



# TECNOLÓGICO UNIVERSITARIO DE MÉXICO

---

---

ESCUELA DE PSICOLOGÍA INCORPORADA A LA  
UNIVERSIDAD NACIONAL AUTÓNOMA DE MÉXICO  
CLAVE 3079-25

“ANÁLISIS DE LA EXPERIENCIA DE DEPENDENCIA  
EMOCIONAL DOMINANTE Y SUS ESTRATEGIAS EN LA  
RELACIÓN DE PAREJA DE CINCO ADULTOS JÓVENES”

**T E S I S**  
QUE PARA OBTENER EL TÍTULO DE  
LICENCIADA EN PSICOLOGÍA  
PRESENTA :

BEGOÑA AMELIA BERNARDO SÁNCHEZ

DIRECTOR DE TESIS: MTRO. ISMAEL FERNANDO DÍAZ OROPEZA

MÉXICO, D.F.

2009



Universidad Nacional  
Autónoma de México



**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.

A mis 23 años, al concluir este trabajo he cumplido con un precepto social, un requisito profesional, un deseo familiar y el más importante de todos, un logro personal.

De niña quería ser maestra; mi abuela Tina decía que sería abogada. Pero sorprendentemente decidí ser psicóloga, por la inquietud de saber el porqué del comportamiento de las personas ante ciertas circunstancias. Lo más curioso es que en ese deseo por el saber, acompaña a otro ser en el camino de su auto conocimiento.

Hoy concluyo un ciclo en mi vida y me abro paso a nuevos caminos, pero no sin antes dar gracias a todas aquellas personas que intervinieron en este logro.

*A Dios:*

Por todo.

*A mis padres:*

Por darme la vida, por amarme, educarme y apoyarme en todos mis proyectos.  
Gracias por heredarme en vida, porque mis estudios son la herramienta que me permitirá conquistar muchas de mis metas.

*A mis hermanos:*

Por quererme tal y como soy, por apoyarme en todos mis proyectos y por acompañarme en mi camino.

*A mis abuelitos:*

Por amarme y consentirme. Tinita, este logro te lo dedico a ti.

*A mi Tigger y mi Soloví:*

Por ser parte de mi vida.

*A mi tío Flavio Villegas:*

Porque parte fundamental de ser profesionalista es conocer, para ello, mucho hay que leer. Gracias por ser quien me facilitara muchos de los libros que necesité durante mi paso por la Universidad.

*Digo sin dudar, que la amistad vale la pena...  
Y quien me enseñó eso fuiste tú.*

*A mis amigos:*

Si de algo presumo es de mis mejores amigas, pueden pasar años, toparnos con otras personas, tomar caminos distintos... pero sé que ustedes están ahí, siempre. Dulce R, Dulce C, Sandra, Elena y Valeria: gracias por su compañía, el apoyo, las risas, las conversaciones, los debates, los viajes y todas las vivencias que he tenido con ustedes.

Denniz, Jennifer y Enrique: Gracias a cada uno por su amistad, por esos momentos de alegría y de apoyo. Sobre todo, gracias por participar en la construcción de mis proyectos.

*Un profesor trabaja para la eternidad: nadie puede predecir dónde acabará su influencia.*

*A mis profesores:*

Desde ser sincera, jamás imaginé que mi interés por la psicología fuera tan grande. Afortunadamente lo descubrí rápidamente, seguramente gran influencia tuvieron mis profesores, de quienes no sólo adquirí conocimientos teóricos y prácticos, obtuve de ellos un gran ejemplo de pasión por lo que hacen y por lo que creen. Psicoanalistas, conductistas, humanistas, existencialistas, cognitivo-conductuales, sistémicos, etc., nadie tenía la verdad absoluta sobre la mente humana, pero su lealtad a sus teorías y la capacidad para aplicar las técnicas eran simplemente admirables. Gracias a cada uno de los profesores que he tenido, gracias por compartir sus conocimientos, por los retos impuestos, por el reconocimiento a mi trabajo y sobre todo, por confiar en mis aptitudes.

*Por muy alta que sea una colina siempre hay un sendero hacia su cima.*

*A mis compañeros:*

Mincertidumbre al ingresar a la Universidad era acerca del tipo de personas que tendría como compañeros. Una gran sorpresa fue con lo que me topé, personas extraordinarias que me alegra haber conocido. Alguna vez dije: “gracias, porque de ustedes aprendí a conocer más sobre mí”, el potencial que mi generación tenía me obligó a conocer el mío, cada día había retos nuevos y aprendizajes valiosos. Les agradezco a cada uno por dejarme conocerles, por confiar en mí, por mostrarme otros puntos de vista, por las risas, el afecto y su amistad.

*A mi analista María de Jesús:*

Por acompañarme en el camino de mi autoconocimiento, donde he descubierto lo que hay debajo de la punta de mi iceberg.

*Al TUM:*

Gracias a cada una de las personas que laboran en esta Institución, lugar donde tuve la oportunidad de cursar y disfrutar mis estudios universitarios.

*A mis compañeros de U.A.I.M.A. (D.I.F. Atizapán)*

Gracias por su paciencia, confianza, apoyo y convivencia, que hicieron de mi servicio social una experiencia muy grata.

*A los participantes de esta investigación:*

Gracias a cada una de las personas que confiaron en mí para plasmar en este trabajo parte de sus vidas, que sin duda, son muy importantes para comprender al ser humano.

# ÍNDICE

Agradecimientos.....	i
ÍNDICE.....	1
RESUMEN.....	3
INTRODUCCIÓN.....	4
CAPÍTULO 1. RELACIÓN DE PAREJA.....	8
1.1.    Definición de relación de pareja.....	9
1.2.    Tipos de pareja.....	12
1.3.    Dinámica de la relación de pareja.....	14
CAPÍTULO 2. DEPENDENCIA EMOCIONAL.....	22
2.1.    Definición de la dependencia emocional.....	31
2.2.    Causas vinculadas con la dependencia emocional....	35
2.3.    Características de la dependencia emocional.....	41
2.4.    Tipos de dependencia emocional.....	47
2.4.1. Convencional.....	48
2.4.2. Con oscilación vinculatoria.....	49
2.4.3. Dominante.....	50
CAPÍTULO 3. INVESTIGACIÓN.....	58
3.1. Definición de términos.....	58
3.2. Objetivos.....	58
3.3. Preguntas de investigación.....	59
3.4. Método.....	59
3.4.1. Participantes.....	60

3.4.2. Diseño.....	62
3.4.3. Contexto.....	63
3.4.4. Técnica de recolección de datos.....	63
3.4.5. Procedimiento.....	64
RESULTADOS.....	69
DISCUSIÓN.....	123
REFERENCIAS.....	132



## RESUMEN

La dependencia emocional dominante se refiere a la necesidad de carácter afectivo que una persona siente hacia su pareja, donde las conductas de dominio son empleadas como estrategia para preservar la relación. La presente investigación se basa en un estudio fenomenológico que mediante entrevistas a profundidad pretende conocer las experiencias de cuatro personas heterosexuales y una homosexual, que han vivido al menos una relación de pareja con dependencia emocional. Los resultados mostraron que estas personas vivieron un abandono parental durante la infancia, lo cual provocó sentimientos de vacío y soledad que se trató de llenar con la pareja. En la relación se experimentó temor a la ruptura, por lo que ellos o sus parejas optaron por utilizar estrategias para dominar al otro, y así evitar la separación.

## INTRODUCCIÓN

Hoy en día se puede observar como el sistema familiar se ha visto afectado por los cambios en la sociedad. Los hijos viven cada vez más la ausencia física y afectiva de uno o ambos padres, debido a que la situación económica, en México, obliga a que ambos trabajen para poder solventar las necesidades en su hogar. En otros casos, padres e hijos no están alejados físicamente, pero la interacción es mínima a pesar de compartir el mismo espacio. Este abandono puede traer consigo la inestabilidad emocional en el individuo, debido a que no se logra formar un lazo afectivo que le dé seguridad y confianza para constituir una autoestima fuerte que le ayude a crear un carácter para afrontar los problemas emocionales. Ante ello, las consecuencias a futuro pueden ser nefastas para la persona al presentar dificultad en el establecimiento de relaciones sanas con otros como familiares, amigos y pareja.

Al experimentar un vacío afectivo, las personas se tornan vulnerables ante una necesidad de sentirse amados, por lo que intentan llenar dicha falta a través de la relación de pareja. Pero, qué pasa cuando una persona tienen una necesidad tal, que comienza a sentir un deseo que no le permite ocuparse de otras tareas de su vida cotidiana donde la desesperación y el temor se hacen tan intensos que la idea de la posible pérdida de su pareja parece “un puntapié que golpea y golpea los pensamientos”, aunque éstos no tengan fundamentos reales. Es cuando el interés por la pareja lleva a la persona a estar pendiente de todo lo que deseé y haga, en ocasiones ese interés se convierte en un intenso cuidado que sofoca al otro. Se demanda la absoluta atención de la pareja, como lo hace un niño pequeño hacia sus padres, etapa de su vida que justamente, careció de atención y cariño de uno ó ambos. Lo cual se puede comprender a través del concepto de *dependencia emocional*, que para fines de esta investigación será el tema a abordar, ya que permite la

descripción del comportamiento de ciertas personas dentro de una relación de pareja.

La literatura sobre dependencia emocional dice que el individuo suele tener una necesidad extrema de carácter afectivo hacia su pareja, lo que le lleva a tener comportamientos de sumisión y subordinación para conservar la relación, lo cual a su vez, facilita que sea manipulado por alguien dominante (Castelló, 2005). Pero, la posibilidad de que el dependiente emocional pudiera ejercer un rol dominante dentro de la relación era una incertidumbre que motivó a realizar la presente investigación, ya que la narración proporcionada por un conocido hacía pensar en la implementación de estrategias de dominio para permanecer al lado del ser amado. A pesar de que la bibliografía menciona un tipo de dependencia emocional dominante, se ha puesto poca atención a éste porque se considera que la intensidad de la necesidad afectiva es de menor gravedad que la experimentada por un dependiente emocional convencional. Sin embargo, no se han reportado estudios que permitan corroborar que los niveles de patología de los dependientes emocionales dominantes son menores, es por eso que se considera importante conocer más sobre dicho fenómeno.

La presente investigación pretende a través de un estudio fenomenológico indagar acerca de las experiencias de individuos que han tenido al menos una relación de pareja con dependencia emocional, con el objetivo de conocer y analizar las vivencias que experimentaron, especialmente las estrategias utilizadas para controlar al otro y evitar así la separación, siendo el uso de entrevistas la viabilidad que permite obtener la narración de cada una de las experiencias de cinco adultos jóvenes. Se retoma a esta población por ser una etapa en la cual suele comenzarse a establecer relaciones de parejas formales y significativas. Además, esta investigación recoge la narración no sólo de personas heterosexuales, sino también de una persona homosexual, lo que

permite observar el fenómeno de la dependencia emocional dominante de manera más amplia.

Es así como este trabajo titulado: *Análisis de la experiencia de dependencia emocional dominante y sus estrategias en la relación de pareja de cinco adultos jóvenes*, ha sido desglosado a través de una serie de capítulos. El primero de ellos está dedicado a la comprensión de la relación de pareja de manera conceptual, así como los tipos que existen de acuerdo a la preferencia sexual y a la formalización del vínculo, también se incluye una descripción de la dinámica de la relación de pareja donde se mencionan los estilos de comunicación y las etapas que atraviesa ésta. Todo ello permitirá construir de forma general una definición que se adapte a los propósitos de la presente investigación.

En el capítulo dos se exponen los distintos conceptos que se han asociado a la dependencia emocional: su definición, la exposición de las causas con las cuales ha sido vinculada, así como las características y tipos de dependencia emocional existentes, lo cual permitirá comprender el fenómeno de la dependencia emocional en cuanto a sus posibles orígenes y desarrollo.

En el capítulo tres se hace mención de los objetivos y preguntas de investigación planteados para este trabajo, así como una descripción detallada sobre el método que se siguió, lo cual incluye la presentación de los participantes, la técnica de recolección de datos, el contexto donde se desarrolló y el procedimiento que se realizó para el análisis de los datos.

Por último, el apartado de resultados que contiene el desarrollo, descripción y análisis de la información recabada, así como algunos fragmentos de las narraciones de los individuos, permitiendo una ejemplificación de la información. Seguido de un apartado donde se hace la discusión de los datos para un contraste entre éstos con la información recabada en el marco teórico.

Todo esto con el objetivo de conocer las experiencias de dependencia emocional dominante y las estrategias utilizadas dentro de la relación de pareja.

# CAPÍTULO 1. RELACIÓN DE PAREJA

*“El amor es realmente una historia y nosotros sus autores”.*

Sternberg

Probablemente uno de los vínculos más importantes que se forma a lo largo de la vida del ser humano es la relación de pareja. Siendo para la mayoría de las personas, una meta fundamental, por el placer que lleva consigo el amar a alguien y sentir que ese alguien siente algo similar. En opinión de la autora, a través del cine, la publicidad y la mercadotecnia se ha creado un ideal de la experiencia de tener una pareja, del momento de la vida en el que se conocerá a alguien con quien se podrán compartir sentimientos, caricias, diversiones, alegrías, tristezas, pensamientos, etc.

Con el tiempo se conocerán una ó más personas con las cuales se entablará una relación, en ocasiones eventual y en otras duraderas, todo con el fin de conocer y distinguir a la persona ideal con la que se pretende compartir el resto de los días, asociando a la pareja con el plan de vida.

La psicología como una ciencia del comportamiento, ha permitido comprender el fenómeno a partir de una descripción de elementos que intervienen en la relación de pareja, como: las emociones, las motivaciones, los pensamientos y las conductas de cada uno de sus integrantes, que son fundamentales en la decisión para comenzar, mantener y terminar una relación.

## 1.1. Definición de relación de pareja

La supervivencia del ser humano se ha debido en gran parte a su capacidad de socializar con sus semejantes, relacionándose continuamente. Hablar de la relación entre dos personas, es hacer referencia a un vínculo interpersonal que se puede dar con familiares, amigos, compañeros ó amantes. Donde se intercambian muestras de entendimiento y valor a nivel emocional, físico e intelectual (Espino, 2003).

La primera interacción se da con la madre, posteriormente aparecerán en escena el padre, los hermanos y otros, con los cuales se satisfacen necesidades de convivencia. Entre los 16 y los 24 años se considera una etapa en la cual hay una tendencia a establecer relaciones a largo plazo basadas en el afecto (Morris & Maisto, 2001). Un periodo en el que regularmente "...se busca ser elegido, aceptado, seleccionado y valorado, comúnmente por alguien... que permite tener la convicción de que la vida vale la pena de ser vivida" (Valdez, González, Sánchez, Mejía & Vargas, 2002, p. 37). Siendo el establecimiento de una relación de pareja, la forma en que se puede encontrar la satisfacción de estas necesidades.

Establecer un vínculo entre dos personas, les permite el establecimiento de acuerdos (García, 2002, citado en Alvarado, 2008). Ya por el hecho de haber decidido entablar la relación, se habla de acuerdos entre ambos. Además, al iniciar la relación, los dos saben que lo que hagan por separado, y en conjunto, afecta directamente al otro, por ello el establecer convenios facilita la convivencia y el respeto.

Hablar de la relación de pareja, promueve a hablar del amor, un sentimiento que permite describir lo que experimentan los individuos con relación al otro como parte de la definición de pareja. Valdez et al. (2002, p.39) dicen que el amor romántico es "...un estado en el que se desea para la pareja

el bienestar, la felicidad, el crecimiento y el desarrollo personal". Cuando hay amor, existen ahí la pasión, la intimidad y el compromiso (Sternberg, 1999, citado en Espinal, Gimeno & González, 2005).

El enamoramiento es la experiencia de establecer un vínculo de pareja romántico, donde probablemente surja el amor. Siguiendo la asociación entre pareja y amor, Rage (1996) dice que se le llama amor romántico a la proyección de las necesidades de un individuo sobre el otro. De alguna forma, se elige a la persona que se cree, que puede satisfacerlas, pero en realidad lo que se está haciendo es proyectar sobre ella lo que se desea. Es decir, se ve en el objeto amado aquellas características que se requieren, por ejemplo, el que alguien le brinde protección.

La percepción del amor que tiene cada individuo con respecto a otro, está ligada a la satisfacción con la relación. Pareciera que el vivir un evento al lado del ser amado, automáticamente le da un valor distinto a la vivencia, por la posibilidad de poder compartirla con el otro. Y es que la unión de dos personas, lleva consigo el juego de experiencias significativas de cada uno, siendo el generador de un vínculo único que define a la pareja (Alvarado, 2008).

Por su parte, Orlandini (1998), define la relación de pareja como el conjunto de dos personas, usualmente del sexo opuesto, que establecen un lazo intenso y duradero, que se proveen de sexo y ternura, decidiendo acompañarse por un espacio de tiempo definido o indefinido.

Si bien es cierto que, la mayoría de las relaciones de pareja se dan con personas del sexo opuesto, no deberían descartarse las relaciones de pareja de hombre-hombre o mujer-mujer, donde se experimentan sentimientos similares a los de parejas heterosexuales.



La convivencia continua permite conocer los gustos e ideas de la otra persona, al observar la coincidencia con los propios, comienza a experimentarse agrado y atracción por el otro. La atracción física es un elemento que puede influir en el interés por alguien, regularmente una persona busca a alguien que le es agradable en su apariencia física, pero además que sea semejante con el atractivo físico de sí mismo (Pinzón, 2004). La compatibilidad de los miembros de la relación se observa frecuentemente en la afinidad de intereses, creencias, niveles cultural y económico, valores, necesidades sexuales y emocionales que tienen dos individuos (Dallal, 1997). La atracción entre ambos y la construcción de un vínculo, ofrecerá características psicológicas que complementan las necesidades de cada miembro (Romero, 1999, citado en Espino, 2003). Lemaire (1979) también menciona esto al decir que en la pareja se debe encontrar satisfacción recíproca de los deseos, así como la contribución a reforzar la seguridad y autoestima de cada uno (Alvarado, 2008). Esto hace que la persona busque de alguna forma su complemento, como se dice coloquialmente "su media naranja" con la cual no solo se comportan aspectos en común sino además, se completa la persona, al satisfacer sus propias necesidades psicológicas.

Las aportaciones sobre la relación de pareja que se han mencionado, permiten construir una definición más completa y manejable para el presente trabajo. Así pues, se entiende como relación de pareja al vínculo que establecen dos personas y que tiene como finalidad la satisfacción recíproca de necesidades intelectuales, afectivas, de seguridad e intimidad que permitan el desarrollo y bienestar personal de ambos.

En términos generales a través de esta definición se puede describir el vínculo de la relación de pareja, dando paso a la descripción de los tipos de pareja existentes.

## 1.2. Tipos de pareja

La unión de dos personas a través de la relación de pareja, se convierte en parte fundamental de cada una de las familias que integran a una sociedad. A pesar de que sea "usual" que las parejas se integren por personas del sexo opuesto, no se debe dejar a un lado a las personas que tienen una preferencia por sus similares, es decir, por su mismo sexo.

Retroceder en la historia permite observar que los diferentes tipos de pareja están presentes desde el periodo paleolítico, donde ya existían las prácticas sexuales con personas del mismo sexo, la bisexualidad, así como la zoofilia. En la antigua Grecia era bien visto el intercambio sexual como símbolo del intercambio de conocimiento, donde la parte dominante en el acto sexual era ejercida por el maestro y el papel sumiso era del discípulo (Barrientos & Cuautle, 2008). Durante siglos la iglesia católica retomó a un sólo tipo de pareja que integran un hombre y una mujer; sin embargo, la apertura ideológica y el desarrollo científico en los últimos dos siglos, han permitido hablar de las prácticas sexuales en personas del mismo sexo, que a lo largo de la historia del ser humano han estado presentes. Masters & Johnson (1979) afirman que las parejas heterosexuales y homosexuales guardan más similitudes que diferencias, pues presentan patrones de conducta semejantes, como el cortejo, la comunicación, conflictos, etc. (Citado en Robert, 2006).

Con ello, en función de la orientación sexual, se pueden identificar a las parejas heterosexuales y homosexuales. Las primeras, integradas por mujer-hombre y las segundas por hombre-hombre ó mujer-mujer. En la actualidad es común referirse a las parejas homosexuales como parejas "gay", como sinónimo de "orgullo" por aceptar y reafirmar su orientación sexual. Además, es preciso mencionar que socialmente a los hombres se les distingue como homosexuales, mientras que a las mujeres como lesbianas, éste último término

con el fin de autonombrarse y distinguirse de los varones (Barrientos & Cuautle, 2008). Sin embargo, para facilitar el manejo de términos, durante la presente investigación se hará uso de la palabra homosexual para referirse a la orientación sexual hacia su mismo género, incluyendo a mujeres y hombres.

