los resultados no difieren en mucho al respecto de los resultados encontrados en la literatura, pues se encontró que los hombres en general puntúan más alto en las dimensiones al compararlo con el de las mujeres. Dichas comparaciones nos llevan a analizar que lo que se pensaba sobre las mujeres hace algunos años que eran ellas las únicas que amaban demasiado, y lo que se ha llegado a revelar es que algunos hombres pueden llegar a practicar esta obsesión con tanto fervor como podría hacerlo una mujer y sus sentimientos y conductas provienen de la misma dinámica y las mismas experiencias.



Y aunque este es un padecimiento mas encontrado en las mujeres quizá se deba por que vivimos en una sociedad patriarcal que enseña el sometimiento de la mujer al hombre y los factores biológicos. Los hombres en la mayoría de los casos como menciona Melody (1992) los hombres (adictos ala evitación) tienden más a obsesionarse a los deportes o hobbies que los lleven a no demostrar sus sentimientos ya que serian tachados con tendencias muy afeminadas (parece "homosexual").

Las diferencias relacionadas respecto al sexo se pueden argumentar (los hombres salen más altos en la escalas) por que las mujeres se encuentran más enfocadas en otras cosas como lo puede ser su superación personal ya no están esperando a su príncipe azul, y los hombres salen más altos en dependencia, necesidad apremiante y celos porque sienten que sus parejas los dejan de lado ya no están con ellos todo el tiempo para atenderlos.

Además de que las investigaciones han revelado que los hombres tienden a ser mas dependientes emocionalmente, ya que la educaciones que se les ha proporcionado es de tipo machista, los mensajes que se les mandan son de que deben ser la persona que comienza una relación tienen que seducir y conquistar a la mujer y que entre mayores sean sus conquistas mayor será su estatus dentro del grupo de referencia. Sin embargo el entrar y salir de las relaciones no los conduce sino a sentir un vacío y a desear mas fervientemente a medida que pasa el tiempo a involucrarse con una pareja estable siendo que cuando este propósito se ve satisfecho tienden a involucrarse muy profundamente.

Dentro del grupo de adolescentes las mujeres y los hombres no salen muy dispares por que su universo se limita solo a su pareja, ya pasan casi todo el tiempo juntos, además de que sus objetivos son muy limitados.



## 7. CONCLUSIÓN

En consecuencia, es importante mencionar como, a pesar de que el amor es percibido como algo positivo también tiene ese lado negativo, el cual no es muy mencionado pero sí percibido por la gente. Para entenderlo no solo hay que basarse en una teoría, sino hay que tomar en cuenta las diferencias entre hombres y mujeres. Al respecto, Díaz Loving, Canales y Gamboa (1988) mencionan que los hombres perciben al amor pasional como sexual y lo relacionan con placer, arrebatos, emoción efímera. En cambio las mujeres lo perciben como agradable y atractivo, lleno de caricias, sinceridad, y ternura.

Existen aspectos que desencadenan el sentir el amor como algo negativo, tanto para el amante como para el amado, pudiendo ser que la conjunción de esa necesidad de unión con el otro, la ansiedad o la forma en que se interiorice esa actividad apasionada (Rousseau, et al., 2002; Freud, 1953) sean la causa de vivir la adicción al amor.

Se puede concluir que la adicción al amor es tan nociva como cualquier tipo de adicción, ya que demanda de uno mismo toda la atención, tiende a disminuir la autoestima y a perjudicar al individuo en todas las relaciones ya sea estas personales, familiares o laborales, ya que demanda del individuo su atención al 100%, sin poder elegir lo que desea ya que se encuentra en un terreno parecido a arenas movedizas y que en el momento en que se desea salir las personas más se sumergen.

Dentro de ambas escalas surgen factores equivalentes y factores distintos ya que las muestras comparadas se encuentran en diferentes estadios del desarrollo y las concepciones que tienen de la vida amorosa es distinta y se asumen diferentes posturas hacia esta.

La Escala de Adicción al Amor constituye una aportación en el estudio del amor en el ámbito metodológico, ya que permite evaluar en forma sensible a dicho constructo en población mexicana tanto adolescentes como adultos.. Asimismo, es una herramienta de aplicación práctica en la clínica ya que puede ayudar a diagnosticar ciertos grados de patología dentro de las relaciones de pareja. Y por último, da la pauta hacia la generación de investigación tanto básica como aplicada en el área de las relaciones personales.



## **8. SUGERENCIAS**

Se sugiere:

- \* Ampliar el número de participantes ya que este incremento nos llevaría a tener una medida mucho más estable con visos a ser estandarizada para la población mexicana.
- \* Realizar un estudio en diferentes estratos socioeconómicos, así como en poblaciones de mayor diversidad escolar y en distintas generaciones no tanto en diversas edades.
- \* Es importante hacer una aplicación en sujetos que han declarado abiertamente sufrir este padecimiento para ver si existen diferencias marcadas entre estos y en poblaciones "normales".



## 9. REFERENCIAS

- Abbey, A. (1982). Sex differences in attributions for friendly behavior: Do males misperceive females' friendliness? *Journal of Personality and Social Psychology*, 42, 830-888.
- Addictus (1995). *Los que los aman y cuidan: codependientes y coadictos, número monográfico*, año I, núm. 6, junio-julio. México D.F., Addictus S.A. de C. V. INEGI, Estadísticas
- Ainsworth, M. D.; Blehar, M. C.; Weters, E. y Wall, S. (1978). *Patterns of attachment*. Lawrence Erlbaum Assoc.: Hillsdale. Nueva Jersey.
- Alberoni, F. (1993). *Enamoramiento y Amor*. Quinta Edición. España. Editorial Gedisa.
- Alberoni, F. (1997) *El primer amor*. Barcelona. Editorial Gedisa
- Alberoni, F. (1992). *El vuelo nupcial*. Barcelona. Editorial Gedisa
- Alberoni, F. (1997) *Te amo*. Barcelona: Editorial Gedisa. Cap. 1
- Barnette de Castillo, Maqueo, E. y Martínez B. (1999) *Quiero ser Libre, de la Codependencia a la Coparticipación Positiva*, Vigésimo Primera reimpresión. México: Editorial Promexa.
- Baumeister, E. (1991). *Meanings of life*. New York: Guilford
- Baumeister, R. F.; Stillwell, A. M.; y Heatherston, T. F.; (1991). Guilt as interpersonal phenomenon: Two studies with autobiographical narratives. In J. P. Tangney & K. W. Fischer (Eds.), *Self-conscious emotions: Shame, guilt, embarrassment, and pride*. New York: Guilford Press.
- Baumeister, R. F.; Wotman, S. R. (1992). *Breaking hearts: the two sides of unrequited love*. Nueva York: Guilford.
- Berscheid, E. y Walster, E. (1978). «A little bit about love». En T. L. Huston (Ed.): *Foundations on Interpersonal Attraction*. Academic Press: New York.
- Bowlby, J. (1969). Attachment and loss. Vol 1: *Attachment*. New York: Basic Books.
- Bowlby, J. (1969). *El vínculo afectivo*. Buenos Aires: Paidós.
- Bowlby, J. (1973). Attachment and loss. Vol 2: *Separation anxiety and anger*. New York: Basic Books.
- Bratslavsky, E.; Baumeister, R. y Sommer, k. (1991). *To love or be loved in Vain The Trials And Tribulations of Unrequited Love*.
- Brehm, S. (1997). *Intimate relationships*. E.U.A: Editorial Mc Graw Hill
- Byrne, D. (1971). *The attraction Paradigm*. Neva York: Academic Press
- Cappon, J. (1977). Masochism: a trait in the mexican national character. *The journal of the psychoalytic review*, 64, 2. Human Sciences Press. New York