La formalización es otro factor que determina el tipo de relación que se establece, de acuerdo al grado de compromiso que se acuerda tener por parte de los miembros. Por ello, han surgido distintos nombres que identifican el compromiso al que hace referencia la relación de pareja establecida. Entre los ejemplos están las personas "ocasionales", que suelen ser individuos que se conocen por primera vez, intercambian besos, caricias y no se les vuelve a contactar, esto suele darse mucho en los lugares de diversión, con los jóvenes. También es posible encontrar los llamados "amigovios" o "free" donde el fin es sólo reproducir algunos comportamientos de los novios como besarse, salir, etc., sin un compromiso como tal, lo que permite mantener relaciones con otras personas. Por otro lado está el noviazgo, que se convierte en una relación con un mayor compromiso, pero además permite conocer más a fondo y compartir pensamientos y experiencias íntimas. En este sentido, Eguiluz (2003) considera que el noviazgo es una etapa en la que la pareja debe negociar la pauta de su relación, la comunicación e intimidad, así como los límites con respecto a las familias de origen.

Después del noviazgo se toma la decisión de dar un paso más allá, que implica no solo el compromiso con la pareja, sino además el aceptar una responsabilidad más importante que es construir un hogar, siendo a través del matrimonio. El contrato matrimonial formaliza la relación de pareja, teniendo la expectativa de "compartir el resto de los días juntos". Aquí es preciso mencionar que algunas personas optan por la unión libre, donde ambos se comprometen a la relación, pero prefieren evitar el acta civil porque no creen en el matrimonio, en dado caso, si deciden terminar se evitan trámites de divorcio. Otra posible razón es que a través del papel se simboliza un compromiso y

obligación mayor. Sin embargo, personas que viven en unión libre le llaman esposo ó esposa a su pareja, aunque no exista un convenio por escrito y con valor civil.

Así, es posible observar que el nivel de formalización que experimentan los individuos dentro de la relación, es el nombre que le darán a su relación, gracias a una asignación sociocultural que otorga un reconocimiento al vínculo establecido. Por ejemplo, se le da mayor reconocimiento social a una pareja que se casó por el civil y aún más si lo hizo por la iglesia, celebrando tal acontecimiento, en cambio, se ve mal a aquellos que viven en unión libre. Por ello, en ocasiones, el valor que le otorgan las personas a su relación va en función del reconocimiento social que les da un nombre: noviazgo, matrimonio, free, etc.

### **1.3. Dinámica de la relación de pareja**

La asociación de la pareja con el amor se da durante la proximidad construida con el otro, donde se promueve el deseo de cercanía, al sentir afecto mutuo, convirtiéndose en alguien significativo dentro de sus vidas. Es por ello que el término enamoramiento suele ser utilizado para describir el estado en el que se encuentra una persona dentro de su relación de pareja. Gaja (1995) proporciona una definición más precisa sobre el tema, diciendo que:

El enamoramiento surge del interior de la persona, de una fuerza interna que extrapola al mundo, y halla en otra persona la misma clase de fuerza interior y la misma predisposición al estado amoroso. Cuando ocurre esto, es decir, cuando hay un encuentro de fuerzas interiores, cuyo rasgo más sobresaliente es un estallido de energía, es cuando puede realmente manifestarse el enamoramiento (p. 41).

El enamoramiento se experimenta como un cúmulo de emociones donde la persona no solo se percibe diferente, sino que se siente alguien distinto. Dicho fenómeno viene acompañado de otros elementos importantes que en ocasiones también se observan durante los primeros meses de una relación de pareja y que es posible confundir con el enamoramiento, ya que el deseo por estarlo o la atracción que se siente por la otra persona puede producir sensaciones similares. Ejemplo de ello son las palpitaciones, vuelcos en el estómago, insomnio, falta de apetito, pensamientos obsesivos sobre la persona, etc. La diferencia entre estar enamorado y no estarlo, radica en una serie de características particulares. Una de ellas es que se aman las virtudes de la persona, pero también aquello que es más bien un defecto y sin embargo, no se juzga, ni se le pone condición. También, el sentido de vida depende de la otra persona.

En los estudios realizados por la antropóloga Fisher (citado en Valdez, et al., 2005), con sujetos en estado de enamoramiento, se descubrió que durante este periodo se experimentan cambios físicos, psicológicos y sociales. En primer lugar, a nivel físico hay un incremento de sustancias químicas como la dopamina y la norepinefrina que facilitan la euforia y se observa en el lenguaje corporal, las miradas, alteración del pulso, sudoración, etc. Esto a su vez provoca cambios a nivel psicológico, ya que el comportamiento de la persona puede verse afectado por la ansiedad, la desesperación, la euforia ó la ira que experimenta. Las diferencias en cuestión de género se observaron a partir de que los hombres asocian el amor con la satisfacción sexual, mientras que en las mujeres la parte emocional tiene más peso, como los son sentimientos de amistad y detalles que la pareja tiene hacia ellas; lo cual pudo corroborarse en un estudio realizado a doscientos mexicanos enamorados.

Como parte fundamental del estudio de la relación de pareja, es el comprender la forma en que va cambiando ésta a lo largo del tiempo, los factores que intervienen y que influyen en la interacción de los miembros. Es por

ello que este apartado tiene el objetivo de conocer la descripción de las fases por las cuales atraviesa.

Yela (1997) realizó un estudio con 412 sujetos y observó tres fases de la relación amorosa. Una fase inicial, que oscila entre los cero y seis meses de duración, en donde se experimenta el enamoramiento. La segunda fase se identifica como de amor pasional y comprende de los seis meses a los cuatro años aproximadamente, se caracteriza porque los componentes pasionales tienen mayor importancia que en el enamoramiento, como la idealización y la identificación con el otro. Por último, está la fase de amor compañero, que surge a partir de los cuatro años en adelante, donde el compromiso con la relación adquiere mayor importancia que los problemas.

Melgosa y Melgosa (2005), mencionan tres etapas muy similares a las anteriores, como la *etapa afectiva* donde la atracción física es mayor y las conversaciones son un tanto superficiales con el objetivo de exponer la parte positiva de cada uno; la *etapa de objetivos comunes* donde el conocimiento de aspectos de la personalidad, los valores y actitudes del otro permiten evaluar si éstos coinciden con los propios. Por último está la *etapa del compromiso*, donde se considera la posibilidad de una unión formal, como el matrimonio.

En México, Díaz-Loving (2004), ha realizado distintas investigaciones entorno al tema, logrando identificar diez etapas que distinguen el proceso de la relación de pareja (ver tabla 1).

Tabla 1

*Etapas de la relación de pareja*

---

Etapa de extraño/desconocido	Las conductas y pensamientos con relación al otro, no tienen el objetivo de fomentar algún tipo de acercamiento.
Etapa de conocido	De acuerdo a la percepción que surgió de los encuentros con el otro se decide si se desea conocerle ó considerarle como un extraño.
Etapa de amistad,	El sujeto se siente motivado para satisfacer una necesidad de intimidad y cercanía con el otro, lo que define el alcance de la relación.
Etapa de atracción	Surge un interés mayor por conocer e interactuar con el otro para compartir intereses. Hay atracción física y psicológica, es decir, por sus actitudes ó personalidad.
Etapa de pasión	Se caracteriza por respuestas fisiológicas y cognitivas que se relacionan con el sexo, el deseo, la ternura y el amor. Existe la comprensión y la intensión de crear detalles para el otro. Etapa que podría asociarse con el enamoramiento.

---

Etapa de compromiso	Se está de acuerdo en mantener la relación a largo plazo.
Etapa de mantenimiento	Se relaciona con el convivir continuamente y resolver problemáticas juntos. Esta etapa se asocia al matrimonio y los conflictos económicos y familiares.
Etapa de conflicto	Las tensiones de la vida diaria comienzan a afectar la relación y las discusiones se hacen cada vez más frecuentes.
Etapa de alejamiento y desamor	Al no solucionar los conflictos, poco a poco desaparece el gusto por interactuar.
Etapa de separación y olvido	La relación se convierte en una situación insostenible y se decide terminar la relación, con la opción de retomar un compromiso individual.

Sin embargo, hay que tomar en cuenta que cada relación de pareja puede diferir, puede saltar de una etapa a otra o no pasar por alguna de estas porque la relación llegó a su fin antes de experimentar el compromiso, por ejemplo. Lo cual hace que estas diez etapas sean flexibles de acuerdo a cada una de las parejas.

Fundamental en la interacción que tienen los individuos en cada fase, son los comportamientos y los mensajes que se comunican, para hacer la distinción



de una díada de personas. Al observar la forma en que se conducen el uno al otro, se puede comprender la dinámica de esa relación.

Quizás una de las herramientas máspreciadas para el ser humano sea el lenguaje y con ello la posibilidad de comunicarse con sus semejantes, facilitando la resolución de conflictos. Siendo una parte primordial dentro de cualquier relación interpersonal, la posibilidad de comunicar pensamientos y sentimientos, ya sea de manera verbal ó no verbal. Ejemplo de ello son los amantes que a través de un “te quiero”, de sonrisas, miradas, proximidad paulatina, movimientos seductores o de un beso se expresan el afecto (Rubin, 1973, citado en Retana & Sánchez, 2005).

Todo lo que se comunica influye en el otro, pues son elementos que le permiten anticipar nuestras reacciones futuras ante ciertas circunstancias. De ello Satir (1991), plantea seis estilos de comunicación, uno de ellos es *aplastar* donde la persona opta por evitar el conflicto con el otro al complacerle y no contradecirle. Otro es *culpar*, una persona que tiende a resaltar los defectos de los demás e impone al otro a través de un tono de voz fuerte, un tercero es el *supra-razonar* que distingue a quien trata de ser razonable en todo momento aunque deje de lado la expresión de sentimientos. Ignorar el problema es lo que hace el sujeto *distraer*. El *irrelevante* parece no coincidir con lo que los demás hacen ó dicen, mientras que el *apertura* es la expresión que tiene dirección y concordancia entre lo que se dice verbalmente y lo no verbal, facilitando la interacción adecuada con el otro (Sánchez & Díaz-Loving, 2003).

En México, durante la construcción de un Inventario de Estilos de Comunicación, se encontró que los mexicanos son más sensibles a la forma en como se comunica que al contenido en sí mismo. Se encontró que los estilos de comunicación que caracterizan a la población mexicana son: el *social afiliativo* que suele ser una persona que expresa de manera positiva la recepción de información del otro a través de la escucha y la comprensión; el *abierto* es

congruente facilitando la interacción; el *social normativo* es aquel que se expresa de manera correcta y razonable. El *claro* es congruente y cooperativo; mientras que el *violento instrumental* suele usar la agresividad, aumentando el volumen de voz al expresarse; el *evitante* es reservado. Por último, el *autoritario* que trata de culpar e imponer lo que él cree (Sánchez & Díaz-Loving, 2003).

En cualquier relación interpersonal existe la posibilidad de tener un conflicto cuando la conducta de uno afecta a otro, siendo la manera en que se resuelve lo que indica el manejo que se ha dado. En el caso de la relación de pareja, al tratarse de manera constructiva, ambos muestran satisfacción con la forma en que se abordó el problema, con los sentimientos hacia la relación y las consecuencias que tuvo. De lo contrario, la relación será experimentada como insatisfactoria, ya que la conducción del conflicto no fue adecuada (Rivera, 2004, citado en Flores, 2005).

La forma en que cada individuo se enfrenta a un conflicto se ve determinada por tres elementos básicos. El primero se refiere a las tensiones que son asociados por el individuo como una amenaza, por ejemplo, la posibilidad de que un tercero interfiera en la relación. Las estrategias empleadas por el individuo para enfrentar la situación de tensión, es el segundo elemento que varía desde: a) acomodación como una forma de ceder, b) evitativo al dejar los conflictos sin resolver, c) la competencia como el compromiso ó la colaboración que implica negociación con equidad que permite una solución conjunta y; d) la emoción que experimenta la persona ante tal situación y que podría manifestarse como síntomas de ansiedad y depresión (Sánchez & Díaz-Loving, 2003).

En conjunto, los estilos de comunicación y los estilos para enfrentar una situación, más la personalidad del individuo son determinantes en la dinámica en la relación de pareja. Para Stafford & Canary (1991), una relación romántica necesita contener alegría, optimismo, amor recíproco, halagos, apoyo en la

construcción de la auto-estima de la pareja y responsabilidad equitativa (Citado en Sánchez & Díaz-Loving, 2003).

Sánchez & Díaz-Loving (2003), dicen que "las relaciones más saludables serán aquellas que encuentran correspondencia y/o reciprocidad de emociones y expectativas, iniciadas y desarrolladas en un ambiente propicio - en tiempo y espacio- para sus integrantes, donde la compatibilidad o similitud rindan sus frutos" (p. 166). La satisfacción de los individuos dependerá del equilibrio de todos los elementos que intervengan en su interacción, asumiendo las responsabilidades individuales dentro del compromiso que significa la relación.

En el siguiente capítulo se abordará el tema de la dependencia emocional en la relación de pareja, ya sea con una preferencia sexual heterosexual u homosexual. El fenómeno de la dependencia emocional permitirá comprender el porqué algunas personas experimentan una necesidad de interdependencia mayor, donde los sentimientos de amor por la pareja se viven con mayor intensidad.

## CAPÍTULO 2. DEPENDENCIA EMOCIONAL

*“La raíz de todas las pasiones es el amor. De él nace la tristeza, el gozo, la alegría y la desesperación”.* Lope de Vega

La sociedad cambia y con ello también lo hacen los trastornos. Lo que antes no era un problema, tal vez ahora lo es por la simple razón de que la ideología también ha cambiado. Hoy en día ya no es tan común observar a individuos que han sido unidos por conveniencia social, ya que hay mayor libertad para elegir a la persona con la cual quieren construir un vínculo a través del amor, la atracción y la pasión, experimentando sensaciones placenteras al compartir el tiempo con otro que siente un interés y cariño recíprocos. Por ello la libertad de expresión también se observa en el albedrío que posee cada individuo para expresar sus ideas y sentimientos, lo que le agrada y lo que no, seguramente esto ha influido en que se sienta con la confianza para hablar sobre los conflictos que se experimentan dentro de la relación de pareja. Con lo cual, el conocimiento de dichas experiencias permite observar patrones de conducta relativamente nuevos. Posiblemente han estado presentes desde tiempo atrás pero no se les consideraba una convivencia “insana”.

Dentro de una sociedad es posible encontrar a personas que mantienen una relación de pareja que se caracteriza por conflictos constantes, donde les es difícil concluir dicha relación, a pesar de que no se ha podido dar solución a los problemas. Resulta complicado para las demás personas, comprender las razones por las cuales alguien puede seguir al lado de alguien que en lugar de hacerle feliz, le provoca sufrimiento. Escuchar frases como que: “es que no sé porqué no la puedo dejar...”, permite ejemplificar lo anterior, pero además, observar el ciclo característico: estabilidad, conflicto, ruptura, reencuentro y de nuevo las mismas fases.

La peculiaridad de estos problemas radica en que cierto tipo de personas se caracteriza por poseer un constante deseo de estar cerca de su pareja, un intenso temor a la ruptura que incrementa la persistente supervisión para saber qué hace y con quién está el otro, conductas de sumisión con tal de que el ser amado no se moleste, a cambio de que permanezca ahí, o bien, realiza chantajes para evitar el abandono. Estos problemas hacen que la relación se vuelva desgastante por la imposibilidad para romper el vínculo, a pesar de que las personas cercanas digan que no es sano, aunque a veces el sujeto mismo no se sienta del todo satisfecho. En los últimos años se ha abordado el tema, surgiendo diferentes conceptos representativos, siendo uno de ellos el de *dependencia emocional*.

Parte fundamental de esta investigación es la comprensión del concepto dependencia emocional, por lo que este capítulo tiene como objetivo lograr una definición clara que además, permita hacer una distinción con otros conceptos como la adicción al amor, la personalidad dependiente y la codependencia. Hablar de la procedencia y definición del concepto, permitirá continuar con una descripción de las características y los comportamientos distintivos que facilitan la discriminación de la dependencia emocional en un individuo. Cada una de las características descritas se ubicarán según su naturaleza, esto es, la manera en que se presentan a nivel individual, en la interacción con la pareja propiamente, familiares y amigos.

Asimismo, será preciso retomar dentro de uno de los apartados, que la dependencia emocional se presenta de distinta forma aunque guarde particularidades específicas, permitiendo la diferenciación de tipos de dependencia emocional que también serán expuestos y que van desde una forma sumisa hasta una dominante, siendo ésta última la de mayor interés dentro del presente trabajo. Para finalizar este capítulo, se hará mención de algunas de las estrategias que son utilizadas para dominar a la pareja.

Para hablar del fenómeno de la dependencia emocional es preciso remontarse en el tiempo y observar lo que ha sucedido alrededor de ésta, como una forma de nombrar a los conflictos dentro de la relación de pareja. De hecho, la comunidad científica no ha logrado ponerse de acuerdo para llamar a dicha problemática y aún no es posible encontrar un diagnóstico preciso dentro de las clasificaciones internacionales de trastornos como el DSM-IV TR ó el CIE-10. Sin embargo, han surgido documentos en torno a posibles avances en los criterios que en futuro podrían agregarse al DSM, donde se mencionan los trastornos de relación, que se definen como:

...patrones persistentes y dolorosos de sentimientos, conductas, y percepciones que implican a dos o más personas en una relación personal importante. Están determinados por unos patrones singulares y desadaptativos que muestran poco cambio a pesar de la gran variedad de retos y circunstancias. Los trastornos de relación más cuidadosamente estudiados son los que implican parejas casadas heterosexuales y padres e hijos. No obstante, este concepto abraza otras relaciones familiares o parecidas a las familiares, incluyendo las parejas no casadas, las parejas homosexuales, y las parejas divorciadas que pueden seguir manteniendo relaciones prolongadas y difíciles entre ambos miembros (Phillips, First & Pincus, 2005, p. 191).

Los patrones destructivos que involucran emociones, percepciones y conductas son de larga duración, afectando áreas como la salud física, psicológica, la adaptación social y laboral. El trastorno de relación corresponde específicamente a una díada (Phillips et al., 2005). Dichas pautas suelen asociarse a los matrimonios conyugales donde existe violencia en sus diferentes manifestaciones.

Los conflictos se observan en la ansiedad, la hostilidad, el maltrato verbal o físico dentro de la interacción. Problema que en los últimos veinte años se ha

tratado de abordar, dando diferentes nombres, uno de ellos el de dependencia emocional. Algunos investigadores han encontrado que un 8.6% de la población, al menos en España, ha sido afectada por la dependencia emocional (Sirvent, s.f.).

Es de llamar la atención que esta problemática guarda una correlación significativa con la violencia dentro de la relación de pareja. Bergman (1988), encontró a través de un estudio con 49 mujeres suecas que eran maltratadas por sus parejas, que un tercio de éstas eran dependientes emocionales y veían imposible romper con su relación (citado en Castelló, 2005).

El interés por comprender la violencia dentro de la relación de pareja ha llevado a la formulación de un concepto que explique el comportamiento de los integrantes, dando paso a que haya sido nombrado de distintas formas. Por ejemplo, dentro de los libros de autoayuda como "Ama y no sufras" de Riso (2003), se suele nombrar adicción al amor, relación destructiva, entre otras. Mientras que en la literatura más especializada es posible encontrar el libro "Dependencia emocional: características y tratamiento" de Castelló (2005) y artículos de Sirvent (2006), como "Clasificación y sintomatología diferencial de las dependencias sentimentales y coadiciones", este último trata de un resumen de lo expuesto en seminarios donde se aborda el tema. Dentro de estos textos se suele dar diferentes nombres a un mismo fenómeno, como el de dependencia relacional, dependencia afectiva ó dependencia emocional, si no es que en otras ocasiones se le suele confundir con la codependencia, término que se abordará más adelante. Aún así, las definiciones utilizadas para cada uno de los conceptos anteriores comparten similitudes.

El término adicción al amor parte de la idea de que el ser amado provoca un comportamiento similar al de una persona consumidora de drogas. De la misma forma que un individuo drogodependiente, el adicto al amor se ve absorbido por una intensa necesidad de sentirse amado, y su pareja se

convierte en el objeto central de su vida. Se desea un acceso constante a ésta y si existe la posibilidad de perderle se experimenta un pánico ante ello, durante el periodo de abstinencia se vive dolor físico y cambios en el estado de ánimo que van del llanto a la irritabilidad. Tal adicción tiene como consecuencia que pasen a segundo plano la familia, los amigos y el trabajo. Otros estudiosos, la llaman relación destructiva (Alvarado & Martínez, 2002). Y es que el conjunto de consecuencias que se presentan dentro de una relación de pareja a causa de la constante necesidad de acceder a la persona, los celos que se experimentan y las conductas que se realizan para retenerle ante la posible ausencia son comportamientos destructivos para ambos. No es difícil encontrarse frente a un anaquel de libros de autoayuda donde el título central sea algo parecido a estos términos.

Si bien es cierto que en las últimas dos décadas han surgido una serie de artículos al respecto, sobre todo en el continente Europeo, no ha sido posible llegar a la identificación a nivel diagnóstico de este problema como tal. Por consiguiente, diferentes autores le nombran de distinta forma a un mismo fenómeno.

Los tres constructos presentes en la literatura: dependencia relacional, dependencia afectiva y dependencia emocional, se forman por dos palabras. La primera y que todos poseen es "dependencia", la cual hace referencia a una necesidad extrema ó adictiva con respecto a algo. Es aquí donde la segunda palabra cambia, la podemos entender como un sinónimo. Por ejemplo, para Peele (1975), uno de los primeros que bosquejaron sobre el tema, la dependencia afectiva es como una adicción a la relación romántica, donde ésta última requiere de una exposición constante porque se ha convertido en necesaria como cualquier otro tipo de droga. Similar lo que vive un adicto a estupefacientes, la necesidad va aumentando conforme el cuerpo se habitúa a una cantidad, así cada vez se requiere más para sentirse bien. De igual forma pasa con el amor que siente por sus parejas, a quienes se les demanda más



tiempo porque cuando no está cerca se experimenta niveles de ansiedad altos y desesperación continúa.

Otro investigador del tema es Sirvent (s.f.), un reconocido especialista de las adicciones y director de la Fundación Instituto Spiral en Madrid, dedicada a la intervención integral de personas adictas; para él la dependencia emocional es un trastorno desadaptativo que se produce sólo con el sujeto de quien se depende dentro de una relación interpersonal. De hecho, Sirvent y especialistas de la Universidad de Oviedo, realizaron una convocatoria para personas que consideraban que tenían una dependencia relacional, con la información proporcionada pretendían construir un instrumento especializado para este tipo de problemáticas. Según los resultados arrojados, el 64.9% de los participantes se considera dependiente emocional (Fernández, 2004).

Dentro de estas relaciones se incorporan creencias, sentimientos, pensamientos y conductas que giran alrededor de la necesidad de interactuar con personas significativas (Hirschfeld, Klerman, Chodoff, Korchin & Barret, 1976, en Pinzón, 2004). En algunas ocasiones, el dependiente se somete de manera voluntaria con tal de que la relación no concluya. Las dependencias interpersonales pueden ser clasificadas en subtipos, como: dependencias genuinas ó dependencias mediatizadas por trastornos adictivos. Dentro de las genuinas encontramos la dependencia emocional ó afectiva, la adicción al amor, el apego ansioso, trastornos de personalidad (por dependencia, límite y antisocial); mientras que en el grupo de las mediatizadas se encuentran la codependencia y la bidependencia (Sirvent, 2006).

Otro de los términos que es común encontrar dentro de la literatura es el de dependencia emocional, concepto que ha sido abordado por el psicólogo español Castelló (2002), quien a través de su experiencia en la consulta privada, refiere a la dependencia emocional como una necesidad afectiva de la pareja, que pasa los límites del amor. Y pasa los límites porque la vida de la persona gira en torno a su pareja y deja de poner atención en aspectos

importantes como la familia, el trabajo ó sí mismo sin encontrar un equilibrio entre éstos y su sentir. Además, dicha necesidad suele confundirse con amor por el otro, porque se requiere al ser “amado” en todo momento para evitar así, experimentar ansiedad ante la soledad. El dependiente emocional no desea estar solo, añora sentirse amado y acompañado de alguien. Ese querer estar con alguien llega a ser una característica que en ocasiones provoca la confusión de un dependiente emocional con otro trastorno como el denominado personalidad dependiente ó también llamada instrumental, la cual se relaciona con una falta de autonomía, es decir, una incapacidad para tomar decisiones por sí solo, permitiendo que otros asuman las responsabilidades, existiendo conductas de sumisión hacia la persona de la cual se depende. Para Dowling (1991) la dependencia es la necesidad de que alguien brinde de apoyo, orientación y cuidado (citado en Pinzón, 2004).

La diferencia que existe entre la dependencia emocional y la personalidad dependiente es que en la primera, la persona sí puede tomar decisiones sobre sí misma en otras áreas importantes de su vida, porque como se verá más adelante, desde temprana edad, tuvo que valerse por sí sola y ser autosuficiente en áreas como el cuidado personal y la escuela. Y es que la dependencia emocional tiene características que la hacen diferente a otros tipos de dependencia. En ocasiones es común confundir el comportamiento de un codependiente con el de un dependiente emocional, el primero es aquel que tiene como finalidad cuidar y controlar a un sujeto que no es capaz de solucionar sus problemas y generalmente dichos problemas son a causa de adicciones al alcohol ó drogas, el codependiente siente que es su obligación estar al lado del otro para ayudarlo a salir adelante aunque en ocasiones la relación sea casi imposible de sostener; en cambio, el dependiente emocional tiene como fin preservar la relación establecida, aunque esto implique ser abnegado y en ocasiones maltratado. El dependiente emocional puede tener un vínculo igual de fuerte que un codependiente, pero no necesariamente con alguien que tenga problemas de drogodependencia.

El término codependencia surge a partir de Alcohólicos Anónimos, cuando una de las esposas de los fundadores, Lois Wilson (1951) crea Al-Anón, un grupo de apoyo a familiares de estos individuos (Rocha, s.f.). Donde la palabra codependencia, para Castellón (2005) puede entenderse a partir de la siguiente explicación:

...el prefijo "co" se entiende como el "estar al lado", se refiere a alguien que está junto, que está ayudando. Habría que destacar que la persona que está al lado 'ayudando', de hecho, a lo que ayuda es a prolongar el padecimiento del 'dependiente' a sustancias tóxicas al organismo (p.5).

Si bien es cierto que ambos trastornos equivalen a permanecer con alguien aunque la relación implique una autodestrucción, la razón que les lleva a hacerlo es distinta. El codependiente desea ayudar al otro al imponerle comportamientos que le alejen del alcoholismo, una adicción ó de una enfermedad porque sienten que es su responsabilidad y así justifica el permanecer junto a la persona. En cambio, el dependiente emocional tiene otras razones como una necesidad de sentirse amado y evitar estar solo. De hecho, se dice que la dependencia emocional puede considerarse un rasgo de la codependencia, porque ambos conceptos hacen alusión a la necesidad de estar junto a alguien. Sin embargo, no son equivalentes porque hay una diferencia entre ambos y es el perfil de las parejas de cada uno. El codependiente busca que su pareja sea una persona con problemas, regularmente adictos ó con alguna enfermedad que le ayude a activar el papel protector; mientras que el dependiente emocional puede buscar personas dominantes y ególatras ó en determinados casos personas sumisas, según el rol que desempeñen dentro de la relación como estrategia para preservar el vínculo (Castelló, 2005).

En México, se han realizado investigaciones sobre la codependencia, una de las más representativas fue la que tuvo como objetivo la construcción y

validación de un instrumento de codependencia (ICOD) para mujeres mexicanas (Noriega & Ramos, 2002). A través de éste se intentó identificar a las personas que han sido afectadas por una pareja alcohólica ó que maltrata físicamente. Se observó que la codependencia se encontraba en dos de cada cinco mujeres que tenían una pareja alcohólica; mientras que una de cada cinco mujeres maltratadas por su pareja, eran codependientes. Sin embargo, las investigadoras sugieren estudios más profundos que permitan comprender aquellos problemas de codependencia que no se asocian a factores como el alcoholismo ó la violencia física. Siendo el aspecto emocional un elemento que bien podría ser explicado a través de la dependencia emocional.

Es así como se puede observar que estos conceptos son un tanto novedosos y en ocasiones, la información existente suele traslaparse a tal grado, que llegan a ser confundidos unos con otros por las similitudes que guardan entre sí. Para el presente trabajo se retoma el concepto de dependencia emocional, ya que describe claramente el tipo de problemática que se aborda.

## **2.1. Definición de dependencia emocional**

La definición es una parte fundamental para comprender un fenómeno. Siendo la dependencia emocional un término relativamente nuevo dentro de la literatura, es difícil encontrar un número considerable de enunciados específicos que se pudieran retomar para colocar en estas líneas. Gran parte de las aportaciones al tema se han dado en España, siendo el psicólogo Castelló (2002) el más representativo, ya que a lo largo de su experiencia en la consulta privada ha recolectado información importante que le ha llevado no sólo a definir la dependencia emocional sino también las características de una persona con este trastorno. En todos los artículos que hablan sobre el tema, se menciona a dicho autor por ser quien ha hecho mayores contribuciones, por

ello, hay mayor claridad en su definición, la cual dice que *“la dependencia emocional es la necesidad extrema de carácter afectivo que una persona siente hacia su pareja a lo largo de sus diferentes relaciones...”* (p. 17). Referirse a un carácter extremo, nos habla de una necesidad excesiva por el otro, que se vuelve indispensable para vivir. Es así como dicha necesidad se convierte en un patrón constante dentro de la interacción con esa persona significativa que es la pareja, con la cual se desea estar cerca la mayor parte del tiempo, a través de pensamientos constantes que giran alrededor del ser amado. Aquí sería preciso establecer el contraste entre una relación de pareja normal y otra con dependencia emocional. La diferencia radica en la intensidad de estos sentimientos con respecto al otro. Castelló (2005) ilustra esto a través de lo que él llamó un continuo de los sentimientos en las relaciones afectivas (ver figura 1).

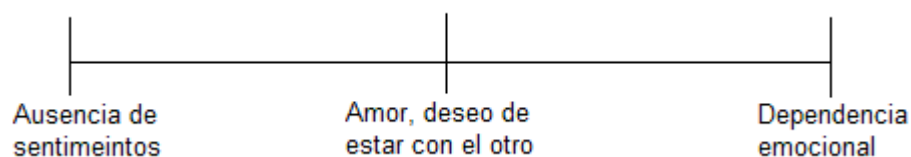


Fig. 1: Continuo de los sentimientos en las relaciones afectivas.

Se observa que la dependencia emocional se ubica en un lugar extremo, donde resulta inadmisibles la idea de estar sin la otra persona pues todo gira alrededor del otro, mientras que en el polo opuesto, está la ausencia de sentimientos. En cambio, en una relación normal, el deseo por el otro y el amor que se experimenta se ubican en un lugar equilibrado. En efecto, se vive la necesidad por el otro, hay deseos de exclusividad, prioridad sobre cualquier otra cosa, idealización y miedo a la ruptura, pero éstos no absorben de manera exagerada al individuo, puesto que puede seguir realizando otras actividades que no guardan relación con la pareja.

El interés por comprender la necesidad extrema que experimentan ciertas personas a lo largo de sus relaciones de pareja, también ha llamado la

atención en México, donde se ha abordado el tema en algunas tesis de licenciatura, sobre todo en relación a la dependencia emocional de la mujer y la correlación que posee con la violencia doméstica. Anguiano & Sánchez (2004), relacionan la necesidad de dependencia afectiva con la mujer que tolera el maltrato psicológico y definen su estado como *“la condición que presenta la mujer de depender del afecto de su pareja, para sentir el bienestar psicológico de ser amada, querida y apreciada”* (p. 21). Claramente se hace alusión a una carencia de afecto que el individuo trata de sustituir con la pareja, considerándole como un productor de amor.

Como ley universal, todo tiene causa y efecto, por lo que esto no es una excepción. Existen antecedentes dentro del historial de vida del individuo con dependencia emocional que intervinieron en el desarrollo de aquella necesidad afectiva. La persona se aferra a su relación porque busca afecto, del cual careció a temprana edad. Demanda amor y cuando siente que al fin lo tiene, no desea perderlo por nada, siendo capaz de hacer lo que sea para evitarlo. El concepto tiene fundamento a partir de la teoría del apego de Bowlby (1993), donde se retoman los vínculos afectivos que formamos a lo largo de nuestras vidas, siendo el más importante el que se establece con la figura materna. Cuando el niño experimenta constantes abandonos o amenazas por parte de esta figura elemental para él, que se supone le proporcionará seguridad y cariño, crece la desconfianza y se construye un apego inseguro. El problema es que tampoco surge una figura sustitutiva como abuelos o tíos que:

...les hayan querido, que hayan estado pendientes de ellos, que les hayan animado en sus estudios, metas o logros obtenidos, que les hayan elogiado por lo graciosos que podían resultar, que hayan reído con ellos, que les hayan abrazado, que hayan atendido lo bien que cantaban o bailaban, que hayan ejercido correctamente como responsables de su cuidado y educación (Castelló, 2005, p. 118).

Desde padres que trabajan, que están separados o divorciados, hasta la pérdida de un ser querido en la niñez, son experiencias que influyen en la vida de estos sujetos. Algunos estudios han corroborado que aquellas personas que vivieron la pérdida parental en la infancia, muestran dificultad para aceptar la separación amorosa en la edad adulta, a pesar de que ésta última haya sido dolorosa (Zaragoza, 2007). Por ello se considera de vital importancia la forma en que se desarrolló el duelo ante esta separación y el apoyo de otras figuras importantes. Hoy en día, ambos padres se ven en la necesidad de trabajar para solventar los gastos del núcleo familiar. Imaginemos a un padre que entra a trabajar a las nueve de la mañana, por lo que tal vez tenga que salir entre siete u ocho de casa y regrese doce horas más tarde, entre siete u ocho de la noche. Durante este tiempo no está con sus hijos, probablemente al regresar, el cansancio o el estrés sean más poderosos que el deseo de jugar o platicar con sus hijos, posiblemente, cuando el padre o la madre llegan el hijo ya está dormido y entonces el momento de convivencia es inexistente, o bien, estando en la misma casa, cada quien está tan concentrado en sus actividades que la interacción es sólo para lo indispensable, caracterizada por múltiples discusiones.

Trabajar y tratar de que a los hijos no les haga falta el alimento, un techo donde dormir, los útiles de la escuela o aquel juguete que tanto demanda es una forma de demostrar interés, responsabilidad y afecto. Pero el afecto va más allá de esto, el amor por un hijo se ve reflejado en cada conversación donde no solo se oye lo que el otro dice, sino se escucha entendiendo esto como la comprensión de lo que se está comunicando, es decir, el mensaje que se está emitiendo por parte del otro. El afecto se expresa a través de un "te quiero", de una caricia, la compañía y de un respeto mutuo. Cuando esto último no está, el niño experimenta un sentimiento que se podría imaginar como una excavación donde se hace un hoyo cada vez más grande, que se describe como un hueco, como un vacío. Hay una falta de algo, afecto.

El hueco afectivo que experimentan las personas con dependencia emocional se lleva también en la interacción con otras personas, deseando ser llenado en algún momento, al establecer vínculos con otras personas en la edad adulta se cree que éstas cubrirán ese hueco. Sin embargo, las experiencias durante la infancia en donde los padres le abandonaban se harán presentes y el miedo a que se repita de nuevo, creará un pensamiento automático en el que se establece que con otras personas importantes, como el ser amado, podría pasar algo similar. Es entonces, cuando el apego que se construye se basa en sentimientos de ansiedad – ambivalencia, porque cuando al fin han encontrado a alguien que los ama y les cuida, aparece el temor a separarse de la pareja, apoderándose de ellos y el miedo a ser abandonados porque ya no les aman. Es lógico que “...aumenten sus demandas de atención y afecto, que se resistan a que los dejen solos y que protesten con más o menos ira cuando se lo hace” (Bowlby, 1993, p. 231). La necesidad extrema por el otro se hace presente en estas demandas de atención y compañía, para tener aunque sea por momentos seguridad de que no le abandonarán. Pero cuando la pareja tiene que separarse por cuestiones rutinarias, hay un rotundo negativismo que hace difícil la concentración para desempeñar otras actividades de la vida diaria.

## **2.2. Causas vinculadas con la dependencia emocional**

Para comprender el fenómeno de la dependencia emocional es preciso comprender sus orígenes, lo que permitirá conocer las causas asociadas a esa necesidad de afecto. Para lograrlo, hay que trasladarse al núcleo familiar del individuo, definiendo a éste como “un conjunto organizado e interdependiente de personas en constante interacción que se regula por unas reglas y por funciones dinámicas que existen entre sí y con el exterior” (Minuchín, 1986., Andolfi, 1993., Musitu et al., 1994., Rodrigo & Palacios, 1998, citado en Espinal et



al., 2005). Durante esta interacción, los miembros pueden obtener amor, comprensión, seguridad y apoyo que les ayude en la construcción de la imagen de sí mismos y del medio externo. Para Satir (1991), existen cuatro factores clave dentro de la vida familiar: 1) la autoestima, que se refiere a los sentimientos e ideas sobre sí mismo; 2) la comunicación, que se refiere a la forma de expresar ideas a los demás miembros de la familia y que retoma la claridad y la sinceridad de éstas; 3) las reglas que reflejan la flexibilidad ó la rígidas del sistema y; 4) el enlace social de la familia, esto es la manera en que se relacionen con personas externas al sistema. Estos factores permiten comprender la interacción de cada uno de los miembros dentro del sistema familiar y con ello, observar la construcción de sus lazos afectivos.

El ser humano establece vínculos con las personas cercanas a él, con su madre y posteriormente su padre, hermanos, abuelos, etc. Las conductas de apego afectivo, es decir, aquellas proximidades que las personas establecen hacia otras, desarrollan dichos vínculos. Estos serán un patrón que le servirá para el establecimiento de otros lazos en el futuro como lo son las amistades y las parejas. Para muchos estudiosos sobre el tema, la forma en como se establecen los vínculos entre padres e hijos determina las relaciones interpersonales en la edad adulta.

El apego y el amor son dos componentes básicos dentro de la relación de pareja (Rubin, 1974, citado en Pinzón, 2004). Dentro del ámbito de las relaciones de pareja, la forma en que se experimenta el apego, puede ser comprendida a partir de la teoría de los estilos de apego y su influencia en el establecimiento de una relación. Al separarse de los primeros cuidadores, el niño experimenta un desequilibrio emocional que es afrontado según el estilo de seguridad que aprendió y que reproducirá en la edad adulta (Bowlby, 1969,1973, 1980, citado en Pinzón, 2004). Por ejemplo, un cuidador que responde a las señales de angustia, lo que provoca en el menor la confianza para expresar sus sentimientos y seguridad que brinda confort. Pero si no se responde a las señales

de angustia y en ocasiones sí, el niño interpreta que no son suficientes y tenderá a exagerar éstas, al mismo tiempo que se experimenta miedo y enojo; hay amenazas de separación y abandono como medio de control que provocan ansiedad al sólo pensar que se lleve a cabo. O en contraste, se aprende a inhibir las emociones porque se da por hecho que éstas no serán respondidas, con lo cual el niño opta por rechazar al cuidador (Ainsworth et al., 1978, en Pinzón, 2004).

De tal forma que en la edad adulta, el apego que se establece con la pareja, se ve influenciado por el estilo que caracterizó la infancia del individuo. Se distinguen tres tipos de estilo de apego en la relación de pareja, el primero es el estilo seguro que se distingue por la confianza, el compromiso, la independencia y satisfacción hacia su pareja. El segundo es el estilo inseguro ó también llamado de ansiedad-ambivalencia que se caracterizan por protestas, miedo a la separación, no se sienten amados y además, desean estar constantemente con el otro. Por último, está el estilo de evitación en el cual el rechazo y el estar a la defensiva, es la forma de protegerse a sí mismos (Díaz-Loving, Rivera, Sánchez, Ojeda & Alvarado, 1999).