- Coleman, V. (1988). *Adictos y Adicciones*. México: Editorial Grijalbo
- Costa, M. y Serrat, C. (1982). *Terapia de pareja*. Madrid: Alianza.
- Cupach, W. R. Y Spitzberg, B. H. (1998). Obsessive relational intrusion and stalking. En Spitzberg, B. H. Y Cupach W. R. (Eds.). *The dark side of close relationships*. Mahwah, Nueva Jersey : Lawrence Erlbaum Associates, Publishers.
- Díaz Guerrero, R (1994). *Psicología del Mexicano*. México: Editorial Trillas.
- Díaz Loving, R. (1999) *Una teoría bio-psico-socio-cultural de la relación de pareja. En Antología Psicosocial de la Pareja*. México: Miguel Ángel Porrúa y Asociación Mexicana de Psicología Social.
- Díaz Loving, R. (1996). *Una teoría bio-psico-socio-cultural de la relación de pareja. Psicología Contemporánea*. 3 (1),18-29.
- Dion, k. y Dion, k. (1975). «Self-esteem and romantic love». *Journal of Personality*, 43, 1, 39-57.
- Duck, S. (1982a). (Ed.). *Personal relationships 4: Dissolving personal relationships*. London: Academia Press.
- Duck, S. (1982b). A topography of relationship disengagement and dissolution. In S. Duck (Ed.), *Personal relationships 4: Dissolving personal relationships* (1-30). London: Academia Press.
- Duck, S. (1994). *Meaningful relationships: Talking, sense and relating*. Newbury Park, CA: Sage.
- Echeburúa, E. (2000). *¿Adicciones sin drogas? Las nuevas adicciones*, Segunda Edición. España Editorial: Desclee de Brouwer.
- Feeney, J. A. y Noller, P. (1990). «Attachment style as a predictor of adult romantic relationships». *Journal of Personality and Social Psychotherapy*, 58, 2, 281-291.
- Fei. J. y Berscheid, E. (1977). *Perceived dependency, insecurity and love in heterosexual relationships: the eternal triangle*. Unpublished manuscript. Minneapolis: University of Minnesota.
- Fincham, F. D.; Beach, S. P.; y Baucom, D. H. (1987). Attributional processes in distressed and nondistressed couples: 4. Self-partner attribution differences. *Journal of Personality and Social Psychology*, 52, 739-748.
- Fisher (1992). *Problemas y soluciones en terapia familiar y de pareja*. México: Ediciones Paidós.
- Flandrin, J. L. (1981). *La moral sexual en Occidente*. Barcelona: J. Gránica. 1984
- Folkes, V. S. (1982). Communicating the reasons for social rejection. *Journal of Experimental Social Psychology*, 18, 235-252



- Freud, S. (1921). «Psicología de las masas y análisis el Yo». En Obras Completas Vol. IX, pp. 5-105. Madrid: Biblioteca Nueva 1934.
- Freud, S. (1953). *Contributions to the psychology of love: a special type of choice of object's made by men*. En E. Jones (Ed.), *Collected papers* (Vol. 4)(192-202). London, England: Hogarth Press.
- Frijda, N. H. (1986). *The emotions*. New York: Cambridge University Press.
- Frijda, N. H. ; Kuipers, P., & y ter Shure, E. (1989). Relations among emotion, appraisal, and emotional action readiness. *Journal of Personality and Social Psychology*, 57, 212-228.
- Fromm, E. (1956). *The art of loving*. New York: Harper & Row.
- Gaja, R (1995). *El síndrome del amor*. Barcelona, España: Editorial Planeta.
- García Rodríguez, G. (2001) *La construcción subjetiva del amor*. Tesis de Licenciatura. Facultad de Psicología, UNAM.
- Goldberg, J. G. (1993) *The dark side of love*. Nueva York: Putnam.
- Gurmendez, C. (1985). *Estudios sobre el amor*. Barcelona, España: Editorial del hombre Anthopos.
- Guttentag, M., & Secord, P. F. (1983) *Too many women? The sex ratio question*. Beverly Hill, CA: Sage.
- Gwinnell, E. (1999). *El amor en Internet*. Barcelona, España: Editorial Piados.
- Hatfield, E y Sprecher, S. (1986). «Measuring passionate love in intimate relation». *Journal of Adolescence*, 9 4, pp. 383-411.
- Hatfield, E. & Rapson, R. (1993). *Love, sex and intimacy: their psychology, biology and history*. Nueva York: HarperCollins.
- Hatfield, E. & Rapson, R. (1996). *Love and sex: cross-cultural perspectives*. USA: Allyn and Bacon
- Hazan, C. y Shaver, P. (1987). Romantic love conceptualized as an attachment process. *Journal of Personality and Social Psychology*, 52 (3), 511-524.
- Hendrick, C. y Hendrick, S. (1986) A theory and method of love. *Journal of personality and Social Psychology*, 50 (2), 392-402
- Hendrick, C. y Hendrick, S. (1992). *Liking, loving and relating*. Books Cole Pub. Co.: Pacific Grove. California. (2º ed.)
- Hendrick, S. (1995). *Close relationships: What a clupe therapists canleran* Brooks/ Cole Publishing Company. E.U.A
- Hill, C. T.; Rubin, Z. y Peplau, L. A. (1976). «Breakups before marriage: the end of 103 affair». *Journal of Social Issues*, 32, 1, pp. 147-168
- Hoffman, M. L. (1982). Development of prosocial motivation: Empathy and guilt. In N. Eisenberg (Ed.), *The development of prosocial behavior* (pp. 213-313). New York: Academic Press.