Si una persona tuvo la oportunidad de recibir y dar cariño, seguramente tendrá la seguridad de expresarlo a otras personas sin temor a ser rechazado, y además, se sentirá amado. Al observar la responsabilidad y el compromiso de sus padres hacia él, confirmará el cariño y aprenderá a que es una de las formas de expresión que aumentaran la seguridad en sí mismo y con ello su independencia. La reproducción de éstos comportamientos le guiaran para establecer otros lazos afectivos similares, con un estilo seguro. Se ha corroborado que niños de doce meses que tuvieron un apego seguro, continuaron con éste a la edad de 21 años (Waters, Merrick, Albersheim & Treboux, 1995, citado en Pinzón, 2004).

Inversamente, la inseguridad, el miedo a la separación y el no sentirse amado serán las consecuencias en una persona cuyos padres no expresaban afecto y que tal vez evitaban el contacto físico como una caricia o simplemente no cumplían la promesa de estar ahí cuando se les esperaba. Es como la primera vez que vamos a la escuela, el primer día de clases podría ser uno de los más importantes, ya que la seguridad que sentimos para enfrentar esta nueva etapa dependerá de la confianza que hemos adquirido. Si un niño tiene miedo de entrar a la escuela y llora cuando su madre le deja ahí, pasará el resto de la jornada escolar confiando en que su madre regresará por él a la salida, si esto no sucede y al salir el niño no corrobora esta promesa seguramente la desconfianza se adherirá a él. Construyendo así a una persona con un estilo inseguro que se caracteriza por ansiedad al no saber qué va a suceder. O tal vez, el rechazo constante y la burla ante la expresión de sentimientos, por lo que la persona opta por construir un caparazón tan fuerte e impenetrable que nadie pueda volver a lastimar jamás, evitando una relación o eligiendo alguna que esté caracterizada por el alejamiento.

En México, también se han realizado análisis psicométricos para conocer los estilos de apego de la pareja mexicana, encontrando que hay seis formas diferentes. El primero es el estilo *realista-racional*, uno de los miembros de la pareja está preocupado por si el otro le quiere, porque sabe que si no es así la relación puede llegar a su fin. Por ello, las conductas que mantenga dentro de la relación estarán enfocadas a que el otro le demuestre el afecto constantemente. Un segundo estilo es el de reacciones de *angustia-dolor*, uno de los miembros siente inseguridad ante la ignorancia de lo que está haciendo su pareja por lo que siempre estará preocupado porque ésta no se encuentra cerca de él. El estilo *seguro*, se caracteriza por una buena comunicación que permite el establecimiento de acuerdos y que además, existe la seguridad por la pareja. El cuarto es el estilo *dependiente-inseguro*, hay pensamientos obsesivos con relación a la pareja, desconfianza por ella, inseguridad, celos y además dependencia. Inverso es el estilo *independiente-distante*, que se

caracteriza por la evitación, se desea mantener distancia y el abandono es algo que no provoca ninguna incomodidad. El sexto estilo es el *distante-afectivo*, hay una evitación por la expresión y recepción de afecto (Díaz-Loving et al., 1999).

Pinzón (2004) menciona que el estilo de apego "...es manifestado dentro de las relaciones románticas adultas como un estilo de amor expresado por cada uno de los miembros, producto de las experiencias de la infancia, que han persistido en la niñez y adolescencia" (p.20). De hecho, la misma autora realizó un estudio con cien mujeres del estado de Puebla y observó que el estilo de apego evitativo-temeroso se correlaciona de manera significativa con la dependencia emocional, ya que estas personas se suelen valorar de forma negativa a sí mismos y a los otros que están a su alrededor, pero al mismo tiempo muestran necesidad de contacto emocional con personas significativas.

Se observa que la dependencia habla de inseguridad en el individuo, que se manifiesta a través de pensamientos constantes acerca de dónde y qué estará haciendo el otro, si aquel que él ama es alguien en quien se puede confiar, que no le abandonará. Y es que la falta de compañía de personas significativas a temprana edad tuvo como consecuencia que el niño creciera con escasez de amor, experimentando un gran vacío y soledad que en la edad adulta deberá sustituir con otra persona, la pareja. Se tiene la idea de que si ya en alguna ocasión fue abandonado, esto se podrá repetir, por lo tanto, la desconfianza estará presente en todo momento.

Probablemente a temprana edad comience el rechazo a sentirse sólo, ya que en México, algunos datos muestran que la soledad es asociada con un inicio temprano de la vida sexual en adolescentes (Picks et al., 1984, citado en Pinzón). Siendo la soledad el temor del dependiente emocional, ya en España se ha comenzado con una campaña de prevención de la dependencia

emocional, impartiendo talleres dirigidos a chicas de escolaridad secundaria ("Diario de Jerez", 2008).

Ahora, es más fácil comprender que el dependiente emocional tiene una necesidad excesiva del otro porque tiene una necesidad de compañía, de afecto de la cual careció, Beattie (2005), hace referencia a esto cuando dice que las conductas dependientes son aprendidas desde la infancia ante la falta de amor y seguridad por parte de las figuras parentales, como consecuencia buscan que se les ame y cuide. Siendo el afecto su mayor demanda dentro de la relación de pareja. Mujeres maltratadas presentan un estilo de apego preocupado con visión de la relación parental inconsistente, donde no se percibía apoyo (Loubat, Salas & Ponce, 2007).

En ese deseo de acceso constante se asoma un intento por estar cerca, por no perderle la pista, por no separarse. Como una ley de la vida, deseamos lo que no tenemos, si no se tuvo afecto y de repente se experimenta con la pareja, el dependiente se aferrará a esa experiencia, sus energías se enfocaran directamente en ese objeto tan preciado, no se querrá que nadie lo toque, como una pieza en un museo, para que no se rompa. Es cuando la exclusividad y la prioridad por la pareja intentarán alejar a todo aquel que pueda dañar o apartar al otro.

El recuerdo de los padres que se iban por alguna razón y de la soledad que se experimentó como consecuencia, es algo que se desea dejar atrás y no repetir jamás. Es por ello que el miedo a perder al ser amado, es terrible y sin pensarlo se hará todo lo posible por evitarlo. Porque no se quiere volver a estar solo, no se desea reencontrarse con aquel que no fue capaz de despertar afecto en otros, a aquel con el que se vivió durante tanto tiempo, es decir, el dependiente mismo que no se quiere a sí.

Es así como la autoestima que se construye es tan frágil que la persona dependiente busca que otros le amen porque él no lo hace, perdiendo el respeto por sí mismo y permitiendo los desprecios de aquel al que supuestamente ama. Se instala en relaciones de pareja desequilibradas de las que le es muy difícil zafarse y donde cae continuamente. Parece que no se da cuenta que el amor no equivale a estar junto a alguien; simplemente no se da cuenta de que merece una mejor relación donde verdaderamente puede dar y recibir afecto.

### **2.3. Características de la dependencia emocional**

Dentro del área de la psicología es posible encontrar distintos trastornos de personalidad, con sus respectivas características que facilitan un diagnóstico. Varios de los autores que han abordado la problemática de la dependencia emocional, tienen como objetivo desarrollar el tema para identificar los patrones de conducta que ayuden a describir una caracterología.

Castelló (2005), se ha encargado de hacer un compendio de las características que han mencionado otros autores, por lo que se considera más completa su exposición al dividir las en tres áreas, las cuales retomaremos para comprender las experiencias de una persona con tal trastorno.

Si bien es cierto que la dependencia emocional puede darse en cualquier tipo de relación, específicamente en la relación de pareja es donde se hace más evidente y común observarla. Al poco tiempo de iniciada la relación, la persona tiene una necesidad excesiva del otro, requiriendo de un acceso constante hacia su pareja. Es común observar comportamientos que le permitan estar cerca del otro, por ejemplo, a través de llamadas telefónicas constantes a lo largo del día para saber qué hace o con quién está o

simplemente para tener contacto. A pesar de que ya la pareja le ha descrito lo que hace y han hablado en múltiples ocasiones, las visitas inesperadas al trabajo ó a la escuela son frecuentes, aunque en su momento pueden llegar a molestar al otro por las consecuencias que impliquen con sus superiores. Todo esto el dependiente emocional lo hace con el fin de corroborar que la pareja ahí sigue, que no le abandonará.

Existen deseos de exclusividad en la relación, es decir, el dependiente quiere ser la única persona alrededor de su pareja. Sus pensamientos siempre están relacionados con el ser amado y además, se desea que la pareja sienta lo mismo. Cada idea que surge en la mente tiene una conexión automática con el otro, los planes y actividades a realizar, así como los comportamientos para cumplir sus deseos, convirtiéndose en lo más importante para el dependiente, quien no tiene ningún interés, más que el objeto amado.

La exclusividad también se hace presente con otras personas significativas como los amigos, donde el dependiente opta por relaciones de amistad de dúo para que toda la atención este en él y viceversa (Castelló, 2005).

Otra característica es la prioridad de la pareja sobre cualquier otra cosa ó persona, la pareja se convierte en lo primordial, por ello, la importancia que se le brinda a la pareja provoca en ocasiones la desatención de otros. De hecho, es común que los familiares o amigos se den cuenta de esto y realicen comentarios al respecto, por ejemplo, que les ha dejado de ver ó que está descuidando el trabajo. Provocando que al no estar de acuerdo con la relación, el dependiente comience a ignorarles, a aislarse, creando así un mundo de dos donde nadie más puede entrar, los conflictos entre la pareja y las personas cercanas comienzan a surgir.

El sujeto considera que no requiere de otros para ser feliz, pues con su pareja le basta, ya que posee todas las cualidades que ha deseado siempre, siendo la

idealización del objeto otra de las características que se observan. La pareja representa todo aquello que no posee el dependiente, es decir, todas esas cualidades que le faltan y que ve en el otro y además, sobrevalora, creando una especie de idolatría. Por ejemplo, por su belleza, inteligencia, autoestima alta y seguridad en sí mismo. Probablemente para otras personas esas supuestas cualidades no existan ó simplemente se consideren normales o en ocasiones, sean defectos que para el dependiente son todo lo contrario, ya que para él son tan grandes que justifican el amor que siente. Cualidades como el amor por sí mismo y la seguridad que posee la pareja, son aspectos que el dependiente no tiene, ya que la construcción de su personalidad tiene cimientos en una baja autoestima e inseguridad constante, temas que se retomaran más adelante pero que ya permiten vislumbrar que son rasgos de una persona que desea ser amada por otro, ya que ella no lo puede hacer.

Como reflejo de la confianza en sí mismo, la asertividad de la pareja le permite expresar su descontento ante el asecho del dependiente quien insiste en estar a su lado en todo momento. Ante el posible enfado del otro, el dependiente opta por acceder a la petición de alejarse, aunque sea momentáneamente para evitar con ello una posible ruptura. Y como consecuencia, ambos se introducen en un tipo de juego donde hay alguien que impone y otro que accede, siendo así como la posición de sumisión y subordinación se hacen presentes, se otorga una especie de “pago” por quedarse junto al ser amado y así, preservar la relación. No importa si la pareja golpea, humilla ó insulta si al final, no se queda solo.

Una interacción similar es un patrón que poseen las historias de relaciones del dependiente. Consideradas en ocasiones como desequilibradas y tormentosas, que comúnmente se les llama “destructivas”, en las que hay rupturas y reconciliaciones continuas como consecuencia de las disputas entre ambas partes. Aunque es preciso mencionar que también es probable que sólo una de sus relaciones se haya caracterizado por estos eventos, pero ésta duró



un tiempo considerable, siendo significativa para la persona. En estas relaciones podrán existir múltiples peleas, que terminarán muchas veces en el rompimiento, pero la reconciliación será prácticamente un hecho porque hay un factor primordial en el dependiente emocional: el miedo a la ruptura. El temor a perder al ser amado, es como una intranquilidad constante cuando no se puede estar junto a la pareja para corroborar que la relación continúa, lo cual guarda conexión con la necesidad excesiva del otro, antes expuesta. Este continuo temor y desconfianza a la pérdida del objeto amado motivará a intentarlo todo para reanudar la relación, pidiendo perdón ó mostrándose accesible a cualquier petición. Asumir la culpa de los problemas es parte la asunción del sistema de creencias de la pareja, es decir, la persona con dependencia emocional se adjudica las ideas de su pareja, las cuales se enfocan a su inferioridad y a la superioridad del otro, que ve enfatizada su supremacía y se siente alagado, considerando así la reanudación de la relación.

Ahora bien, las relaciones con el entorno interpersonal del dependiente emocional también guardan patrones de comportamiento característicos, donde es posible observar en esa interacción con otras personas significativas en su vida, que hay deseos de exclusividad hacia éstas. Se anhela que los demás estén ahí cuando les necesita, siempre disponibles para escuchar su tema preferido y constante: su pareja. El déficit de habilidades sociales surge a partir de que se ve al otro como su "pañito de lágrimas" y no se pone atención en los intereses de aquel que le escucha, por lo tanto, el otro comienza a alejarse. Y es que, cómo se construye una amistad si una de las partes que la conforman no puede hablar de sus propios problemas, parece que el único tema aceptable para dialogar es la pareja del dependiente.

A pesar de ello, existe una necesidad de agradar y por ello, se requiere de la aprobación de los demás, ya que tienen la idea de que ser aceptados es sinónimo de ser amados. Siendo el rechazo su temor más notado, sobre todo

cuando no se tiene una pareja que sustituya la compañía del otro. Cuando un dependiente emocional está sólo, suele ser una persona que se ve triste, con sufrimiento y que no se valora. Definitivamente hay una baja autoestima, la cual entendemos como una carencia de afecto hacia uno mismo, acompañada de autodesprecio y autorechazo. Lo cual nos recuerda lo antes mencionado, el dependiente ve reflejado en el otro lo que no posee ó necesita. Aquí es muy importante no confundir la autoestima con el autoconcepto, y es que éste último se refiere a las cualidades subjetivas que se construyen a partir de lo que socialmente nos dicen que somos. Por ejemplo, saber que físicamente es guapo ó que tiene un buen rendimiento en el área laboral. Es decir, no se considera inferior en otros aspectos, sólo en el afectivo, porque es de lo que carece, "...la explicación reside en que desde edades muy tempranas han tenido que valerse por sí mismos, han tenido que aprender poco a poco a desarrollar sus capacidades y a confiar en ellas por mera supervivencia" (Castelló, 2005, p. 78). Por ello, no debería de sorprender que el dependiente tenga facilidad para explotar sus habilidades laborales.

La compañía de alguien ayuda a evitar la soledad, porque existe un gran miedo e intolerancia a ésta, el dependiente no se quiere, no soporta estar consigo mismo y vive esta experiencia displacentera, con temor y dolor. Conductas como hablar por teléfono, chatear, escuchar música o cualquier actividad que implique escuchar ó leer a alguien ayudan a olvidar que se está solo. Lo cual justifica que ante la ruptura busque la reconciliación o en su caso, una nueva relación inmediatamente. El estar con su pareja le puede hacer sentir felicidad plena pero, al alejarse, el temor se apodera de él y experimenta miedo, enojo, ansiedad y lo descarga con los que están a su alrededor, en general un estado de ánimo negativo. Para después, intentar ser nuevamente una persona que agrada y es aceptada.

Sería oportuno citar un caso expuesto por Coromillas (2002), el cual permite ejemplificar el comportamiento de un dependiente emocional:

...se consideraba maravilloso por las cualidades de su novia. Cuando ésta no podía salir con él por tener que estudiar, sufría al pensar que quizás ya no lo quería como antes. Le atribuía cualidades que la novia no tenía y además a ella le irritaba que él lo siguiera haciendo después de desmentírselo en diversas ocasiones. Abandonaba su trabajo para visitarla sin apreciar que podía ser sancionado o despedido. Se enfadaba cuando tenía que compartir a la novia con la familia de ella. A veces una mirada de ella le hacía sentirse pletórico mientras que en otras ocasiones se hundía en una profunda desesperación. En cuanto a su conducta sentimental, le encantaba pasar toda la tarde cogido de la mano de ella (p. 45).

Ahora podemos desmenuzar el párrafo anterior para ubicar las características de un dependiente emocional:

*Cuando esta no podía salir con él por tener que estudiar, sufría al pensar que quizás ya no lo quería como antes.* Aquí es posible observar varias de las características que posee el dependiente emocional. Está presente la prioridad de la pareja sobre cualquier otra cosa, donde se quiere ser el objeto más importante, la persona se preguntará de qué le sirve hacer la tarea si le tiene a él, no necesita nada más. También, hay un intenso miedo a la ruptura ante la probabilidad de que ya no le ame como antes, no comprende el porqué le da mayor importancia a la tarea que al ser que se supone ama.

*Le atribuía cualidades que la novia no tenía.* La idealización del objeto, aunque no específica cuáles son esas virtudes que se supone tiene la pareja, dice que muchas de esas cualidades no existían, tal vez seguridad, madurez, etc.

*Abandonaba su trabajo para visitarla sin apreciar que podía ser sancionado o despedido.* Nuevamente la prioridad de la pareja sobre cualquier otra cosa, para el dependiente es más importante preservar la relación que preservar un trabajo. Ya se decía que en cuestión laboral puede ser una persona con facilidad para encontrar otro empleo y ser autosuficiente en ese aspecto puesto que ha tenido que vérselas solo desde tiempo atrás y por ello no debe sorprender que tenga la seguridad de que puede encontrar otro empleo si es que lo pierde a raíz de este comportamiento, pero no puede darse el lujo de perder el afecto que tan difícil le ha sido conseguir. Además de que se refleja el deseo constante hacia la pareja, por ello abandona sus labores para estar cerca de ella y corroborar que le ama.

*Se enfadaba cuando tenía que compartir a la novia con la familia de ella.* Los deseos de exclusividad implican dejar en un segundo plano a aquellos que evitan que la pareja este unida más tiempo, porque el período que utiliza para estar con la familia, bien podría ser utilizado para estar sólo con su pareja.

*Le encantaba pasar toda la tarde cogido de la mano de ella.* La necesidad excesiva del otro y el deseo de acceso constante se hacen presentes en este comportamiento, que permite por instantes saber que la pareja es de su pertenencia, que no se le irá de las manos, literalmente hablando.

Como éste seguramente habrá muchos ejemplos que permitan ver patrones de conducta característicos de la dependencia emocional, donde cada una de ellas se haga presente.

## **2.4. Tipos de dependencia emocional**

Las características mencionadas representan al dependiente emocional convencional, donde la necesidad extrema de afecto lleva a desempeñar el rol de sumisión como medio para preservar la relación. En la mayoría de los casos es común encontrar dichos rasgos en el sexo femenino, tal vez como consecuencia de las costumbres culturales en las que vive la sociedad mexicana, por ejemplo, el machismo que predomina y por lo tanto, que el rol asumido por la mujer sea el de sumisión. Sin embargo, se ha encontrado que hay tipos de dependencia emocional que al parecer son de menor intensidad, pero no por ello dejan de ser interesantes. A estas se les conoce como formas atípicas y los dos tipos de dependencias atípicas son: la dependencia con oscilación vinculatoria y la dependencia dominante (Castelló, 2005).

Es así, como se distinguen tres tipos de dependencia: la de tipo convencional que suele ser la más común, y otras atípicas que guardan de manera general las características antes descritas pero, poseen comportamientos específicos que las diferencian entre sí.

### **2.4.1. Convencional**

Todo lo que se ha mencionado hasta ahora, describe el tipo convencional, una persona que experimenta una necesidad excesiva por su pareja, en la que un deseo de acceso constante la acompaña diario. Hay un deseo de exclusividad en la relación al poner toda su atención en la pareja y lo que hará a su lado, lo que lleva a alejarse de otros significativos. Suele atribuir características sobre valoradas del otro, ya que son cualidades que le faltan como el amor y la confianza en sí mismo. El miedo a la ruptura

se hace presente en cada momento en que se tienen que alejar para realizar actividades por separado.

Su especificidad radica en que se basa en la sumisión y la subordinación del dependiente, como estrategia para preservar su relación. El dependiente emocional convencional considera que pedir perdón, hacer lo que el otro diga y soportar humillaciones son necesarios para que el ser amado no le abandone.

Las características suelen presentarse la mayoría de las veces en el sexo femenino. Lo cual podría ayudar a la comprensión del fenómeno de la violencia de género, donde muchas de las mujeres son parte de múltiples humillaciones, agresiones físicas o psicológicas y un constante menosprecio que toleran sólo para evitar la soledad. Es por ello que la literatura de la dependencia emocional guarda una relación muy estrecha con la problemática de la violencia contra la mujer. La dependencia emocional de tipo convencional ha sido la que más han abordado los investigadores ya que se presenta con mayor frecuencia.

#### **2.4.2. Con oscilación vinculatoria**

Es un tipo de dependencia que suele presentarse por periodos, es decir, puede estar presente algunos meses, quizá algunos años. La persona puede poseer las características de un dependiente convencional, que tiene conductas sumisas, miedo a la ruptura y sufrirá si ésta se lleva a cabo. Sin embargo, después de un tiempo desaparece y de ser un dependiente, pasa a ser totalmente lo contrario, se muestra renuente a la opción de tener pareja. Posteriormente resurge la necesidad de tener afecto y con ello, el

establecimiento de relaciones similares, rompimiento, rechazo a las relaciones y de nuevo lo mismo, convirtiéndose en un ciclo.

Es un tipo de dependencia que pasa de una necesidad extrema a la renuencia absoluta a la pareja, una y otra vez. Aunque las características generales de la dependencia emocional antes mencionadas, están presentes durante estos períodos.

### **2.4.3. Dominante**

Un dependiente emocional como bien se mencionó anteriormente, tiene una necesidad extrema de afecto, por lo que la pareja se convierte en el proveedor de éste. Ante la posibilidad de perderle, el miedo que se experimenta le orilla a desempeñar comportamientos exagerados con el fin de evitar el abandono. Pues bien, los comportamientos que efectúa un dependiente emocional dominante tienen el mismo fin que los de un dependiente convencional, es decir, preservar la relación. Sólo que la estrategia utilizada es muy distinta. Thibaut y Kelley (1959), dicen que las estrategias de poder aumentan ó recuden las ganancias en situaciones interpersonales, por lo que las sanciones negativas se aplicaran cuando el otro realiza un comportamiento distinto al deseado (citado en Diaz Lovin et al., 1999). Mientras que el dependiente convencional se convierte en una persona sumisa que complace a su pareja para que ésta no le abandone, el dependiente dominante hará todo lo contrario. Ejercerá un comportamiento de dominio para implantar temor en su pareja y así, que ésta última le tenga miedo y opte por continuar con él para evitar su furia. La literatura menciona que en el dependiente emocional dominante:

...la pauta principal de interacción con la pareja no es la sumisión e idealización, sino la propia del objeto, caracterizada por la dominación, el menosprecio y la explotación... estos sujetos satisfacen su necesidad afectiva dominando a la otra persona, reteniéndola, impidiendo que pueda llevar su vida con normalidad (Castelló, 2005, p.199).

La diferencia con los otros tipos de dependencia radica en que la característica de sumisión será reemplazada por el poder dentro de la relación de pareja. En este punto sería preciso comprender que el poder se refiere a la habilidad para hacer que el otro piense, sienta y haga lo que normalmente no haría. Así, se influye en el sujeto para lograr el control de éste (Cartwright & Alvin, 1959, citado en Flores et al., 2005). Para Safilios-Rothschild (1990), el poder en la relación de pareja se refiere al grado en el cual uno de los miembros controla los actos en la relación, determinando el control de las necesidades, preferencias y deseos del otro (citado en Díaz-Loving et al., 1999).

Así, en su papel dominante el sujeto intentará preservar su relación a través de la imposición, menosprecio y explotación. La amenaza va enfocada a que si la pareja le abandona, podría hacerle daño por su decisión. La desconfianza, la posesión y los celos son adjetivos que podrían describir al dependiente emocional dominante. Investigaciones sugieren que los maltratadores en una relación de pareja muestran mayor dependencia que hombres que no maltratan a su esposa (Murphy, Meyer & O'Leary, 1994, citado en Bosch & Ferrer, 2002). De alguna forma al ejercer el dominio, el dependiente emocional trata de compensar su impotencia ante la posible separación. La forma en que desea evitar la ruptura es con el dominio a la pareja, sentir que tiene el poder de ésta, calma la ansiedad de separación.



Al hablar de poder en la relación de pareja, se han identificado los estilos y las estrategias de éste. Los primeros se consideran como la forma en la que el sujeto pide a la pareja que haga lo que él quiere. Por su parte, los medios que se utilizan para lograrlo se han denominado estrategias, de este modo, las estrategias de poder describen un proceso activo de conducta que está siendo ejercido (Flores et al., 2005). Para Parsons (1963), existen cuatro estrategias básicas de poder: a) la persuasión que consiste en convencer al otro de las ganancias que puede obtener al llevar a cabo el comportamiento sugerido, b) la inducción que es la influencia a través de contingencias situacionales favorables si obedece, c) la activación del convencimiento al decirle al otro que no le conviene realizar cierta conducta porque sería contraproducente para él y; d) la disuasión que consiste en hacer evidente las consecuencias negativas al no ceder a las peticiones. En parejas mexicanas se ha observado que la persona que ejerce el poder, solicita en nombre del amor, haciendo que la pareja ceda a la petición por el amor que le tiene (citado en Díaz-Loving, 1999).

Al ser un dependiente emocional, el tipo dominante cumple con las características básicas, sólo que el estilo y las estrategias para conservar la relación se manifiestan de forma distinta al tipo convencional. Por ejemplo la necesidad excesiva hacia tu pareja, se ve reflejada también en llamadas telefónicas constantes, sólo que el estilo se refleja en la información que se desea obtener al llamar: para ver qué hace, con quién está, reclamos, etc. De igual forma sucede con los deseos de exclusividad que se hacen presentes cuando se desea ser el centro de atención de su pareja en cualquier momento, de lo contrario los constantes celos y reclamos estarán presentes exigiendo ser el único, éstos últimos son las estrategias que influyen en el otro, que tratará de evitar el disgusto de su pareja. En ocasiones, el dependiente emocional solicita que la pareja le deje de hablar a otros que son un peligro de separación, como alguien del sexo opuesto ó simplemente

una persona que ocupe tiempo que podría ser utilizado para estar con el dependiente.

Otra de las características presentes es la referente a la idealización del objeto, donde los papeles de alguna forma se intercambian ya que es la pareja la que hace sentir superior al dependiente, al hacerle ver lo que él no puede ver en sí mismo. Además, permite que éste tenga el control de la situación al acceder a sus peticiones de continuidad, dándole la seguridad de que estas amenazas harán que permanezca a su lado, aunque la seguridad en sí mismo aún esté disminuida por su baja autoestima. La postura psicoanalítica retomaría esto como narcisismo, remontándose de igual forma a la niñez del sujeto, quien sintió ira y odio hacia sus padres por no satisfacer sus necesidades, al no poderlos odiar llevó su odio hacia sí mismo de manera inconsciente. El odio será disfrazado por supuesto "amor hacia sí mismo" a través de sentirse superior a los demás, pero de acuerdo a esta teoría, la persona no se soporta y desea que otros lo amen porque ella no lo puede hacer. Al tener el control y dominar a la pareja, lo tiene de sí mismo y enmascara así su inseguridad. De acuerdo a lo planteado, resulta evidente que un dependiente emocional dominante necesita de otro dependiente, pero que sea sumiso para que satisfaga sus necesidades, haciendo una díada muy difícil de romper, ya que ambos cumplen con los requisitos de la pareja ideal del otro, embonando a la perfección. Ya Castelló (2005) vislumbraba esta posibilidad al mencionar que:

...un hecho sorprendente, el de una pareja formada por dos dependientes emocionales, un dominante y otro convencional... el objeto del dominante sería una persona sumisa que acepta sus pretensiones de control y posesión, que obedece sus mandatos y que es depositaria de su frustración y violencia... (p.200).

A pesar de que el dependiente dominante es la parte fuerte de la relación, no por ello deja de ser dependiente emocional, vulnerable ante la pérdida de su pareja. Ante el rompimiento de la relación tendrá dos opciones, puede optar por su parte sumisa donde pida perdón por el daño causado hacia su pareja ó bien, elegir su parte hostil en la cual las intimidaciones y las exigencias se hacen presentes con mayor intensidad (Castelló, 2005).

Es probable que esos chantajes como reflejo de las estrategias utilizadas, estén encaminados a hacerle daño a la pareja ó a personas cercanas a él, como la familia. Tal vez, hacerse daño a sí mismo si se le abandona, por ejemplo, decir que se va a suicidar ante la ruptura, aunque no precisamente se lleve al acto. Ante el temor, la pareja accede a las peticiones y al mismo tiempo se condena a seguir en una relación enfermiza. Hay dificultad para marcar límites y por ende, se aceptan las conductas de maltrato físico, psicológico, los celos y el control, a pesar de lo destructiva que sea la relación (Márquez, 2005). El dependiente dominante cree que su pareja es de su propiedad y para prevenir un episodio similar optará por aislar su relación para que ni familiares, ni amigos influyan en la decisión de separarse.

Hay un poema de J. Prévert llamado "Para ti, amor mío", el cual hace alusión a la posesión que siente el dependiente dominante hacia su pareja:

Fui al mercado de pájaros  
y compré pájaros  
para ti  
amor mío.

Fui al mercado de flores  
y compré flores

para ti  
amor mío.

Fui al mercado de hierros viejos  
y compré cadenas  
para ti  
amor mío

Y después fui al mercado de esclavos  
y te busqué  
pero no di contigo  
amor mío" (Breggio & Alejo, 1997, p. 109-110)

Frases como *amor mío* hacen sugerencia al mensaje mío y de nadie más, como la posesión de un objeto, tan es así que, las cadenas atan al ser amado para que no pueda escapar y dejar abandonado en la soledad que tanto se teme. No debería sorprender que una dependencia emocional de tipo dominante sea el trastorno que ha estado presente en numerables crímenes pasionales, caracterizados por la posesión y los celos excesivos que llevan a matar con tal de que nadie se acerque a "su pareja". Este tipo de amor pasional, es un intenso anhelo de unión con el otro que lleva a experimentar realización y éxtasis. Pero también, es un amor obsesivo en el que se observa un apego ansioso y engañoso porque hay dificultad para igualar la realidad con la idealización propia de la relación, es decir, la persona puede engancharse fácilmente a fantasías y desear que el otro le ame más de lo que le es posible. Esto puede llevar al amor desesperado, en el que el deseo por estar cerca del otro y de que este acceda a sus peticiones, pueda traer consigo el uso de la violencia para controlar la relación (Sperling, 1985; Meloy & Gothard, 1995; en Kú & Sánchez, 2006).

El problema dentro de la relación amorosa es que la línea que separa a la preocupación del control, al interés de la obsesión y a la protección en posesión, es tan delgada que puede pasar de lo normal a lo patológico fácilmente, afectando la relación de pareja (Goldberg, 1997). Las consecuencias de atravesar esa línea tan delgada pueden observarse en relaciones donde la violencia está presente, al incluir estrategias de persecución y presión que sólo reflejan una invasión persistente a la privacidad física y simbólica del otro, lo cual podría considerarse un tipo de abuso (Cupach y Spitzberg, 1998, en Retana & Sánchez, 2005). Es probable que el establecimiento de características para un diagnóstico de la dependencia emocional dominante pueda ayudar a comprender la problemática que poseen muchos de los agresores dentro de la pareja.

Así como hablábamos de la correlación que posee la dependencia convencional con la violencia de género, también la dependencia dominante podría explicar la parte agresora que opta por una relación donde se puede dañar al otro a través de chantajes emocionales, amenazas e insultos, que son claros ejemplos de violencia psicológica. En México, la Secretaría de Salud a través del Informe Nacional sobre Violencia y Salud (2006), dio a conocer cifras alarmantes que arrojó la Encuesta Nacional sobre la Dinámica de las Relaciones en los Hogares en el 2003, acerca de la violencia que se vive dentro de las relaciones de pareja. La violencia emocional tiene una prevalencia de 38.4%, superando a otros tipos como la económica con un 29.3%, la física y sexual con 9.3% y 7.8% respectivamente. Además, es en las ciudades donde se registra un mayor porcentaje de violencia psicoemocional (pp. 53-56). Desafortunadamente las estadísticas sobre la violencia dentro de la relación de pareja se enfocan más en las parejas heterosexuales, ya que son pocas las denuncias que entablan las personas homosexuales que han sido también víctimas de esta problemática. A pesar de que en los últimos años se ha dado una mayor apertura al tema de la homosexualidad, aún las personas con una

preferencia por su mismo sexo experimentan el estigma social que les impide denunciar los abusos por parte de su pareja, ya que denunciar implica no sólo aceptar que se vive una relación con violencia, sino además, aceptar su homosexualidad y con ello enfrentar las críticas de una sociedad que hoy en día aún tiene individuos que rechazan a los gay ó lesbianas. Sin embargo, se ha afirmado que las parejas homosexuales y heterosexuales mantienen cifras similares en violencia doméstica. En un estudio realizado con personas homosexuales en Puerto Rico, se encontró que evitar la interacción con amistades es uno de los comportamientos más frecuentes de la persona dominante dentro de la relación (Burgess-Johnson, s.f., Barnes, 1998; Friess, 1997; Island & Letellier, 1991; Peterman & Dixon, 2003; Renzetti, 1992 en Reyes, Rodríguez & Malavé, s.f.). Lo anterior indica que las parejas heterosexuales y homosexuales que se caracterizan por la violencia en su relación, suelen experimentar celos constantes, insultos, destrucción de objetos personales, amenazas de daño físico, etc. Dichas conductas son similares a las que describen a un dependiente emocional cuando intenta dominar a su pareja y evitar que ésta última le abandone. Este es un tipo de dependencia de la cual se cuenta con poca información, ya que se considera extraña y de intensidad leve. Suele encontrarse en su mayoría en personas del sexo masculino, siendo el poder ó el dominio una especie de disfraz de la dependencia.

Es preciso tomar en cuenta que dentro de una sociedad hay roles que se asignan a cada género, como en México, donde aún es posible encontrar que al hombre se le atribuye la manutención de un hogar y la toma de decisiones, al mismo tiempo en que a la mujer se ha designado un papel dentro del hogar, donde su función es la de atender a su esposo e hijos, además de darle servicio a la casa. Sin embargo, en las últimas décadas la sociedad mexicana ha tenido transformaciones, donde la participación de la mujer en la economía y en la toma de decisiones, le ha reforzado la necesidad de sentir el control de las situaciones y por qué no decirlo, de

someter al otro. Por ello no es de sorprender que la dependencia emocional dominante también se presente en el género femenino.

Así pues, la diferencia en uno y otro tipo de dependencia emocional radica en ciertas particularidades, que están enfocadas a la estrategia que utilizan para conservar su relación.

## **CAPÍTULO 3. INVESTIGACIÓN**

### **3.1. Definición de términos.**

A partir de la literatura revisada sobre el tema, es oportuno construir la definición de términos que integran la presente investigación.

- Relación de pareja: es el vínculo que establecen dos personas y que tiene como objetivo la satisfacción recíproca de necesidades intelectuales, afectivas, de seguridad e intimidad que permitan el desarrollo y satisfacción personal de ambos.
  
- Dependencia emocional dominante: es la necesidad de carácter afectivo que una persona siente hacia su pareja, con la cual muestra pretensiones de control, manipulación y posesión.
  
- Estrategias de dominio: son las conductas de control, manipulación, amenaza y posesión empleadas sobre otra persona, con el fin de que ésta última acate los deseos de quien ejerce las conductas.

### **3.2. Objetivos**

- 1) Conocer y analizar las vivencias de personas que experimentaron dependencia emocional de tipo dominante en su relación de pareja.
  
- 2) Conocer y analizar las estrategias utilizadas para dominar dentro de la relación de pareja.



### **3.3. Preguntas de investigación**

- ¿Qué vivencias tiene una persona que experimentó dependencia emocional de tipo dominante en su relación de pareja?
- ¿Qué estrategias para dominar son utilizadas dentro de la relación de pareja?

Una vez claros los términos, objetivos y preguntas a responder durante la presente investigación, es posible continuar con el abordaje del tema. Las siguientes páginas contienen la descripción sobre el procedimiento que se siguió para conocer las experiencias de tres mujeres y dos hombres que poseen narraciones relacionadas con el tema de investigación, las cuales serán analizadas y sustentadas con la literatura e investigaciones retomadas hasta el momento.

### **3.4. Método**

Ante una experiencia, cada persona asigna un significado que describe la forma en que se vivió e interpretó el suceso. Conocer el significado que una persona le da a la experiencia de una relación de pareja que se caracterizó por la dependencia emocional dominante, permitirá comprender el fenómeno.

El proceso de investigación que será descrito a continuación se divide en cinco secciones: la primera sección incluye la información referente a los participantes y sus características; el diseño es otra de las secciones, permite conocer la forma en que se abordó el fenómeno; la tercera sección es el contexto e incluye la descripción de los lugares, tiempo y solicitudes que se requirieron para la inmersión en el campo; la cuarta sección se refiere a la

técnica utilizada para la recolección de los datos; por último está el procedimiento que es un resumen del desarrollo de la investigación. Todo esto permitirá un mayor entendimiento de cómo fue conducida la investigación.

### **3.4.1. Participantes**

Para obtener mayor riqueza de información sobre las experiencias de dependencia emocional dominante se consideró apropiado elegir a cinco personas que consideraran que habían vivido al menos una relación de pareja (noviazgo, matrimonio ó unión libre) que se caracterizara por alguno de los siguientes elementos:

- Constantes rupturas y reconciliaciones durante el tiempo de relación.
- Considerar que les era difícil terminar definitivamente la relación.
- Que existían constantes celos, violencia emocional, física y/ó sexual y discusiones durante la relación.
- Considerar que la relación de pareja había sido desgastante para ambos
- Los conflictos dentro de la relación de pareja habían afectado su vida en distintas áreas como: el área familiar, social, laboral y personal.

Además, debían de cumplir con otros requisitos como haber vivido las experiencias a una edad de dieciocho a veinticuatro años. Podrían ser hombres y mujeres pertenecientes a cualquier religión, nivel educativo y nivel socioeconómico. El estado civil de cada uno de las personas también fue indistinto. Los cinco participantes fueron invitados a participar en la

investigación y cada uno de ellos accedió de manera voluntaria sin recibir alguna retribución monetaria por su participación.

Con el fin de guardar la confidencialidad de aquellos datos que podrían hacer referencia de la identidad de cada uno de los participantes, se optó por modificar el nombre de ellos y de las personas que se mencionan durante la narración. Así pues, a continuación se hace mención de cada uno de los participantes:

Sofía, de 30 años de edad. Es soltera. Actualmente trabaja. Concluyó sus estudios de licenciatura y está cursando estudios de postgrado. Vive con su madre y su hermano menor.

Aranza, de 26 años de edad. Vive en unión libre desde hace siete años con su esposo y su hijo de siete años, aunque comparte la casa con sus suegros y la familia de su cuñado. No terminó el bachillerato, por lo que aprendió un oficio que solía practicar hasta hace algunos meses, al dejarlo, decidió ingresar a una institución para aprender un idioma extranjero.

Sara, de 27 años de edad. Es divorciada, actualmente vive con su hija de seis años, sus padres y dos hermanos menores. Concluyó sus estudios de licenciatura y está cursando estudios de postgrado, al mismo tiempo que trabaja.

Diego, de 24 años de edad. Es soltero. Actualmente estudia la licenciatura y trabaja. Vive con su madre, dos hermanos mayores y su abuela materna.

Julio, de 26 años de edad. Es soltero. Concluyó la licenciatura y actualmente trabaja. Vive con sus padres, una hermana mayor y un hermano menor.

En cuestión de su preferencia sexual, Sofía, Aranza, Sara y Diego se asumen como heterosexuales, mientras que Julio como homosexual.

### **3.4.2. Diseño**

Se pretende estudiar el fenómeno de la dependencia emocional dominante, como una investigación con enfoque cualitativo, ya que se desea conocer las experiencias de personas que desde su perspectiva consideren que vivieron una relación de pareja con dependencia emocional dominante, donde existían estrategias que permitían dominar al otro, como una aportación al tema.

La forma en que se abordará dicho fenómeno dentro de esta investigación, será a través del diseño fenomenológico, ya que se pretende analizar las experiencias y percepciones individuales de cinco personas, lo cual permitirá conocer y analizar los discursos de cada uno de los participantes para comprender la forma en que se presentó la dependencia emocional dominante dentro de su relación de pareja y las estrategias utilizadas durante ésta.

A través de entrevistas individuales con cada uno de los participantes que permitan recabar la información necesaria para responder a las preguntas de investigación y cumplir con los objetivos antes mencionados.