- Holtzworth-Munroe, A., & Jacobson, N. S. (1985). Causal attributions of married couples: When do they search for causes? What do they conclude when they do? *Journal of Personality and Social Psychology*, 48, 1398-1412.
- Howard, M. (2001). *Cómo romper con su Adicción a una Persona*. Barcelona, España: Ediciones Obelisco.
- James, W. (1884). «*What is an emotion ?*». *Mind*, 9, pp. 188-204
- Jones, E. E., & Wortman, C. (1973). *Ingratiation: An Attributional approach*. Morristown, NJ: General Learning Press.
- Kelley, H. H. & Thibaut, J. W. (1978). *Interpersonal relations: A theory of interdependence*. New York. Wiley.
- Kenny, D. A., & Nasby, W. (1980). Splitting the reciprocity correlation. *Journal of Personality and Social Psychology*, 38, 249-256.
- La Rosa, J. (1986). *Escalas de locus de control y autonecepto, Construcción y validación*. Tesis de Doctorado. Facultad de Psicología UNAM
- Laurousse diccionario de la lengua española, 1999. México: Laurousse Planeta
- Lewis, R. A. (1972). «A developmental framework for the analysis of premarital dyadic formation». *Familiar Process*, 11, pp. 439-471.
- Liebowitz, M. R. (1983). *The Chemistry of Love*. Little Brown. Boston. Massachussets.
- Malishev, M (1996). *Amor, culpa y muerte: dimensiones vivenciales*. Madrid, España: Ediciones Programa.
- Maroldo, G. R. (1982). *Shyness and love on a college campus*. Perceptual and Motor Skills, 55 819-824.
- May, R. (1985). *Amor y Voluntad*. Barcelona, España: Editorial Gedisa.
- McGraw, k. M. (1987). Guild following transgression: An attribution of responsibility approach. *Journal of Personality and Social Psychology*, 53, 247-256.
- Melody, P.; Wells, M. A. (1992). *Facing Love Addiction : Giving Yourself the Power to Change the Way You Love*. A Division of Harper Collins Publishers.
- Moliner, M. (1984). *Diccionario de uso del español*. Ed. Gredos. Madrid.
- Montagu, A (1975). *The practice of love*. Englewood Cliffs. Nueva York: Prentice-Hall
- Montes de Oca, H. *Conceptualización de intimidad, pasión y compromiso en términos conductuales emocionales y cognitivos*. Tesis de Licenciatura. Facultad de Psicología, UNAM. 2001.
- Muntagu, A. (1975). *The practice of love*. Englewood Cliffs. Prentice Hall New York
- Murstein, B. I. (1980). «Mate selection in the 1970's». *Journal of the Marriage and the Family*, november, pp.777-792.





- Murstein, B. I. (1988), «A taxonomy of love». En R. J. Stenberg y M. L. Barnes (Eds.): *The Psychology of Love*. Yale University Press: New Haven.
- Orlandini, A. (1998). *El enamoramiento y el mal de amores*. México: Editorial Fondo de Cultura Económica.
- Ortega (1952). *Estudios sobre el amor*. Madrid: Ediciones Rev. de occidente.
- Ortega y Gasset, J. (1927). «La elección del amor». En obras Completas (6 vols.), vol. V (pp. 591-602). Madrid: Revista de Occidente.
- Padilla, G. (2001). *La pasión y el romance vistos desde una perspectiva bio-psico-socio-cultural en las relaciones de pareja*. Tesis de Licenciatura. Facultad de Psicología, UNAM.
- Peele, S. (1975). *Love and Addiction*. New York: Taplinger Pub. Co. Inc.
- Pick, S. y López, M. (1991). *Como investigar en Ciencias Sociales*. México: Ed. Trillas.
- Puget, J (compiladora) (1997). *Psicoanálisis de la pareja*. México: Editorial Páidos..
- Rattner, J. (2001). *Psicología y psicopatología de la vida amorosa*. Vigésimiséxta Edición. México, D.F. Editorial Siglo XXI.
- Reik, T. (1972). *A psychologist looks at love*. Nueva York: Holt, Rinehart and Windston.
- Reyes Lagunes. (1993) las redes semánticas naturales, su conceptualización y su utilización en la construcción de instrumentos. *Revista de Psicología Social y Personalidad*. 9, (1), 81-97.
- Rodin, M. J. (1982). Non-engagement, failure to engage, and disengagement. In S. Duck (Ed.), *Personal relationships 4: Dissolving personal relationships* (pp. 31-49). London: Academic Press.
- Rojas, E. (1998) . *El amor inteligente*. Quinta Reimpresión. México, D. F: Editorial Planeta Mexicano S. A de C. V.
- Rojas, E. (2001). *Remedios para el desamor*. Tercera Reimpresión. México, D. F: Editorial Planeta.
- Rook, K. S. (1987). Reciprocity of social exchange and social satisfaction among older women. *Journal of Personality and Social Psychology*, 52, 145- 154.
- Rosen, Johnson, Johnson, y Tesser. 1973
- Rosenbaum, M. E. (1986). The repulsion hypothesis: On the nondevelopment of relationships. *Journal of Personality and Social Psychology*, 51, 1156- 1166.
- Rougemont, D. (1938). *El amor y Occidente*.. Barcelona: Kairós. 1978
- Rubin, Z (1970). Measurement of romantic love. *Journal of Personality and Social Psychology*. 16, 265-263
- Rubin, Z (1973). *Liking and loving*. Nueva York. Holt, Rinehart and Winston
- Rusbut, 1980, 1983;



- Sánchez Ortega, H. (1986). «Costumbres y actitudes eróticas en la España de las Austrias». *Cuadernos de Historia*. 16, 124, pp. 49-58.
- Sánchez, Aragón (1995). *El amor y la cercanía en la satisfacción de pareja, a través del ciclo de vida*. Tesis no publicada de Maestría. Facultad de Psicología. UNAM.
- Sander, R. (1997). *El trabajo como Adicción*. Barcelona, España: Ediciones en Neurociencias.
- Schaeffer, B. (2000). *¿Es amor o es adicción?*. Cuarta Reimpresión. México, D.F: Editorial Promesa.
- Scoresby, A. (1997). *The marriage dialogue reading*, MA: Addison- Wesley.
- Scott, M. (1999). *La nueva Psicología del Amor*. 19º Edición. Buenos Aires, Argentina: Editores Emecé
- Seguin, C. (1980). *Amor, sexo y matrimonio*. Venezuela: Editores Monte Ávila
- Sex and Love Addicts Anonymous (1993-2003) [www.slaact.org](http://www.slaact.org)
- Shaver, P.; Hazan, C y Bradshaw, D. (1988). «Love as Attachment». En R. J. Stenberg y M. L. Barnes. (Eds.) *The Psychology of Love*. Yale University Press: New Haven
- Simpson, J. A. (1987). The dissolution of Romantic relationships: Factors involved in relationships stability and emotional distress. *Journal of Personality and Social Psychology*, 53, 684-692.
- Singer, I. (1992). *La naturaleza del amor*. México, D.F: Editorial Siglo XXI. Tomo 1, 2 Y 3.
- Sirvent, C. y Martínez, (2000). *Dependencias Relacionales*. Fundación Instituto Spiral  
<http://www.institutospiral.com/cursos%20y%20seminarios/primersymposium/sirvent.htm>.
- Smith, D. F., & Hoklund, M. (1988). Love and salutogenesis in late adolescence: A preliminary investigation. *Psychology: A Journal of Human Behavior*, 25, 44-49.
- Snyder, M. y Simpson, J. A. (1984). « Orientations toward romantic relationships» En D. Perlman y S. Duck (Eds.): *Intimate Relationships*. Sage Pub. Inc.: Beverly Hills. California.
- Solomon R. C. (1988). *About Love*. New York: Simon & Schuster.
- Solomon, R y Cobit, R. (1974). Marital quality: a review of the seventies. *Journal of Marriage and the Family*. 5, 825-829.
- Steck, L., Levitan, D., McLane, D. & Kelley, H. H. (1992). Care, need, and conceptions of love. *Journal of Personality and Social Psychology*, 43, 481-491.