### **3.4.3. Contexto**

Una vez que se tenía claro el tema a investigar, vino la inmersión en el campo. Las entrevistas realizadas para la presente investigación se llevaron a

cabo al norte de la Ciudad de México y área Metropolitana, debido a que los participantes viven en dicha zona. Los lugares donde se efectuaron las entrevistas se asignaron de acuerdo a las posibilidades de tiempo y traslación de las personas, por lo que se accedió a la sugerencia de que fueran en los lugares que proponían, como sus respectivas casas, siempre y cuando éstos cumplieran con los requisitos de privacidad y libre de ruido. La ventaja principal de acceder a que las entrevistas se realizaran en sus hogares, fue que los participantes se sintieran con mayor confianza y libertad para hablar de sus experiencias.

#### **3.4.4. Técnica de recolección de datos**

Con el fin de recabar las experiencias y significados que facilitan la comprensión del fenómeno estudiado, se utilizó la entrevista individual a profundidad, al ser una herramienta apropiada para obtener dicha información. Desde un principio, se estableció que la primera entrevista fuera *no estructurada*, es decir, no había preguntas previamente redactadas que guiaran el curso de la entrevista, esto con el fin de permitir la emersión de temas que el la persona considerará importantes. Durante la primera sesión se comenzó con un rapport para propiciar que la persona disminuyera sus niveles de ansiedad ante la situación, ya que es comprensible una posible incertidumbre sobre la entrevista y nerviosismo por el conocimiento de que se grabaría la entrevista. Se comenzó con algunas preguntas referentes a sus actividades diarias y gustos personales, posterior a esto se preguntó con quién vivía. Una vez que se observó que la persona estaba más tranquila y con mayor atención en la actividad, se le pidió que hablara un poco sobre sus relaciones de pareja, el objetivo era partir de un planteamiento general para llegar al tema de interés. Con previo consentimiento de los participantes, cada una de las entrevistas fue grabada en su totalidad con

un grabador de sonido incluido en el celular, para su posterior transferencia a la computadora y en ésta realizar la transcripción escrita.

### **3.4.5. Procedimiento**

El interés en el tema de la dependencia emocional dominante surgió a partir de la narración proporcionada de un conocido, sobre los conflictos constantes y la dificultad para concluir de forma definitiva su relación de pareja. Esto motivó a conocer más a fondo los comportamientos de los miembros de esa relación, descubriendo en la bibliografía que a las personas con estos conflictos se les suele llamar dependientes emocionales. Al hacer una revisión más profunda de la literatura sobre el tema, se encontró que dentro de las fuentes se retoma poco el tema de la dependencia emocional dominante. Es así, como se decidió hacer un estudio que permitiera conocer las vivencias de personas que pudieran aportar información relevante sobre el tema.

La investigadora contaba con indicios de algunas vivencias de conocidos que de alguna forma se asemejaban a lo descrito dentro de la literatura. Así que se estableció el primer contacto con tres de estas personas, a quienes de forma individual se les explicó que se estaba realizando una investigación sobre las relaciones de pareja y los conflictos que se presentan durante ésta. Se les dijo que la información sería recabada a través de un aproximado de tres entrevistas, aunque podrían variar de acuerdo al desarrollo de éstas. Durante las sesiones se hablaría sobre el tema y como parte del análisis sería preciso tener su consentimiento para grabar cada una de las entrevistas para facilitar el procedimiento de transcripción y análisis posterior. Se especificó que la grabación sería escuchada exclusivamente por la investigadora, extrayendo algunos fragmentos por

escrito para sustentar el análisis. Agregando que toda la información proporcionada sería de uso exclusivo para fines de investigación, sin algún pago monetario. Ante su aprobación, se estableció un acuerdo sobre los horarios y lugares de su conveniencia.

Con Sofía se acordó que sería en su casa, ya que estaba libre de ruido y con privacidad, además de que tenía facilidad de horario por la tarde. Con Sara se acordó algo similar y las sesiones se desarrollaron en su casa. En el caso de Diego, informó que no contaba con un lugar donde pudiera ser entrevistado, así que al proponerle la casa de la investigadora mencionó que se le haría más fácil por la distancia. Cuando se invitó a Sara para participar en el estudio, mencionó que conocía a una persona con experiencias conflictivas durante su relación, por lo que proporcionó los datos una vez que le había comentado un poco acerca de la investigación. Al ponerse en contacto con Aranza, se le dio una explicación más formal con una descripción similar a la de los demás participantes, posteriormente ella accedió y de acuerdo a sus horarios, propuso que las entrevistas fueran por la tarde en su casa. Por último, la oportunidad de que Julio se integrara a la muestra se dio de manera casual, ya que durante una conversación, la investigadora le platicaba sobre el proyecto, al escuchar que deseaba estudiar los conflictos y la dificultad para terminar una relación de pareja, Julio mencionó que él tenía vivencias relacionadas al tema y que podría participar en la investigación; durante esta conversación mencionó que se asumía como homosexual, lo cual se consideró un hecho relevante que podría aportar mayor comprensión del tema. Una vez informado sobre los detalles del estudio, se acordó de igual forma que las entrevistas se realizarían en su casa, en un horario vespertino.

El promedio de sesiones empleadas con cada uno de los participantes fue de tres sesiones, con una duración aproximada de una hora, con quince minutos por sesión. El número de sesiones se determinó a partir de que se

tenía una saturación de información, es decir, se advertía que los datos eran suficientes para su análisis, además, se observaba que los participantes retomaban información ya proporcionada con anterioridad. A continuación se muestra el record de sesiones y minutos por persona.

Tabla 2

*Record de sesiones y minutos por persona*

Nombre	No. de sesiones	Total de minutos
Sofía	4	334
Aranza	3	218
Diego	3	244
Sara	3	201
Julio	3	253

Durante el curso de la narración surgieron temas emergentes que indicaban la necesidad de explorar más a fondo algunas ideas ó simplemente para aclarar dudas; en las sesiones posteriores se redactaban algunas preguntas referentes a los temas que habían surgido con anterioridad. Al notar que dentro de las mismas narraciones se repetía información, se consideró que había saturación de información y que se podía concluir con las entrevistas.

Como bien se mencionó en la sección anterior, las entrevistas fueron transcritas por medio de un procesador de texto para facilitar el análisis de resultados. El procedimiento cualitativo que se siguió para codificar la información consistió en leer la entrevista e identificar renglón por renglón la unidad de contenido, es decir, analizar el significado central de la línea e identificar si éste era relevante de acuerdo con el planteamiento del



problema. Así, unidades de contenido que eran importantes, fueron agrupadas en categorías, de acuerdo a la relación que guardaban los datos en cuestión de conceptos, experiencias, ideas, hechos, etc., de todos los participantes (Sampieri, 2006). Se asignó un código para identificarles de otras. Por ejemplo, un renglón de la entrevista de Sofía decía: “¿En una palabra? OK. Con Santiago, fue una relación enfermiza”. A este renglón se le identificaba como la categoría *PR* (Percepción de la Relación), ya que reflejaba el significado que otorgaba Sofía a su relación. La unidad de contenido de Diego “Yo creo que destructiva”, también se incluyó en esta categoría, porque también se refería a la percepción de su relación. Así, cada categoría se comprendía a través de las unidades de contenido que la conformaban, es decir, la descripción y significado de cada categoría se daba a partir de lo que representaba para los participantes, como la percepción de una relación enfermiza y destructiva.

Posteriormente, las categorías fueron agrupadas en grupos, de acuerdo a la relación que existía entre ellas, donde surgieron cinco temas: dependencia, estrategias para controlar a la pareja, ausencia de uno ó ambos padres durante la infancia y la adolescencia, sentimientos de vacío y soledad e interacción con otras personas significativas. Temas que a su vez, se subdividieron en otros secundarios.

Así, no sólo se desechó información irrelevante para el presente estudio, sino que además, la organización de la información facilitó la comprensión y el análisis de las experiencias de cada uno de los individuos por separado y en conjunto. Los temas emergentes han sido desarrollados en el siguiente apartado de resultados, donde se incluyen algunos fragmentos del discurso de los participantes para ejemplificar los temas.

## RESULTADOS

Como se mencionó en el apartado anterior, para la presente investigación se contó con la participación de cinco individuos, de los cuales se obtuvieron los siguientes datos a partir de sus experiencias. Sus relatos permitirán conocer vivencias de su infancia y su interacción con personas significativas como familiares y parejas, siendo éstas últimas de gran importancia dentro de este trabajo.

En ocasiones es difícil comprender porqué a pesar de tener conflictos continuamente durante la relación de pareja, ambos permanecen ahí durante un largo período de tiempo, tal vez años, debido a que les resulta difícil separarse. Cuando al fin lo han logrado y ven hacia atrás, no logran comprender porqué mantuvieron una relación tan “enfermiza” donde se toleraban agresiones verbales y/o físicas por parte de la pareja, además, se deseaba hacer el mismo daño pero, al mismo tiempo no se le quería tener lejos. Múltiples situaciones donde las constantes peleas, celos, reclamos e impedimentos para realizarse profesionalmente, eran el reflejo de una convivencia “destruktiva”.

Los datos proporcionados por Sofía, Diego, Aranza, Sara y Julio, permiten observar la forma en que experimentaron los conflictos dentro de su relación y el sentimiento que les causaban, siendo divididos en temas que a su vez se subdividieron, de acuerdo a la extensión de los datos.

Tabla 3

*Temas emergentes dentro de la investigación*

---

I.	Dependencia
	I.1. Necesidad del otro
	I.2. Deseos de cercanía
	I.3. Admiración por la pareja
	I.4. Miedo a la ruptura

---

II.	Estrategias para controlar a la pareja
-----	--

---

III.	Ausencia de uno ó ambos padres durante la infancia y la adolescencia
------	---

---

IV.	Sentimientos de vacío y soledad
-----	---------------------------------

---

V.	Interacción con otras personas significativas
----	--

---

Al ser divididos los temas emergentes, se pretende facilitar la exposición de los resultados. A lo largo de este apartado serán presentados algunos fragmentos de la narración de los participantes, con el fin de ejemplificar cada uno de los temas que surgieron durante de las entrevistas.

También se considera oportuno incluir una tabla con los nombres de los participantes y de sus parejas para facilitar la ubicación de las personas de quienes se hace mención a lo largo de las narraciones.

Tabla 4

*Nombres de entrevistados y sus respectivas parejas*

Entrevistado	Nombre de la (s) pareja (s)	
Sofía	Santiago	Julián
Aranza	Daniel	Héctor
Diego	Paola	
Sara	Ernesto	Paco
Julio	Pablo	Rodrigo

#### I. Dependencia

La imposibilidad para separarse del otro, se asocia con la “dependencia” a la pareja, como sinónimo de un miedo a quedarse solo, sin el afecto y la compañía de alguien más. Gran parte de las actividades a realizar giran alrededor de la díada, resultando “tonto” el pensar con quién más se podrían hacer dichas acciones. Por lo que una dificultad para concentrarse en otras actividades se hace presente, porque sus pensamientos tienen una temática en particular, el ser amado. Posibilitando las preguntas entorno a: *¿Qué estará haciendo?*, *¿Pensará en mí?*, *¿Con quién estará?*, *¿Y si le hablo?*, etc. Mientras estos pensamientos se apoderan del individuo, comienza un sentimiento como de falta, de una necesidad excesiva, similar a cuando la sed es tan grande que se requiere del agua para calmarla.

Es como si la vida tomara sentido a partir de que el ser amado está, cada día se construye en torno a la pareja, las cosas más simples están conectadas automáticamente a ella. Aranza menciona acerca de Daniel, con quien lleva

nueve años de relación, vive en unión libre y del cual siente que depende en diferentes aspectos:

Aranza: ...no sé pero estar con él es como una necesidad, no necesidad de ¡ah! como un cigarro, pero sí lo necesito hasta para irme a la cama, se ha vuelto, me he vuelto dependiente a él... sí dependo de muchas formas de él.

La necesidad nos habla de un deseo por el otro, de la falta de éste en su vida cotidiana. Al referirse a que se es dependiente, hace referencia al deseo constante por estar con el otro y que éste prevea de lo vital, amor. Es por ello, que se requiere a la pareja para cubrir una necesidad de afecto, el individuo demanda estar cerca de alguien para que éste le haga sentirse amado y acompañado. Como Julio, uno de los participantes de esta investigación y quien se asume como homosexual, menciona:

Julio: ...mi interés no es material ni nada de eso, es simplemente compañía, pasarla bien, estar ahí en lo bueno, en lo malo. Incluso aburrirse juntos es padre para mi, porque al menos sabes que lo puedes hacer con alguien y no estar como lapa en tu casa.

La compañía de alguien es la meta perseguida durante mucho tiempo, con la cual se planean muchas actividades y experiencias por vivir siempre al lado del otro. La persona a nivel individual expresa necesidad por el otro, deseo por estar cerca de él sin que otros intervengan, admiración por cualidades que posee y en uno mismo no se tienen, miedo a la ruptura, entre muchas otras. Por lo que una relación "enfermiza", implica una absorción no sólo de tiempo, sino de sí mismos, al tener que permanecer gran parte del día cerca, pareciera que para ambas partes el mundo gira alrededor del otro.

Múltiples historias de pareja o una relación duradera e importante, donde existen estas características, donde hay continuas rupturas y reconciliaciones, hablan de la inestabilidad de este tipo de relaciones. En las que constantes peleas, celos e intentos de cercanía se vuelven tan continuos y excesivos, que la relación amorosa pasa de ser el vínculo más hermoso a ser el vínculo más destructivo y desgastante que viven sus integrantes.

Los participantes de esta investigación, dentro de su historial de parejas encuentran que al menos una de sus relaciones se ha visto dañada por este tipo de pautas que califican como enfermiza, donde la destrucción es constante. Por ejemplo, Sofía se refiere a la relación con su primer novio, con quien duró tres años: "Con Santiago, fue una relación enfermiza" al considerar que los constantes celos por parte de él, los reclamos, las rupturas y reconciliaciones continuas, no eran sanas para ambos. Diego por su parte, mantuvo una relación de pareja de cuatro años con Paola, la única persona a la que ha amado, con la cual vivió una relación que considera: "Yo creo destructiva", ya que cree que ella no le dejó crecer y cumplir sus sueños profesionales, donde la posibilidad de separación era muy difícil de concretarse ya que Paola lloraba y suplicaba que no se llevara a cabo, provocando en Diego culpa que le hacía olvidar la idea de terminar. En una carta escrita por Paola para Diego, expresa su percepción de la relación al describirla como un tanto "peculiar", dadas las constantes discusiones, rupturas y reconciliaciones.

Veamos más de cerca el vínculo que guardan sus experiencias con la dependencia y el calificativo de destrucción, a partir del desglose de los temas emergentes durante las entrevistas.

## I.1. Necesidad del otro

La necesidad de estar cerca del objeto amado se hace presente a través de conductas que llevan consigo un deseo de acceso constante. La persona que experimenta esta sensación, comienza a hacer llamadas telefónicas continuas para hablar con su pareja, en ocasiones sin un motivo específico, lo único que quiere es escucharle y saber qué está haciendo, a pesar de que en ocasiones la pareja se moleste. Como Aranza que a pesar de que sabe que Daniel está trabajando a escasos 100 metros de su casa, le llama por teléfono en varias ocasiones durante el día para saludarle, preguntar: ¿cómo está? o contarle lo que hizo:

Aranza: ...sí se va a trabajar yo se que se va a trabajar y hago mi quehacer, me pongo a ver la tele ó luego hablo con mi hermana todo el día ¿no?, pero cuando yo salgo sí estoy marcando... Cuando yo salgo “y ya llegué y ya hice el otro” o sea como que necesito estarle diciendo lo que estoy haciendo... “y ya salí de hacer no se que y al rato voy para la casa...a qué hora llegas” ¿por qué no llega? No sé, porque planeo esto contigo, porque quiero hacer esto contigo, haz de cuenta que siempre planeo algo para estar con él... Él me pide que no le hable tanto, más bien... Antes le hablaba muchísimo más eh, sí antes le hablaba cada hora... y sí se molestaba “es que estoy trabajando, no me molesta que me hables, me molesta que me hables muchas veces porque yo estoy trabajando”... necesitaba del verbo ya vente a la casa, a veces no lo dejaba ni irse a trabajar, le decía quédate conmigo...lo abrazaba, no te vayas ándale por fa es que me voy a poner triste, le hacía como tipo chantaje sentimental...

Si ponemos atención a las primeras líneas, veremos que Aranza intenta de alguna forma entretener su mente realizando sus labores domésticas ó llamadas telefónicas muy largas con su hermana, todo esto con el fin de disminuir la

necesidad de hablar con Daniel, porque como lo menciona, siempre planea algo para estar con él. Tal vez, ver una película juntos, visitar a alguien, que Daniel tenga que ir a recogerla, etc.

La necesidad por la pareja se manifiesta además, con pensamientos recurrentes en torno a ésta. Desde “¿qué estará haciendo?”, hasta los recuerdos de momentos con ella, que llegan a interrumpir actividades cotidianas. Digamos que, si no se tiene un acceso en lo real, al menos en el pensamiento se obtiene.

Las llamadas telefónicas continuas son otra forma de acceso. De hecho, el día que se realizó la entrevista número tres, Aranza había marcado a Daniel seis veces, mencionando que a veces lo que le detiene a marcar más seguido es la falta de crédito. Sin embargo, imaginemos a las parejas que tienen contratado el plan tarifario que ofrecen algunas empresas telefonías donde hay llamadas ilimitadas, ¿cuántas veces podría llamar una persona? Aunque hay que destacar que en ocasiones el crédito no es impedimento para ello, cuando la necesidad de hablar con la pareja se une con la incertidumbre de no saber porqué no contesta el teléfono, parece que la persona no parará hasta contactarle. Muestra de ello lo encontramos en el siguiente relato:

Diego: ... una vez me fui a tomar con unas amigas a un antro, y... yo le había dicho que iba a ir a otro lado... nunca dije la verdad, no, por miedo a que se fuera a poner más punk<sup>1</sup> ó que fuéramos a terminar... me estuvo marcando al celular y no conteste... como cuarenta y tantas ó cincuenta y tantas me llamó... y fue a buscarme a mi casa con un amigo de ella hasta que regresé...

---

<sup>1</sup> La palabra “punk” es utilizada para referirse a que la persona se enojaba y reclamaba por algún evento.



En este caso Paola no sabía que Diego fue a un antro, la versión que tenía es que estaba trabajando y aún así le llamó, al ver que no contestaba, automáticamente la incertidumbre provocó en ella el deseo de saber qué estaba haciendo Diego, sin importar si en el trabajo tenía prohibido contestar, etc. En este mismo relato podemos ver otra de las conductas que indican la necesidad del otro, como lo son las visitas sorpresa, otra manifestación clara. Llegar a la casa, escuela ó al trabajo sin previo aviso, sin importar si esa interrupción tenga consecuencias para la pareja. Lo que desea es estar cerca y además, verificar que la persona amada sigue ahí, porque como veremos más adelante se agrega un elemento más que es el miedo a la ruptura, a la pérdida del otro.

Otra de las participantes durante esta investigación es Sara, quien ha tenido múltiples relaciones de pareja muy "locas" [refiriéndose a que había comportamientos de agresión y reconciliaciones constantes]. Una de ellas fue con Ernesto, cuando Sara se entera de que está embarazada, ya había terminado su relación con él y aunque mantenían comunicación, no fue hasta que su hija tenía un mes que deciden reconciliarse y casarse. El primer año fue un período "feliz", en el cual ambos no tenían un trabajo estable y se dedicaban a vender productos, por lo que pasaban todos los días juntos. Pero al encontrar ella un empleo, Ernesto permanecía en su casa con la niña y Sara al no poder verlo comenzó a dudar, al grado de realizar llamadas telefónicas constantes para corroborar qué hacía y con quién estaba su pareja:

Sara: Cuando él no trabajaba yo creo que [hacía] unas 15, 20 [llamadas] al día, sin exagerar eh, o sea lo llamaba de... "ah le vas a ayudar a hacer de comer a mi mamá, ah órale y quién fue al mercado y por qué fueron juntos... ¿y por qué te tardaste en contestar?" "estaba en el baño" "ah ¿y si estabas en el baño por qué te tardaste tanto?"...Y ese wey me contestaba todo, o sea hubo un momento en el que yo decía, ni madres este wey se está "cogiendo" a mi mamá, te lo juro.

Estando en el trabajo comienza la desconfianza, por ello se realizan las llamadas telefónicas con el fin de corroborar que la relación no está en peligro; siendo muy diferente a la excelente relación que Sara percibía cuando ambos estaban desempleados y pasaban todo el tiempo juntos, pues no había incertidumbre de qué hacía la pareja. Esto permite ejemplificar la percepción de que la relación puede estar en riesgo y por ello hay que monitorear a través de llamadas. Esta inseguridad que se experimenta cuando se está lejos del ser amado, se observa en el discurso de los integrantes de la relación, como en una de las cartas que Paola le dio a Diego:

Amor:

Quiero que sepas que te extraño mucho, que no dejo de pensar en ti ni un solo segundo, que te adoro como no tienes una idea y que deseo pasar toda mi vida a tu lado. Realmente tengo muchos planes para nuestro futuro, tantos sueños y tantas cosas por hacer, lugares por conocer, gente por tratar y todo a tu lado. ¿Sabes? Cuando veo mi futuro lo veo a tu lado.

Muchas veces quisiera que no te fueras, que te quedaras conmigo toda la noche, todo el día, todo el tiempo sería genial ¿No crees?

En este caso, Paola es muy explícita al hablar de su deseo de que no se separen en ningún momento del día. La vida no se concibe sin el otro, por ello todos los planes están asociados a una vida en la que estén juntos por siempre. Plantear la posibilidad de separarse resulta muy complejo de imaginar.

## 1.2. Deseos de cercanía

La persona siente que la pareja es lo más importante aunque implique disminuir la atención a otras personas cercanas como familiares o amigos. En este aspecto se puede observar que un integrante de la pareja es el que demanda la atención exclusiva, mientras que el otro accede también a la petición y deja de lado a personas significativas para complacerle, o tal vez, en por esa misma necesidad de estar cerca. Diego menciona al respecto de Paola: "...yo como la quería mucho, estaba bien enamorado, pues casi no pasaba tiempo con mi mamá ni con mis hermanos." Porque considera que la familia siempre estará ahí mientras que al ser amado se le puede perder en cualquier momento si se le descuida, si se molesta por no cumplir con sus deseos.

Le resulta más fácil alejarse de actividades importantes como la escuela ó el trabajo, que estar lejos del ser amado. Aunque más adelante se retoma el tema del autoconcepto de este tipo de personas, está asociado con la desatención que surge en torno a las actividades importantes de su vida. Si bien es cierto que el individuo está falto de afecto y de una autoestima alta, también hay que destacar que sus potenciales en otras áreas pueden ser aceptables, lo cual le permite al mismo tiempo tener la confianza de que si descuida cuestiones en torno al trabajo ó al estudio podrá recuperarse en un futuro. En cambio, lo que sabe que tiene mayor dificultad y mayor temor para él es la pérdida de la pareja, por lo que es mejor enfocar toda su atención en ésta.

Por ejemplo está el caso de Julio, quien se encontraba en los últimos semestres de la Universidad y decidió concursar para ganar una beca al extranjero. Al obtenerla se instaló en aquel país, donde, en una visita a un antro gay conoció a Pablo con quien días más tarde y después de que éste último terminó con su pareja, decidieron entablar una relación. Durante los primeros meses, Julio estaba muy contento porque ambos visitaban múltiples lugares, sin

embargo, él comenzó a dejar de asistir a la escuela donde había sido becado, porque quería pasar más tiempo con Pablo:

Julio: ...yo estaba súper contento, él también. Yo estaba estudiando pero muchas materias ya las sabía ó como me gustaban, eran fáciles; o tenía una amiga que me pasaba apuntes, etc....incluso hubo una temporada en que ya ni siquiera fui a la escuela, me decanté por Pablo... como en una balanza, un lado pesa más que el otro, es decir se decanta hacia un lado...

A la par con los deseos de exclusividad está la prioridad por la pareja, como hemos visto en el caso de Julio, para el individuo es más importante satisfacer la necesidad de acceso a la pareja sin importar a veces las consecuencias de sus actos o el cambiar personas y vivencias importantes. Tal vez el cumpleaños de un amigo o el examen para ingresar a una Universidad, es el precio que hay que pagar, pero al final, para ellos lo vale. Vale la pena perder algo, por ganar compañía. Muy probablemente personas a su alrededor den cuenta de ello y hagan comentarios al respecto, sin embargo, serán "como palabras que se lleva el viento" porque no tendrán efecto en el sujeto. Es más, ese amigo, hermano ó padre que se acerca y comenta sobre el poco interés que observa en la escuela y el trabajo a raíz de que inicio la relación, puede ganarse algún desplante o empezar a ser apartado. Al menos eso fue lo que hizo Diego cuando algún miembro de su familia le comentaba algo al respecto:

Diego: ...no les ponía mucha atención... Me decían que me quitaba mucho el tiempo, lo que me recordaba mucho mi mamá siempre... era que no me dejaba crecer como persona porque no me había metido a la escuela... Mis hermanos me decían que pues les caía mal, que la dejara, que estaba loca pues porque como me hizo escenas de celos ahí afuera de mi casa, como dos ó tres así fuertes afuera de mi casa, pues no les caía bien a mis hermanos, ni a mi mamá.... me decían que estaba

bien pendejo... mi mamá creo que la vio en un centro comercial con un chavo y me dijo que me estaba poniendo el cuerno ó algo así y yo, ay cómo crees... estaba bien tonto, la verdad no ponía mucha atención, estaba presente pero mi mente andaba por otro lado siempre.

La persona de manera voluntaria se va alejando de sus familiares, tal vez no asiste a fiestas, no llega a comer, es como un inquilino que solo llega a casa a dormir, donde el intercambio de palabras que están enfocadas a la pareja de manera negativa se eliminan del parámetro de la atención y sí, están presentes físicamente pero, sus pensamientos andan por otro lado, en el mundo del ser amado.

En ocasiones, aquel tercero que con sus comentarios pretende separar, simplemente se elimina, se le deja de contactar, pues al no estar de acuerdo solo daña la relación y es mejor darle vuelta a esa página. Como lo hizo Sofía cuando su amiga Karla le dice que su novio Julián estaba coqueteando con otra chica: "emocionalmente yo no estaba preparada para dejar a Julián, yo lo voy a dejar y entonces, fue como Karla nos quiere separar ¿Ves? ¿Porqué no quiere que siga?, o sea se acabó ahí la relación con Karla".

La vida gira alrededor de la pareja y por ello, todo en lo que piensa, planea y hace la persona está en relación a lo mismo, quiere compartir cada instante y cuando se da un momento en el que tienen que separarse, le buscará y planeará una actividad para reencontrarse.

### I.3. Admiración por la pareja

Suele suceder que las características que se cree que posee la pareja, en el caso de los entrevistados, son las supuestas cualidades que ellos no tienen porque parecen todo lo contrario a como se comportan normalmente.

Podríamos nombrar la rebeldía, contrario a ese lado sumiso que si le dicen un “no” lo acata sin mayor reclamo, es por ello que cuando llega alguien que se atreve a decir que no le parece, que reclama y es distinto, llama tanto la atención:

Sofía: ... Santiago era todo lo que yo no era, tenía esa irreverencia que yo en toda mi vida no había tenido... él representaba eso, lo que yo no podía ser y me, me llamaba mucho atención eso... por qué no me fijé en cualquier otro de mis compañeros... me fui a fijar en el que estaba del otro lado, en el otro extremo totalmente.

La admiración, habla de una idealización por el otro, es como la figura que se esculpe y en cada cincelado que se da se coloca la característica que debe tener ese alguien para cubrir la necesidad de la persona, una analogía bastante interesante puesto que permite expresar la atribución de características que Aranza coloca en Daniel “...es un chavo que sé, espero, que puede meter las manos por mí si algo me pasa y como no es tan debilucho sé que puede defenderme muy bien, como mi Iron”, un Ironman alusivo a un súper héroe de los comics que se caracteriza por estar hecho de hierro y que defiende del mal, que por cierto tiene un defecto en el corazón a raíz de un enfrentamiento en la guerra, que protege con su traje de metal. Si la persona tiene un corazón dañado que todo el tiempo es protegido por una capa de hierro, posiblemente nos hable de una persona fría que en ocasiones no demuestra amor, pero que para Aranza representa a aquel que le puede defender y proteger de todo mal.

La admiración justifica el porqué se quiere estar con la pareja, qué tiene aquel que provoca no querer separarse “a mí es que me tenía embobado, de hecho nunca pensé en algo con él simplemente quería estar cerca de él...” expresa Julio. Probablemente para otros las cualidades sean mínimas ó

inexistentes, pero aunque engrandecidas en exceso, representan para el individuo el ideal de persona con la quieren pasar su tiempo.

#### I.4. Miedo a la ruptura

Quizás el sentimiento más fuerte que puede experimentar la persona durante su relación de pareja es el miedo a la ruptura, por lo que lleva consigo tal evento. Como una especie de ansiedad que se hace presente ante la separación. Si la pareja es el objeto máspreciado, ante cualquier tipo de amenaza de alejamiento se activará un mecanismo de defensa y los comportamientos de acceso constante para verificar que la pareja sigue ahí estarán presentes a menudo.

En el caso de Diego, es posible observar el miedo que experimentaba su novia Paola cuando tenían que separarse por motivo del trabajo. Y que no sólo era el hecho de separarse por unas horas, sino también el peligro que ella veía al saber que él trabajaba en un restaurante como mesero, donde los fines de semana asisten personas a divertirse por la noche, donde acuden chicas lindas que posiblemente podían sentir gusto por Diego. Entonces, cada fin de semana la angustia y la incertidumbre se hacían presentes y Paola exigía que saliendo de trabajar, sin importar si eran dos o tres de la mañana, su pareja la fuera a ver a su casa para corroborar que no la estaba engañando y no había una intrusa que quisiera separarles. Es así, como llamadas a una hora específica para corroborar la llegada a casa ó el solicitar que le vayan a ver después del trabajo son algunos de los comportamientos que ejemplifican el miedo que se experimenta por una posible ruptura.

Terminar la relación implica quedarse solo, lo cual no es muy grato para el sujeto, porque ha construido su vida alrededor de la persona amada, siendo mejor jugar la última carta antes de resignarse, si es que lo logra en algún

momento. Julio por ejemplo, regresó a México en compañía de Pablo. Después de algunos meses, Pablo decide regresar a su país de origen para arreglar asuntos familiares y acuerdan que Julio le alcanzará después de arreglar cuestiones escolares. Un día, Pablo le dice que está confundido porque conoció a otro chico, Julio menciona haber sentido una angustia tremenda ante la posibilidad de perderle y le era imposible visualizarse sin él:

Julio: ...decidí hacer lo que fuera pero yo tenía que volver con Pablo, no aceptaba la idea, es más lo llegaba a considerar y ni siquiera me podía imaginar algo sin él, todo mi futuro ya estaba basado con él, mis sueños, mis ilusiones y encima él las alimento, yo me limite a pensar que estaba confundido y que claro, en cuanto me vea será otra cosa, lo que pasa es que no me tiene enfrente...

Evitar la intromisión de alguien más, que provoque la ruptura, se convierte en el objetivo principal para la persona. Como en este caso, en que Julio no pensaba en nada más que en regresar con Pablo, aunque tuviera que trasladarse nuevamente a aquel país. Observamos que resulta aterrador el solo hecho de pensar en la ruptura, para Aranza sucede algo muy similar "No me veo sin él, no, no, no me veo sin él. Me cuesta trabajo el pensar que ya no voy a estar con él... horrible".

Si se planean las actividades basadas en la pareja, lógicamente al perderle se pierden con ella todos los planes, porque aún siendo propósitos profesionales se conectan con la pareja, ofrecerle una mejor vida, comprar los objetos que quiere ó casarse. Sin embargo, con el comentario de Sara se observa que la importancia radica en la compañía, y tal vez no tanto en la persona que se supone se ama. Ella clasifica a sus novios como "los X" y "los enserio", éstos a su vez se subdividen en "los buena onda" y los "importantes" que vienen siendo los más significativos para ella. Sin embargo, aún siendo de los novios "X" como en el caso de Oscar, se las ingenió para terminar con él porque ya no le agradaba,



al ver que en verdad la ruptura sería definitiva sintió miedo, pero éste desapareció a los pocos días, luego de encontrar a alguien más “¿Miedo a romper con alguien? Muchas veces... ya no ando con él que fuerte y lloré, y ya como a los dos días se me quitó porque empecé a andar con otro wey”.

Probablemente el individuo ni siquiera sea conciente de ese miedo, aunque sus conductas digan todo lo contrario, como se observa al preferir no expresar sus puntos de vista para no causar conflictos donde seguramente se terminaría la relación.

## II. Estrategias para controlar a la pareja

Cada uno de los entrevistados ha mencionado múltiples estrategias utilizadas con el fin de preservar la relación, en ocasiones son sus parejas quienes las utilizan, pero en muchas otras situaciones son ellos quienes hacen uso de éstas. “Controlar”, va asociado al término dominar, entendiéndolo como el ejercicio de imposición y amenaza como algunas de las tácticas aplicadas cuando la persona experimenta constantes sentimientos de desconfianza, posesión, manipulación y celos en torno a su pareja.

El deseo de acceso constante que se ha venido mencionando, también nos habla de una estrategia de control. Por medio de esas llamadas telefónicas de alguna manera se está monitoreando lo que hace la pareja, dónde está, a qué hora sale y llega a su casa, etc. Santiago, contaba el tiempo que hacía Sofía de la escuela a su casa, y cuando tardaba en llegar le reclamaba: “¡Te hablé hace diez minutos y porqué no has llegado!”. Después, le propuso regalarle un celular para que así la pudiera localizar en cualquier momento, para Sofía esta medida era una forma de mantenerle controlada.

Sofía: ...no están contigo y tu te sientes vigilada... yo sentía que Santiago me vigilaba, a pesar de estar lejos me sentía vigilada. Y es como feo, porque además sientes que te vigilan para ver todo lo malo, entonces yo me sentía muy mal. Y claro todo lo hacía por fregarlo a él, entonces eso me hacía sentir más mal... si hay algo que no soporto son los ojos, Santiago siempre me dibujaba ojos, hasta la fecha no me gustan... para mí es muy fuerte...

La construcción de una especie de hipervigilancia como táctica para provocar la sensación de persecución constante, esos ojos que vigilan en todo momento, que saben que hay hombres que se acercan a conversar y es mejor cortarles la plática rápido porque no vaya ser que Santiago llegué en cualquier momento, como expone Sofía.

En ocasiones el control ya no es de las actividades, sino también de las amistades. Cuando ella comienza a tratar a Santiago, también conoce a través de él a Kaleb y a Gerardo [amigos]. A ella le atraía Kaleb y al parecer a él no lo era indiferente, cuando Santiago se percató de ello, comienza a expresar ideas negativas en torno al comportamiento de Kaleb con su mamá, etc. Lo cual hacía que la imagen que tenía Sofía de él se fuera debilitando a tal punto que dejara de interesarle. En ocasiones, es mejor tener alejado el peligro; Kaleb le pide a Santiago que verifique sus calificaciones ya que si se iba a extraordinario no podría continuar en la escuela, este último le indica que en efecto reprobó, pero, "A mi después me lo dijo: 'la verdad es que le dije que había reprobado pero no, no había reprobado' entonces Kaleb se sale de la escuela y se va a otra... [¿Por qué crees que lo hizo?] Por deshacerse de él...".

Dicen que "en la guerra y en el amor todo se vale", y en ocasiones hacerse de aliados para poner al enemigo de su lado es una buena opción. Sara prefería en ocasiones hacerse amiga de aquella persona que comenzaba a

entablar una amistad con Ernesto y que representaba un peligro en su relación, de tal forma que al ser amigas no la podían traicionar.

Cuando es difícil contactar a los compañeros de escuela ó de trabajo con los que se relaciona diariamente la pareja, eso puede crear inseguridad. Cuando Sofía entra a la Universidad y su novio no, ante tal desconfianza, Santiago expresaba molestia cuando ella narraba que había trabajado en algún proyecto con sus compañeros, ese intercambio de palabras reflejaba una supuesta atracción por ella.

Sofía: Santiago me había hecho un complejo que le puse: el complejo de pastelito ¿no? O sea yo creo que yo estaba tan buena que todo el mundo quería comerme, sí porque persona que yo le decía que se acercaba a mi que fuera hombre "es que quieren andar contigo, mira Sofía, tú no te das cuenta porque es un hombre, yo como un hombre, sé cómo se mueve un hombre" y yo decía "tienes razón"... yo no quería hablar con nadie porque todos querían andar conmigo... yo decía claro se me acercan porque algo han de querer.

Y como todos esos hombres que se acercaban querían algo más que una amistad, no había que provocarlos. Así que los comentarios negativos por parte de Santiago acerca de la vestimenta ó el maquillaje de Sofía, llevaron a que ella dejará de usarlos para evitar conflictos.

Pero en ocasiones la pareja demanda abiertamente que se le deje de hablar a ciertas personas que le coquetean. Por ejemplo, Paola le pidió a Diego que se alejara de cuatro amigas, pero en una ocasión vio que él platicaba con una de ellas, molesta fue y le dio una bofetada, por ser "una zorra", el disgusto no era con la pareja que no había cumplido su palabra de dejar de hablarle, sino con la chica por acercarse a su novio. La creación de una burbuja donde solo caben dos personas, implica no dejar pasar a nadie más, no se permite la entrada de amigos del otro y tampoco los amigos de uno mismo: "Yo tampoco

le caía bien a ninguno de sus amigos [de Paola], porque ella les decía que yo era bien celoso, bien posesivo, cuando era al revés, cuando ella era la celosa y la posesiva". Evitando así cualquier canal de comunicación, no hay familia y tampoco amigos.

Conocer gente nueva al entrar a la Universidad parece ser uno de los conflictos que se presentan dentro de la relación, la pareja no está de acuerdo en que el otro estudie y manipula la situación. Diego comenzó su relación con Paola en el último año de preparatoria al igual que Sofía, así que el ingreso a la licenciatura se dio en el lapso en que mantenían su noviazgo; él deseaba estudiar una licenciatura específica y Paola se oponía porque para ella era mediocre. Diego pagó los derechos para hacer el examen de ingreso a la UNAM en cuatro ocasiones, las tres semanas previas a la realización de cada uno de éstos, Paola demandaba más tiempo por parte de él y justo un día antes de la fecha de examen:

Diego: ...me pedía que me quedara en su casa a dormir y aunque me llevaba todas mis cosas para estudiar en su casa... no podía estudiar porque nos la pasábamos haciendo otras cosas... que me quedara con ella porque estaba triste, me hablaba y estaba llorando y pues ni modo de decirle que no, como que me sentía mal y ya me iba y me quedaba en su casa...la tercera fue la que no fui al examen... Pero esa vez fue porque me dijo que no quería que entrara a la escuela porque iba a andar con otra chava... para demostrarle mi amor le dije que no iba a hacer el examen... los tres exámenes que sí hice me quedé en su casa un día antes. Y me exigía más tiempo, cuando sabía que iba a hacer el examen como que me exigía más tiempo como "ven a verme"... como unos 15 días antes, veinte días... salía de trabajar a las 4 de la mañana un día pesado, un viernes a lo mejor y a las 4 de la mañana me decía "No, es que ven a verme" yo le decía "no, es que no puedo y aparte tengo que estudiar". Y me decía "no, es que ya no me quieres"... y a las cuatro

de la mañana tenía que ir a su casa a verla y ya... Porque decía que no la quería, que ya no sentía nada por ella, que era muy mala onda, un culero.....Si no la iba a ver, al siguiente día me hablaba "eres un culero" ó me mentaba la madre, un buen de groserías... Una vez que me quedé en su casa...Yo le dije "voy a poner el despertador, pero si no suena me despiertas para ir a hacer mi examen", me dijo "sí" y ya en la noche agarraba mi celular y quitaba el despertador, y no me despertaba. Y entonces mi mamá era la que me estaba marcando para despertarme... y nos desvelábamos un buen todavía esa noche para que me quedara dormido..... en la mañana le decía "no, no lo escuche"... me decía "no, no sé", pero checaba mi celular y lo tenía desactivado, cuando yo lo había activado...

Como se observa, se busca manejar la situación para obtener un beneficio, en este caso Diego al responder a la demanda de tiempo no tendría oportunidad de estudiar entre el trabajo y su novia, aunado a eso, la información que pudiera repasar la noche previa al examen también se eliminaba al suplicarle que le acompañara, una vez juntos, realizar actividades que impidieran estudiar y descansar, con esto los resultados del examen reflejaban un rendimiento inferior al puntaje necesario para obtener un lugar en la Universidad, de hecho, en cada examen disminuía su puntaje. Paola podía estar tranquila porque Diego no conocería a una chica nueva.