- Stenberg, R. (1996). *Historias de amor*. *Psicología Contemporánea*. 3 (1), 4-17.
- Stephan, W., Bercheid, E. y Hatfield, E. (1971). Sex arousal and heterosexual perception. *Journal of Personality and Social Psychology*, 20, 93-101.
- Sternberg, R. (1986). *A triangular theory of love*. *Psychological Review*. 93, 119-135
- Sternberg, R. (1988). *El triangulo del amor: intimidad, amor y compromiso*. México, D. F: Editorial Piados.
- Sullivan H. S. (1953). *The interpersonal theory of psychiatry*. New York: Norton
- Tesser, A., & Rosen, S. (1975). The reluctance to transmit bad news. In L. Berkowitz (Ed.), *Advances in experimental social psychology* (Vol. 8, pp. 193-232). New York: Academic Press.
- Turner, R. (1970) *Family interaction*. Nueva York: Wiley
- Tyler, T.R., & Sears, D. O. (1977). Coming to like obnoxious people when we must live with them. *Journal of Personality and Social Psychology*, 35, 200-211
- University College London. Recuperado el 10 de Junio de 2003  
[http://www.studentbmj.com/back\\_issues/0800/news/264a.html](http://www.studentbmj.com/back_issues/0800/news/264a.html)
- Valdés M, Reyes L y Valladares S. (1990) *Psicofísica del amor en hombres y mujeres: una comparación entre estudiantes de México y Mérida*. UAEM y UADY. *La psicología social en México*. 3, 139-143
- Walster, E.; Berscheid, E. & Walster, G. M. (1976). New directions in equity research. In I Berkowitz (Ed.), *Advances in experimental social psychology*. 9, 1-42. New York. Academic Press.
- Yela, G. (2000). *El amor desde la Psicología Social*. Madrid, España. Editorial Pirámide.
- Zahn-Waxler, C., & Kochanska. G. (1990). The origins of guilt. In R.A. Thompson (Ed.), *The Nebraska symposium on motivation 1988: Sociemotional development*. 36, 182-258. Lincoln, NE: University of Nebraska Press.



# **Anexo 1**

## **Instrumento de Adicción al Amor en Adolescentes**

Sexo: Masculino (1) Femenino (2)

Edad: \_\_\_\_\_

Grado Escolar: \_\_\_\_\_

Tienes Novio (a): Si (1) No (2)

Instrucciones. A continuación hay una serie de oraciones en las cuales encontrarás una línea en la que deberás colocar imaginariamente el nombre de alguien que te inspire mucha atracción. Por favor selecciona y marca el número que refleje lo que sientes. No hay respuestas correctas ni incorrectas y esta información es confidencial. Gracias.

Totalmente de acuerdo 1

De acuerdo 2

Ni en acuerdo ni en desacuerdo 3

**En desacuerdo 4**

Totalmente en desacuerdo 5

	1	2	3	4	5
Necesito intensamente a _____ para sentirme completo(a).					
Me siento vacío(a) sin _____.					
Me desespera sentirme sin _____.					
Me siento miserable cuando no tengo cerca a _____.					
Me causa gran tristeza cuando _____ está lejos de mí.					
Necesito de _____ para no sentirme angustiado(a).					
Mi vida sin _____ no tiene sentido.					
Sin _____ me siento perdido(a) y desorientado(a).					
Si siento que _____ no me hace caso, me siento abandonado(a).					
Me sentiría fracasado(a) si no tuviera a _____.					
Cada vez necesito más y más de _____.					
Necesito de _____ como de una droga.					
Nunca es suficiente el tiempo que paso con _____.					
Me gusta e insisto en estar más v más con _____.					

_____.					
No puedo controlar mi deseo por _____.					
Aunque en ocasiones me sienta mal, busco estar constantemente con _____.					
Siento que mis emociones y sentimientos dependen totalmente de _____.					
Por más que quiero no puedo quitarme de la cabeza a _____.					
Entre hacer una actividad importante para mí y estar con _____ prefiero estar con _____.					
Mi relación con _____ interfiere con mi vida normal.					
A veces no puedo hacer mi vida normal por estar pensando en _____.					
Pienso continuamente en _____.					
Deseo intensamente a _____.					
El estar con _____ me alivia de todo malestar.					
No importa lo que otros digan sobre mi relación con _____ pues yo me siento inmensamente feliz.					
A veces intento deshacerme de lo que siento por _____ y no puedo.					
No tener contacto con _____ me hace sufrir tremendamente.					
En mí existe una fuerza interior que me obliga a querer estar con _____.					
Me da pánico si _____ no está junto a mí.					
Me asusta la posibilidad de perder a _____.					
Me enfermaría emocional y físicamente de no tener cerca a _____.					
Cuando no veo frecuentemente a _____ pierdo el sueño.					
No tengo a dónde ir si _____ no está conmigo.					
Prefiero lo que tengo con _____ que probar algo nuevo.					
Deseo y al mismo tiempo me asusta la cercanía con _____.					
Siento una necesidad irresistible hacia _____.					
Mi vida gira en torno a _____.					

Me moriría si _____ se fijara en otra persona.				
Me siento terriblemente triste si no estoy con _____.				
Tengo sentimientos de desesperación cuando no estoy con _____.				
Puedo hacer cualquier cosa aunque no esté _____.				
Me invade un sentimiento de tristeza cuando no estoy con _____.				
Si _____ no está puedo hacer cualquier cosa.				
Cuando estoy con _____ soy la persona más feliz del mundo.				
Siento ansiedad si no estoy con _____.				
Siento constantemente celos de _____.				
Siento gran amor por _____ aunque no me corresponda.				
Me perturba necesitar estar todo el tiempo con _____.				
Siento gran dolor de solo pensar en la separación de _____.				
El pensar que _____ está con otras personas me hace perder el control.				
Fantaseo y sueño excesivamente con _____.				
Necesito llamar varias veces al día a _____ para sentirme en contacto con él / ella.				
Tengo la necesidad de dar constantemente regalos a _____ aún sin motivo pues de otra forma me sentiría mal.				
No estoy tranquilo(a) si no sé dónde está _____ todo el tiempo.				
Me enoja que _____ no me incluya en sus planes.				
Siento gran éxtasis al estar con _____.				
Me angustia que necesite a _____ todo el tiempo.				
No me hartó de estar con _____.				
Todo el tiempo se me antoja _____.				
Ansío desesperadamente a _____.				
Constantemente cuido hasta el más mínimo detalle que tenga que ver con _____.				
El amor que me tengo se basa en el amor hacia _____.				

_____.					
Dependo de _____ para poder vivir.					
_____ es la fuente de todas mis satisfacciones.					
Deseo constantemente que _____ esté conmigo en todo momento.					
Frecuentemente siento que no puedo controlar mis pensamientos que están obsesivamente sobre _____.					
No me puedo concentrar en nada por estar pensando en _____.					
Me mantengo pensando en _____ aún cuando quiero detenerme y no puedo.					
Podría ser feliz aún sin que _____ estuviera en mi vida.					
Mi vida no depende de la presencia de _____.					
No puedo imaginar mi vida amorosa sin _____.					
Para mí, la necesidad de tener cerca de _____ es como la necesidad de tener aire para respirar.					
Mi vida no tendría significado sin el amor de _____.					
No sobreviviría sin _____.					
Mi felicidad depende totalmente de _____.					





## **Anexo 2**

# **Instrumento de Adicción al Amor en Adultos**

Sexo: \_\_\_\_\_  
 Edad: \_\_\_\_\_  
 Escolaridad: \_\_\_\_\_

**Instrucciones.** A continuación encontrará una serie de oraciones sobre las emociones que se experimentan en las relaciones amorosas. Por favor, piense en aquella persona que le atraiga o que le provoque más emociones y coloque imaginariamente su nombre en las líneas que hay en cada oración, para que la tome como referencia al seleccionar sus respuestas. Marque su respuesta a cada oración con una X en la opción que refleje su sentir. Gracias.

Por ejemplo

La luna es muy romántica cuando estoy con \_\_\_\_\_ 😊 

1	2	3	4	<input checked="" type="checkbox"/>
---	---	---	---	-------------------------------------

Si considera que la luna es muy romántica marcar el 5 está bien, si piensa que no es romántica cuando está con esa persona, entonces el 1 es la opción, y cree que es más o menos romántica, use el 3.

	Totalmente en desacuerdo Desacuerdo Ni en acuerdo ni en desacuerdo Acuerdo Totalmente de acuerdo				
	1	2	3	4	5
Siento cariño por _____.					
Si me deja _____ no sería capaz de sobrevivir.					
Nunca obligaría a _____ que me quisiera.					
Nunca me pondría excesivamente celoso(a) de _____.					
Mi relación con _____ es muy romántica.					
Me perturba necesitar estar todo el tiempo con _____.					
Me gusta acercarme a _____.					
Me fascina _____.					
Lo que siento por _____ es una pasión intensa.					
Lo mejor que me podría pasar es que _____ sienta lo mismo que yo.					
En mí existe una fuerza interior que me obliga a querer estar con _____.					
Cuando _____ me abraza mi cuerpo se siente todo caliente.					
Tengo la necesidad de dar constantemente regalos a _____ aún sin motivo pues de otra forma me sentiría mal.					
Sólo agrediendo a _____ lograré que me haga caso.					
Quiero ser todo para _____.					
No me importa nada más que ver a _____.					
Me siento pleno(a) al tener en mi vida a _____.					
Me gusta convivir con _____.					
Me da pánico si _____ no está junto a mí.					
Me da inseguridad no estar con _____.					
Me enfermaría emocional y físicamente de no tener cerca a _____.					
Existe algo casi "mágico" en mi relación con _____.					
Estoy encaprichado con _____.					

Totamente en desacuerdo  
 Desacuerdo  
 Ni en acuerdo ni en desacuerdo  
 Acuerdo  
 Totalmente de acuerdo

Continuamente comprometo a _____ a estar conmigo en distintas situaciones aunque no quiera.	1	2	3	4	5
_____ tiene un cuerpo muy agradable.	1	2	3	4	5
_____ me prende.	1	2	3	4	5
No estoy tranquilo si no sé dónde está _____ todo el tiempo.	1	2	3	4	5
Mi angustia desaparece cuando estoy cerca de _____.	1	2	3	4	5
Me hace sentir bien platicar con _____.	1	2	3	4	5
Me gustaría que _____ me pensara tanto como yo a el/ella.	1	2	3	4	5
Me asusta la posibilidad de perder a _____.	1	2	3	4	5
Me altera la cercanía que tengo con _____.	1	2	3	4	5
Impongo mi presencia ante _____ con tal de estar con él/ella.	1	2	3	4	5
Frecuentemente pienso en un hermoso día con _____.	1	2	3	4	5
Deseo a _____.	1	2	3	4	5
Cada que veo a _____ pienso en como conquistarla(o).	1	2	3	4	5
_____ me provoca.	1	2	3	4	5
_____ me provoca un deseo inmenso.	1	2	3	4	5
_____ me atrae incontrolablemente.	1	2	3	4	5
Si _____ no es mío(a) entonces de nadie.	1	2	3	4	5
Mi corazón palpita animadamente cuando pienso en _____.	1	2	3	4	5
Me pone fuera de control estar con _____.	1	2	3	4	5
Me interesa conocer más y más a _____.	1	2	3	4	5
Me gusta _____ porque satisface mis necesidades emocionales.	1	2	3	4	5
Me enoja que _____ no me incluya en sus planes.	1	2	3	4	5
Me angustia que necesite a _____ todo el tiempo.	1	2	3	4	5
Me desespera sentirme sin _____.	1	2	3	4	5
La presencia de _____ llena mi vida de goce y enamoramiento.	1	2	3	4	5
En mis sueños frecuentemente aparece _____.	1	2	3	4	5
Al final del día pienso en ver nuevamente a _____.	1	2	3	4	5
A veces presiono a _____ para que yo pueda disfrutar de su presencia y atención.	1	2	3	4	5
A veces me es difícil tener lo que me gustaría con _____.	1	2	3	4	5
_____ es mi todo.	1	2	3	4	5
Suelo acorralar constantemente a _____ para que esté conmigo.	1	2	3	4	5
Siento un gran escalofrío a través de mi cuerpo cuando pienso en _____.	1	2	3	4	5
No me canso de estar con _____.	1	2	3	4	5
Nadie podría amar a _____ como yo lo hago.	1	2	3	4	5
Mi relación con _____ está teñida de alegría y pena.	1	2	3	4	5
Me siento miserable cuando no tengo cerca a _____.	1	2	3	4	5
Me enamora _____.	1	2	3	4	5
Me emociona intensamente estar o pensar en _____.	1	2	3	4	5
Estoy interesado(a) en _____.	1	2	3	4	5

	Totalmente en desacuerdo	Desacuerdo	Ni en acuerdo ni en desacuerdo	Acuerdo	Totalmente de acuerdo
Cuando no veo frecuentemente a _____ pierdo el sueño.	1	2	3	4	5
Cuando no estoy con _____ siento un inmenso vacío en el estómago	1	2	3	4	5
Casi siempre quiero más de lo que _____ me da.	1	2	3	4	5
_____ solo me tiene que querer a mí.	1	2	3	4	5
_____ me simpatiza.	1	2	3	4	5
Soy capaz de hacer cualquier cosa para que _____ me haga caso.	1	2	3	4	5
Preferiría estar con _____ que con alguien más.	1	2	3	4	5
No tengo a dónde ir si _____ no está conmigo.	1	2	3	4	5
Necesito de _____ para no sentirme angustiado.	1	2	3	4	5
Me siento ansiosa al estar con _____.	1	2	3	4	5
Me pongo excesivamente ansioso pensando en _____.	1	2	3	4	5
Me importa poco lo que me cueste estar con _____.	1	2	3	4	5
Me encanta procurar a _____.	1	2	3	4	5
Me encanta pensar en tener relaciones sexuales con _____.	1	2	3	4	5
Hay momentos en los que experimento felicidad y tristeza en mi relación al mismo tiempo.	1	2	3	4	5
Haría cualquier cosa para tener a _____ en mi vida.	1	2	3	4	5
Ansío desesperadamente a _____.	1	2	3	4	5
_____ es todo lo que he soñado	1	2	3	4	5
_____ despierta lo mejor que hay en mi	1	2	3	4	5
Uso distintas estrategias para engatusar a _____ y así tenerlo(a) a mi lado.	1	2	3	4	5
Quisiera que _____ me diera lo que yo anhelo.	1	2	3	4	5
Prefiero lo que tengo con _____ que probar algo nuevo.	1	2	3	4	5
Mi vida sin _____ no tiene sentido.	1	2	3	4	5
Me invaden los celos al ver a _____ con otra persona	1	2	3	4	5
Me importa poco los sacrificios que tengo que hacer para estar con _____.	1	2	3	4	5
Me encuentro pensando en _____ frecuentemente durante el día.	1	2	3	4	5
Me causa felicidad hacer planes con _____.	1	2	3	4	5
Estoy feliz con _____.	1	2	3	4	5
Deseo sexualmente a _____.	1	2	3	4	5
Cuando _____ no me platica sus planes me siento decepcionada.	1	2	3	4	5
Constantemente cuido hasta el más mínimo detalle que tenga que ver con _____.	1	2	3	4	5
_____ solo se está haciendo el(la) difícil conmigo.	1	2	3	4	5
_____ es mi amor ideal.	1	2	3	4	5
Yo espero impacientemente signos que indiquen que _____ me desea.	1	2	3	4	5

	Totalmente en desacuerdo	Desacuerdo	Ni en acuerdo ni en desacuerdo	Acuerdo	Totalmente de acuerdo
Sin _____ me siento perdido y desorientado.	1	2	3	4	5
Me gusta _____.	1	2	3	4	5
Las emociones que me despierta _____ se me desbordan.	1	2	3	4	5
La relación con _____ es apasionada.	1	2	3	4	5
Generalmente me siento hambriento(a) de _____.	1	2	3	4	5
Frecuentemente abuso de _____ aunque él/ella no quiera.	1	2	3	4	5
Estoy dispuesto(a) a ignorar las pequeñas imperfecciones de _____.	1	2	3	4	5
El amor que me tengo se basa en el amor hacia _____.	1	2	3	4	5
Deseo y al mismo tiempo me asusta la cercanía con _____.	1	2	3	4	5
_____ tiene que someterse.	1	2	3	4	5
_____ satisface todas mis necesidades.	1	2	3	4	5
_____ me provoca unos celos incontrolables.	1	2	3	4	5
_____ me agrada porque se parece a mí.	1	2	3	4	5
Tengo que vigilar todo el tiempo a _____.	1	2	3	4	5
Siento una necesidad irresistible hacia _____.	1	2	3	4	5
Siento un gran deseo de poseer a _____.	1	2	3	4	5
Siento que _____ no me corresponde porque no se ha dado cuenta de que me ama.	1	2	3	4	5
Siento gran éxtasis al estar con _____.	1	2	3	4	5
Me sentiría fracasado si no tuviera a _____.	1	2	3	4	5
Me seduce la forma de ser de _____.	1	2	3	4	5
Me gustaría que _____ me perteneciera como yo a él/ella en todos los sentidos.	1	2	3	4	5
Me derrito cuando veo profundamente dentro de los ojos de _____.	1	2	3	4	5
Dependo de _____ para poder vivir.	1	2	3	4	5
Busco compartir momentos excitantes con _____.	1	2	3	4	5
Aunque _____ no me lo pida yo estoy con él/ella.	1	2	3	4	5
_____ me provoca emociones como si estuviera sobre una montaña rusa.	1	2	3	4	5
_____ me es atractivo(a).	1	2	3	4	5
Sueño con que _____ me corresponda.	1	2	3	4	5
Quiero que _____ conozca mis pensamientos, temores e ilusiones.	1	2	3	4	5
Necesito de _____ como de una droga.	1	2	3	4	5
Mi vida gira en torno a _____.	1	2	3	4	5
Me siento triste cuando no tengo a _____.	1	2	3	4	5
Me gusta cuidar de _____.	1	2	3	4	5
La sensualidad es un ingrediente esencial en mi relación con _____.	1	2	3	4	5
Debe entender _____ que no debe mirar a alguien más.	1	2	3	4	5
Aunque _____ no me corresponde yo insistiré hasta lograrlo.	1	2	3	4	5

	Totalmente en desacuerdo Desacuerdo Ni en acuerdo ni en desacuerdo Acuerdo Totalmente de acuerdo				
Algunas veces mi cuerpo se estremece con excitación al ver a _____.	1	2	3	4	5
Algunas veces siento una preocupación excesiva por tener cercanía con _____.	1	2	3	4	5
_____ parece interesado(a) en entender lo que deseo de él/ella.	1	2	3	4	5
_____ es la fuente de todas mis satisfacciones.	1	2	3	4	5
Siempre estoy pensando en _____.	1	2	3	4	5
Si no entiende _____ lo que quiero de él/ella le tendré que explicar.	1	2	3	4	5
Si no puedo controlar mi deseo por _____.	1	2	3	4	5
Necesito intensamente a _____ para sentirme completo.	1	2	3	4	5
Necesito del amor de _____.	1	2	3	4	5
Me miro insistentemente todo lo que hace _____.	1	2	3	4	5
Me pone nervioso(a) _____.	1	2	3	4	5
Me moriría si _____ se fijara en otra persona.	1	2	3	4	5
Me erotiza pensar en _____.	1	2	3	4	5
Frecuentemente pienso en lo bien que nos la pasaríamos si _____ me quisiera.	1	2	3	4	5
Deseo constantemente que _____ esté conmigo en todo momento.	1	2	3	4	5
_____ no evita proveerme de lo que es importante para mí.	1	2	3	4	5
_____ es la persona que puede hacerme sentir la mayor felicidad.	1	2	3	4	5
Me niego que hacer a un lado a quien se interponga entre _____ y yo.	1	2	3	4	5
Me gustaría grandioso que _____ me deseara tanto como yo.	1	2	3	4	5
Me me antoja _____.	1	2	3	4	5
Me siento vacío sin _____.	1	2	3	4	5
Me siento terriblemente triste si no estoy con _____.	1	2	3	4	5
La vida sin _____ no vale la pena.	1	2	3	4	5
Me dedico a _____.	1	2	3	4	5
Frecuentemente siento que no puedo controlar mis pensamientos que están obsesivamente sobre _____.	1	2	3	4	5
En la presencia de _____ anhelo tocarlo(a) y ser tocado(a).	1	2	3	4	5
Cuando estoy con _____ recibo de él/ella lo que yo espero.	1	2	3	4	5
Busco la oportunidad de tocar a _____.	1	2	3	4	5
Aunque en ocasiones me sienta mal, busco estar constantemente con _____.	1	2	3	4	5
_____ me atrae físicamente.	1	2	3	4	5
Me tengo sentimientos de desesperación cuando no estoy con _____.	1	2	3	4	5
Siento que mis emociones y sentimientos dependen totalmente de _____.	1	2	3	4	5

	Totalmente en desacuerdo				
	Desacuerdo				
	Ni en acuerdo ni en desacuerdo				
	Acuerdo				
	Totalmente de acuerdo				
Para mi es importante que _____ me corresponda.	1	2	3	4	5
No me puedo concentrar en nada por estar pensando en _____.	1	2	3	4	5
Nada ni nadie se puede interponer entre _____ y yo.	1	2	3	4	5
Me deleito en estudiar los movimientos y ángulos del cuerpo de _____.	1	2	3	4	5
Me causa gran tristeza cuando _____ está lejos de mí.	1	2	3	4	5
Insisto en tener encuentros con _____ aunque él/ella dude en aceptar.	1	2	3	4	5
En ocasiones no siento confianza de poder tener a _____.	1	2	3	4	5
El solo hecho de ver a _____ me excita.	1	2	3	4	5
Cuando sé que voy a ver a _____ me inquieto.	1	2	3	4	5
Adoro a _____.	1	2	3	4	5
_____ me da lo que espero de él/ella.	1	2	3	4	5
Si sigo insistiendo todo el tiempo lograré conquistar a _____.	1	2	3	4	5
Si siento que _____ no me hace caso, me siento abandonado.	1	2	3	4	5
Puedo hacer cualquier cosa aunque no esté _____.	1	2	3	4	5
Por más que quiero no puedo quitarme de la cabeza a _____.	1	2	3	4	5
Me siento feliz cuando estoy haciendo algo que hace feliz a _____.	1	2	3	4	5
Me mantengo pensando en _____ aún cuando quiero detenerme y no puedo.	1	2	3	4	5
Investigo la forma de seducir a _____ a cualquier costo.	1	2	3	4	5
Fantaseo con _____.	1	2	3	4	5
Experimento momentos de éxtasis al mismo tiempo que de nostalgia en mi relación con _____.	1	2	3	4	5
Existen pocas personas que sean más atractivas que _____.	1	2	3	4	5
Cuando estoy con _____ soy la persona más feliz del mundo.	1	2	3	4	5
Busco continuamente convivir con _____.	1	2	3	4	5
_____ me enloquece.	1	2	3	4	5
Mi vida no depende de la presencia de _____.	1	2	3	4	5
Mi relación con _____ interfiere con mi vida normal.	1	2	3	4	5
Me siento en agonía cuando _____ no me atiende.	1	2	3	4	5
Me invade un sentimiento de tristeza cuando no estoy con _____.	1	2	3	4	5
Me causa ilusión hacer planes con _____.	1	2	3	4	5
Es tan placentero estar con _____ que quiero repetir la experiencia.	1	2	3	4	5
Disfruto especialmente del contacto físico con _____.	1	2	3	4	5
Debo tener a _____ de cualquier forma.	1	2	3	4	5
Cada vez necesito más y más de _____.	1	2	3	4	5
Bromeo sobre temas sexuales con _____ para conseguir algo más de él/ella.	1	2	3	4	5

	Totalmente en desacuerdo				
	Desacuerdo		Ni en acuerdo ni en desacuerdo		Acuerdo
	1	2	3	4	5
Aunque _____ no quiera yo hago todo lo posible por estar con él/ella.	1	2	3	4	5
_____ y yo nos involucramos físicamente muy rápido.	1	2	3	4	5
_____ es la mejor de todas las personas.	1	2	3	4	5
Siento gran amor por _____ aunque no me corresponda.	1	2	3	4	5
Si _____ no está puedo hacer cualquier cosa.	1	2	3	4	5
Rozo el cuerpo de _____ accidentalmente para provocar un acercamiento.	1	2	3	4	5
Prefiero estar con _____ antes que con ninguna otra persona.	1	2	3	4	5
Nunca me separaría de _____.	1	2	3	4	5
Nunca es suficiente el tiempo que paso con _____.	1	2	3	4	5
No puedo imaginar mi vida amorosa sin _____.	1	2	3	4	5
Me encuentro muy cercano a _____.	1	2	3	4	5
Me complace exageradamente estar con _____.	1	2	3	4	5
Explorar el cuerpo de _____ me excita.	1	2	3	4	5
En ocasiones persigo a _____ con el fin de lograr su atención.	1	2	3	4	5
Cuando veo películas románticas y leo libros románticos, pienso en _____.	1	2	3	4	5
A veces no puedo hacer mi vida normal por estar pensando en _____.	1	2	3	4	5
Siento que _____ y yo tenemos química.	1	2	3	4	5
Siento constantemente celos de _____.	1	2	3	4	5
Sentí atracción hacia _____ inmediatamente después de conocerlo(a).	1	2	3	4	5
Para mí, la necesidad de tener cerca a _____ es como la necesidad de tener aire para respirar.	1	2	3	4	5
Me gusta e insisto en estar más y más con _____.	1	2	3	4	5
Me causa ansiedad estar separada de _____.	1	2	3	4	5
Me aprovecho de _____ cada vez que tengo oportunidad.	1	2	3	4	5
Los momentos pasionales que comparto con _____ son una aventura.	1	2	3	4	5
El estar con _____ me alivia de todo malestar.	1	2	3	4	5
Cuando recuerdo momentos que he pasado con _____ vuelvo a alterarme.	1	2	3	4	5
Busco la oportunidad de que _____ esté solo(a) para besarle o tocarle la mano.	1	2	3	4	5
_____ siempre esta cuando lo(a) necesito.	1	2	3	4	5
_____ es la única persona que realmente he amado.	1	2	3	4	5
Tengo una necesidad fuera de lo normal de estar con _____.	1	2	3	4	5
Siento ternura hacia _____.	1	2	3	4	5
Siento que lo que vivo con _____ es irracional.	1	2	3	4	5
Siento gran dolor de solo pensar en la separación de _____.	1	2	3	4	5
Si yo necesito algo _____ sabe como resolverlo.	1	2	3	4	5



	Totalmente en desacuerdo				
	Desacuerdo				
	Ni en acuerdo ni en desacuerdo				
	Acuerdo				
	Totalmente de acuerdo				
Si es necesario, amenazaría a _____ para lograr que me correspondiera.	1	2	3	4	5
Nunca encontraré a alguien como _____.	1	2	3	4	5
No importa lo que otros digan sobre mi relación con _____ pues yo me siento inmensamente feliz.	1	2	3	4	5
Mi vida no tendría significado sin el amor de _____.	1	2	3	4	5
Entre hacer una actividad importante para mí y estar con _____ prefiero estar con _____.	1	2	3	4	5
Deseo intensamente a _____.	1	2	3	4	5
Con el fin de tener más cercanía a veces obligo a _____ a estar conmigo.	1	2	3	4	5
_____ se ajusta a mi estándar de belleza física.	1	2	3	4	5
Necesito llamar varias veces al día a _____ para sentirme en contacto con él/ella.	1	2	3	4	5
Tengo un constante miedo a perder a _____.	1	2	3	4	5
Siempre siento urgencia de estar con _____.	1	2	3	4	5
Si atemorizar a _____ favoreciera que él/ella estuviera conmigo, sin duda lo haría.	1	2	3	4	5
Sé que _____ es la fuente de todo lo que deseo.	1	2	3	4	5
Para mí _____ es la perfecta pareja romántica.	1	2	3	4	5
Nunca obligaría a _____ a que estuviera conmigo.	1	2	3	4	5
Mi felicidad depende totalmente de _____.	1	2	3	4	5
Mi cuerpo se estremece cuando _____ me toca.	1	2	3	4	5
Exijo la atención de _____.	1	2	3	4	5
El pensar que _____ está con otras personas me hace perder el control.	1	2	3	4	5
A veces intento deshacerme de lo que siento por _____ y no puedo.	1	2	3	4	5
_____ y yo nos complementamos.	1	2	3	4	5
_____ está siempre en mi mente.	1	2	3	4	5
No importa si fuerzo a _____ a estar conmigo con tal de tenerlo (a).	1	2	3	4	5
Tengo interés romántico en _____.	1	2	3	4	5
Siento un deseo irresistible por _____.	1	2	3	4	5
Quiero ser el dueño(a) de _____.	1	2	3	4	5
Pienso continuamente en _____.	1	2	3	4	5
Perseguir a _____ es la única forma de obtener contacto con él/ella.	1	2	3	4	5
No tener contacto con _____ me hace sufrir tremendamente.	1	2	3	4	5
No sé que hacer si _____ no está conmigo.	1	2	3	4	5
Me siento intensamente apegado a _____.	1	2	3	4	5
Fantaseo y sueño excesivamente con _____.	1	2	3	4	5
Anhele saber todo sobre _____.	1	2	3	4	5

	Totalmente en desacuerdo				
	Desacuerdo		Acuerdo		
	Ni en desacuerdo ni en desacuerdo		Totalmente de acuerdo		
	1	2	3	4	5
A mi me gusta dar lo que _____ necesita.	1	2	3	4	5
_____ me querrá a como dé lugar.	1	2	3	4	5
_____ me hace sentir efervescente.	1	2	3	4	5
Los golpes son la forma de tener a _____.	1	2	3	4	5

*Instrucciones: Las personas tienen diferentes experiencias en sus relaciones románticas, por favor tómese un momento para pensar en las veces que usted ha estado romántica y/o apasionadamente enamorado; no importando si sus sentimientos fueron correspondidos. Por favor lea las siguientes descripciones, e indique en qué grado cada una de ellas describe sus sentimientos y experiencias en relaciones amorosas románticas, apasionadas.*

	No me describe en lo absoluto				
	No me describe		Me describe		
	Me describe		Me describe totalmente		
	1	2	3	4	5
Me es fácil acercarme a otros y me siento cómodo dependiendo de ellos y que ellos dependan de mí. No me preocupa ser abandonado o que alguien esté muy cercano a mí.	1	2	3	4	5
Me doy cuenta, que otros no están dispuestos a estar tan cerca como a mí me gustaría. Frecuentemente me preocupa que mi pareja no me ame o no quiera estar conmigo. Yo quiero unirme con otra persona, y este deseo, a veces, aleja a la gente.	1	2	3	4	5
Me siento algo incómodo estando cerca de otros; se me hace difícil confiar en ellos completamente. Es difícil permitirme a mí mismo depender de ellos. Me pongo nervioso cuando alguien es muy cercano y frecuentemente amo a parejas que quieren que yo sea más íntimo(a) de lo que a mí me gustaría.	1	2	3	4	5
Algunas veces no sé lo que quiero. Cuando estoy enamorado, me preocupa que mi pareja no me ame realmente o no quiera estar conmigo. Sin embargo, cuando una persona está muy interesada en mí, frecuentemente me doy cuenta de que yo no estoy tan interesado(a) en esa persona. Terminé sintiéndome aburrido, irritado o asfixiado. Ya sea que yo me enamore y la otra persona no o que la otra persona se enamore y yo no.	1	2	3	4	5
Me gusta tener a alguien pero no quiero comprometerme demasiado o tener que invertir demasiado en una relación.	1	2	3	4	5
No tengo tiempo para las relaciones, generalmente son un problema	1	2	3	4	5

La persona en la cual estaba usted pensando mientras respondía este cuestionario es alguien de quien:

¿Estuvo enamorado? Si  NO  ¿Está enamorado? Si  NO   
 ¿Nunca estuvo ni está enamorado? Si  NO