Cuando la pareja expresa inquietud ante ciertas situaciones relacionadas con la escuela, como no tener tiempo para estudiar ó tener un horario que absorbe gran parte del día, los comentarios en torno a esto no tienen como fin sugerir soluciones que beneficien en el ámbito profesional al ser amado, en su lugar, se enfocan a disminuir el interés en los estudios, por ejemplo, "No importa. Hay más cosas", comentarios sobre el disgusto que le causa al ser algo mediocre ó que con el trabajo que posee es suficiente para vivir juntos. El gusto al ver realizar los sueños del otro, sólo existe a partir de que los intereses no se

ven afectados por dichas metas. En palabras de Sofía, esto es una diferencia en su relación actual "...con Santiago era una relación de 'ah ¿quieres volar? Te agarro del pie y no', y con Eduardo es de '¿quieres volar? Ándale pues, súbete, vuélale, sube más yo voy para allá apoyándote'..."

Un tipo de estrategia como lo podemos observar en los ejemplos anteriores es despreciar el deseo de estudiar, pero otra táctica utilizada parece totalmente lo contrario. Para Sara el incitar a sus parejas a hacer cosas que les beneficien a nivel profesional y de salud, tiene como fin que al sentirse agradecidos, le otorgan con ello un lugar significativo en su vida y así, dependen de ella.

Sara: ...lo principal es que alguien dependa de ti, todos mis novios creo que los he regenerado... ¿Si depende de mi? Mmm... Me dolió la cabeza que poca madre [Sara expresa dolor de cabeza durante la conversación]...Que me quieran más, me pueden dejar pero te puedo asegurar lo que sea, que para todos ellos he sido significativa y muy cabrón... No como una necesidad, no como una necesidad de que me quieran, necesidad de que me reconozcan...

La forma en que ella controla la situación es muy sutil, tal y como lo describe. Se basa en que si le reconocen, no la sacan de su vida aunque la relación de pareja como tal, termine, porque le siguen buscando y con ello, no hay abandono.

Otra estrategia bastante común en donde se puede observar el control de una de las partes es en el coito. El chantaje emocional se hace presente ante la negativa de tener sexo por parte del otro: "...a veces le decía que estaba cansado... se ponía punk, porque me decía lo mismo, que no me gustaba, que ya no me atraía... Pues sí, hubo varias que decía que no, pero al final de cuentas terminaba haciéndolo." Como se observa con Diego, acceder es más

fácil que negarse porque implica evitar conflictos dentro de la relación. Pero también, es una táctica utilizada para reconciliarse, Diego dice: "...yo siento que la relación dependía mucho del sexo porque cada que regresábamos teníamos relaciones, yo siento que de eso dependía mucho la relación, no sé porqué". Ambos podían incitar al otro, tal vez Paola podría hacer que él se olvidara de su idea de terminar e incrementaba así la necesidad por estar con ella, mientras que Diego evitaba a través del sexo que ella se molestara, dado su carácter sumiso que le caracterizó durante su relación.

Después de la tormenta llega la calma, después de la pelea la relación sexual implicaba el regreso a la normalidad. Podía haber reproches, insultos ó golpes, pero al final éstos pasaban a segundo plano, como Sara que sabía que después de una golpiza vendría el coito "...nos peleábamos a cada rato, era muy cagado porque nosotros teníamos sexo... regularmente siempre era ó antes ó después de pelear... era nuestra forma de contentarnos y entonces era que ya estabas buscando la pelea porque ya querías otra cosa". Convirtiéndose la pelea en el vehículo que lleva a estar literalmente unido a la pareja.

Las cinco personas que se entrevistaron para la presente investigación, coinciden en algo fundamental dentro de sus relaciones más representativas y fue la idea de casarse, generalmente sugerida por la pareja de ellos. Diego, Julio y Sofía concuerdan en que al escuchar esta sugerencia comentaron que no creían que fuera el momento adecuado, recibiendo constantes reproches de que no amaban lo suficiente a su pareja. Julio: "él se enfadaba mucho porque decía que yo no me quería casar..."; "...cuando firmas ya como que te sientes con más derechos sobre la otra persona..." refiere Diego. Pareciera que el acta de matrimonio tenía el fin de hacer que la pareja fuera inaccesible a otros, que la unión fuera absoluta y garantizara de alguna forma la unión permanente. Pero ante las circunstancias se hace uso de otros simbolismos que representan dicha unión y que llevan consigo el mensaje al que hace

referencia Sofía: "Con Santiago siempre traíamos collares igual... lo único que simbolizaban era que si lo veían primero a él y luego a mi era ¡ah entre ellos hay algo!... era como 'me pertenece'..." y entonces, queda prohibido acercarse. En el caso de Diego paso algo similar:

Diego: ... ella siempre se quería casar... y yo le dije que me aguantara que yo quería terminar la escuela. Entonces así como para convencerme me pidió que comprara unos anillos, como si estuviéramos casados. Y así, ella traía su anillo y yo el mío. Como para que me vieran y dijeran, ah ya está casado, y nadie se me acercara. Porque cuando a ella le preguntaban si estaba casada decía siempre que sí, decía que ya estaba casada y yo no, me preguntaban y yo decía, ah no, nos compramos un anillo mi novia y yo.

Por otro lado, tenemos a Aranza que vive en unión libre y a Sara que se casó por el civil, ambas después de nacer sus respectivos hijos. Sin duda otro simbolismo dentro de una relación de pareja y quizás el que representa la unión permanente entre dos personas es un hijo. Por ello el hecho de quedar embarazada es una estrategia también utilizada para evitar el abandono de la pareja y conseguir estar con ella, aunque sea por obligación. "Yo me embaracé porque yo lo provoqué para salirme de mi casa... Yo no deje que se saliera [penetración], y él 'sí' y yo ¡no! y ni modo, pasó adentro [eyaculación]... y luego dije bueno, ya estará en Dios (risa) si quedo [embarazada] es por algo." Siendo durante la entrevista la primera vez que hablaba sobre el tema.

La estrategia de la sumisión puede transformarse por instantes en rebeldía. Por más enfermiza que pueda ser la relación hay momentos donde la sensación de ganarle a aquel que lastima es una ganancia que se disfruta como el trofeo que habla acerca de ese juego en donde a veces se puede estar abajo, en una posición sumisa pero, llega el momento de subir y tener el poder por breves



instantes. La pareja como alguien que manda y que elige por el otro es la percepción de Aranza con respecto a Daniel.

Aranza: ...es un hombre el cual manda, si a mi me dan ganas de tomarme una taza así grande de té y él quiere que me la tome de refresco, me la tengo que tomar de refresco porque no le da la gana que tome té... Me encabrono, grito, aviento cosas, obviamente no me lleva a nada hacer eso porque no me la voy a tomar de todas maneras pero no tengo otra manera de, como desahogarme, le grito a él, le he llegado a gritar que lo odio, que no quiero volverlo a ver en toda mi vida... pero obviamente tampoco lo puedo hacer, hay veces que sí agarro la taza y me la empino ¿te vas a enojar? Enójate con ganas, mírame me la estoy tomando y en tú cara.

Se reconoce al otro como dominante, como aquel que impone y lastima y aún así, no se puede dejar. El deseo de venganza experimentado a raíz de la hostilidad que se ejerce sobre uno mismo, se libera sólo a través de conductas que retan al otro. Una relación duradera permite conocer las cualidades de una persona, pero también sus debilidades o como coloquialmente se dice conocer "de qué pie cojea".

La persona que hace del control su estrategia, sabe que lograr que la pareja sienta remordimiento por algo que dijo ó hizo, automáticamente crea la sensación de que se debe algo y hay que pagarlo, para no ser considerada como una persona mala o egoísta que sólo piensa en sí misma. A través de miradas, gestos, tono de voz o movimientos es como se puede provocar la culpa. Con Sofía por ejemplo, sucedía que cuando Santiago colocaba su dedo en la barbilla de ella, hacía que comenzará a reír de manera nerviosa y sin haber hecho algo malo pedir perdón. En una ocasión era el cóctel de graduación y ella prefirió no decirle nada para que él no se molestara, así que al regresar del cine como habían quedado, ella se iría con sus amigas pero

Santiago se dio cuenta de que iba más arreglada de lo habitual y al colocar su dedo en la barbilla Sofía terminó admitiendo que deseaba ir al cóctel.

Sofía: ... "¡que tú me mentiste, ya te he dicho que no me gusta que después de verme a mi te vayas a ver a nadie y es lo primero que haces!" y yo "perdóname por favor Santiago, perdóname pero la verdad quiero ir". O sea era un pedirle el permiso, o sea, si él no me decía que sí yo no me salía de mi casa...

Al final obtuvo su permiso, pero su estancia en el evento implicaba no bailar con chicos porque era como engañarlo. Además, sentía que en cualquier momento podía llegar él y si la encontraba hablando con un hombre podría molestarse, suficiente era lo que le había hecho cuando él se había portado tan lindo al haberle dejado asistir.

Sin embargo, el deseo de venganza se hace presente en algún momento y el conocimiento de lo que al otro le molesta puede ser utilizado para ello. Por ejemplo, Sofía sabía que Santiago no soportaba que le colgara el teléfono, aunque ella manifestara malestar físico los reclamos se hacían presentes "¡No, no me cuelgues! Tú me cuelgas y vas a ver Sofía, porque estamos ahorita hablando y qué casualidad que te sientes mal", la forma de desquitarse era haciendo exactamente lo que él más odiaba:

Sofía: ...sabía que le colgaba y en media hora estaba aquí... esa era la parte como enfermiza, porque era un no te quiero, te cuelgo pero vas a venir y ya cerca te voy a fregar... te prefiero cerca porque cerca te puedo hacer sentir mal, aunque te diga que te quiero lejos...

Entre más daño haga el otro, más caro será el cobro. La tolerancia de jalones, empujones ó golpes llevan a un reproche mayor y con ello hacer sentir tan mal al otro, tan culpable de haber sido tan malo que en ese momento el

poder cambiará de dueño. Se vuelve una lucha de poder en la que se combate por ver quién es más fuerte, quién puede hacer más daño ó al menos, demostrar que en este juego nadie se va limpio "...yo también le pegaba y creo que hasta más..." relata Sara, sobre los episodios de violencia física dentro de su matrimonio. La violencia que se ejerce y además se tolera en este tipo de relaciones puede llegar a atentar contra la vida de las personas y sin embargo, se prefiere pasar por eso a decidir terminar con la relación. Aranza al tener seis meses de embarazo fue golpeada en el vientre por Daniel y estuvo a punto de perder a su hijo, a pesar de haber sido un evento importante, dice no recordar el motivo de la pelea.

Pero así como se puede crear miedo por una posible agresión física, también se puede crear miedo a la pareja al autoagredirse. Generar culpa, es quizás una de las estrategias más utilizadas para dominar al otro y prueba de ello es cuando se lesiona a uno mismo para que el otro se sienta culpable por haber provocado tal daño ante la ruptura. Paola, la novia de Diego, sabía que ante la ruptura por parte de él, sólo tenía que hacer algo para lograr que él se retractara:

Diego: ...una vez que terminé con ella y se puso a decirme "no, no me dejes que te necesito"... era como chantajista porque se me hincaba ó no sé, se agarraba de mis piernas... me hacia sentir mal, como diciendo "soy un ojete" y así no podía terminar con ella en muchas ocasiones por cosas que ella hacia y me hacia sentir muy mal... Y el verla llorar como que siempre, siempre hacía que me retractaba. Cuando terminábamos, siempre sabía que llorando ya era seguro que regresábamos. O me decía que ya no le importaba, que yo no la quería, que yo no la amaba o se abrazaba de mis piernas y se tiraba al piso...

Situaciones similares pueden ser observadas en las relaciones de otras personas cercanas, Diego se refiere a la situación que han vivido sus hermanos

mayores: "...a los tres nos ha pasado que si vemos a una mujer llorar, nos doblega así bien feo así como que no podemos, y tampoco podemos ser culeros con la gente, como que eso no, no nos inculcaron eso".

Cuando la misma situación se repite en reiteradas ocasiones, los integrantes de la pareja, saben cómo termina la historia. Por lo que Paola decidió que en algún momento había que subir la intensidad del chantaje, con una tentativa de suicidio:

Diego: ...una vez se quiso suicidar... fue el chantaje yo creo más grande que aplicó... se había ido con un ex novio, pero no me había dicho nada, si no me enteré porque un amigo los había visto... mi amigo me había dicho que me estaba poniendo el cuerno porque los vio besándose... me molesté y le hablé...nada más le dije que ya, pues que termináramos porque ya estaba harto de tanto pelear y todo eso, porque tampoco no tuve el valor de reclamarle, como que dije, bueno quién soy yo como para reclamarle, también... Y ya después me volvió a hablar y me dijo... "bueno adiós, que te vaya bien"... "es que me voy a suicidar...me acabo de tomar unas pastillas"... después dije no, que tal que le pasa algo y me fui corriendo a su casa... y ya la vi... me abrió bien la puerta de su casa... empezamos a hablar... como me sentí mal, y yo siempre le pedía perdón por no, no me gustaba lastimarla... Incluso había veces que si peleábamos y la hacía sentir mal, no podía dormir, y ya decía "no, perdóname"... yo le pedí que regresáramos porque me sentí mal... nos reconciliamos y todavía hicimos el amor... Y ya me dijo "es que, ¿qué crees?... es que me tomé unas pastillas"... la llevé rápido a la Cruz Roja...

Más de 20 pastillas consumió, lo que al parecer no fue suficiente para provocar un daño a su organismo, pero sí para crear culpa en Diego y hacer que éste no le abandonara. En ocasiones, la ruptura no se puede evitar y en lo

único que se piensa es hacer hasta lo imposible para que el otro regrese. Julio ha estado en el lugar del objeto que abandonó al decidir terminar su relación con Rodrigo, así como en el lugar del que perdió al ser amado cuando Pablo le termina. En tres ocasiones decidió terminar con Rodrigo, pero en dos se retractó tras el llanto de éste, en un tercer momento y al verle tan decidido, Rodrigo tomó unas tijeras de punta chata e intentó cortarse las venas de forma horizontal, al no conseguirlo decidió llamar a su hermano y amigos para que hablaran con Julio y le hicieran ver su error, sin tener éxito. Nuevamente se observa el intento de suicidio para controlar al otro a través de la culpa, ya que se piensa que ¿quién viviría con la culpa de saber que alguien se mató por amor a él?

Tiempo después, Julio toma el otro lugar pero en esta ocasión cuando Pablo le dice que está interesado en alguien más. Como una obsesión fue lo que Julio experimentó al enfocar todas sus energías en un sólo objetivo, recuperar a Pablo. Como se mencionó antes, decidió emprender el viaje a otro país después de manipular a distintas personas para que le dieran el dinero necesario. Primero, conoce a alguien en Internet y le explica que para poder entablar una relación, antes debe arreglar su pasado y para eso necesita dinero para viajar. Después conoce a un chico que deseaba mantener sexo con él y en el momento en que éste le cita, Julio lo amenaza diciendo que si no le entrega el dinero que llevaba consigo matarían a un familiar que estaba secuestrado; por último contacta a Fernando, el ex novio de Pablo a través de un correo electrónico y consigue que éste también le apoye económicamente después de inventarle que su familia lo corrió de la casa a partir de los problemas provocados por Pablo durante su estancia en México. Estando ya en aquel país, Fernando le da hospedaje en la casa de campo donde vivió con Pablo, que se encontraba a pocos kilómetros de donde vivía este último con su actual pareja.

Julio: ...llegué a su casa, no toqué, me brinqué y los vi por el ventanal a los dos. Entonces le envié un mensaje a su celular... "Pablo ya estoy aquí, soy Julio". Lo que pasa es que yo le quise hacer creer que ese alguien, que no existió nunca, que me estuvo jodiendo se había hecho pasar por él y me había mandado dinero para ir a verlo, claro que él alucinó... El chiste era crear la duda a Pablo sobre Isaías....también lo hice para que en parte Isaías creyera lo mismo de Pablo, que Pablo en realidad sí me había ayudado a ir... una semana antes le mande a Pablo un fax a su casa diciéndole "OK gracias, entonces voy para allá"... íbamos a la policía, pero Pablo no quiso que yo supiera dónde vivía Isaías pues tenían que ir por la identificación de Isaías, entonces me dejaron por donde yo vivía y me enfade, entonces cuando me baje del coche pensé que todo lo que estaba haciendo no servía de nada, me frustré, la ansiedad, desesperación, etc. Entonces llame a Pablo simulando que me acababan de golpear "Pablo eres un cabrón fuiste tu", etc. Y me dice "¿de qué hablas?" y le digo que me dejó justamente a una cuadra porque me estaban esperando para golpearme que si me hubieran asaltado o algo así me hubieran quitado el celular por lo menos, etc. Y ya entrados en calor a subir la gravedad de mi deschabetez, me hice daño a mi mismo, cogí un vidrio y me corte la pierna un poco para simular que me atacaron.

La desesperación por no tener al ser amado conduce a comportamientos en los que no se miden los daños provocados a terceros ó los riesgos que se tengan que correr.

Mientras Julio estaba viviendo con Fernando conoció más sobre la vida de Pablo, llegó a sentir celos de que alguien más conociera cosas que ni él sabía. Pablo cambió de residencia y Julio intentaba a toda costa conocer dónde vivía ahora, en varias ocasiones mientras Fernando dormía tomaba su coche y se iba a la casa de la familia de Pablo, como sus padres eran sordos no se

percataban de su presencia y mientras, él aprovechaba para obtener direcciones y teléfonos que le permitieran saber en qué localidad vivía ahora Pablo con su pareja. Hurtó fotografías y en una ocasión manipuló objetos para que todos creyeran que el hermano menor había vuelto a tener sonambulismo porque extrañaba a Fernando, como sucedió cuando había terminado la relación entre Pablo y él, lo cual Julio sabía porque su pareja le comentó en alguna ocasión. De tal forma que la familia mandaría llamar a Fernando y Julio podría aprovechar para obtener información de dónde vivía Pablo.

Julio: ...yo de todo lo que me acordaba pues yo lo agarraba y lo convertía en algo que me ayudara a conseguir algo para acercarme a Pablo... como una cacería... lo llegue a ver a veces como un juego de estrategia...ya había sido vencido yo por lo que paso de que terminé con Pablo y nada de lo que hice pudo hacer que volviera con él. Pero para mi venia el reposicionamiento de piezas como de ajedrez...

Al parecer Fernando tenía atracción por Julio y en su intento porque éste se olvidara de una vez de Pablo, comenzó a ayudarlo a localizar la dirección de éste último.

Julio: ...cuando veía yo que Fernando disminuía en su afán por encontrarlo, me inventaba yo cosas para volver a prenderle la chispa... le conté también lo que me había pasado en la pierna y Fernando se lo atribuyo a ellos, etc. Cosas pues para lograr que no desistiera y yo así conseguir lo que quería.

Sin darse cuenta, Julio estaba envuelto en una relación igual de enfermiza. Ahora Fernando deseaba hacerle daño a Pablo, pensaba en matarlo ó al menos, desfigurarle la cara.

Julio: ...yo con él fui claro, no quería nada con nadie hasta quitarme a Pablo de la cabeza y recuerdo muy bien que me dijo 'la única manera de que Pablo te deje de hacer daño es que se muera' y es que realmente en ese entonces yo me la pasaba deprimiendo todo el tiempo, no dormía casi por 19 días, no quería comer, me la pasaba acostado viendo TV, pensando en Pablo o cuando hacía cosas eran cosas para saber dónde estaba Pablo... nada mas que como ya llevaba yo 19 días sin dormir, Fernando trajo de su trabajo unas pastillas que me dio y me tome para el sueño... me daba una diaria y yo así, así sin darme cuenta él me decía que nada mas me relajaba... en México la llaman la droga del violador, es la que según usan en las discos para violar a las chavitas...

Al sentirse atontado por el efecto de las pastillas, Julio olvida borrar una conversación del Messenger que entabló con una amiga suya en México; Fernando la lee, ahí decía que el objetivo era utilizarle para localizar a Pablo. Molesto le corre de su casa. Esa noche Julio busca en Internet el uso de la medicina que toma y se da cuenta que es un tipo de droga. Es ahí cuando "le cae el veinte" como él refiere, y comienza a cuestionarse sobre su comportamiento y de la magnitud de su dependencia.

Como se observa, en ocasiones la estrategia para regresar con la persona amada puede incluir a otras personas para lograr el objetivo. Una vez terminada la relación, se experimenta un período de meses ó más, donde la persona se siente vacía. Durante este tiempo, personas que tienen contacto con el otro pueden ser vistas como el intermediario que ayude a que la pareja se reconcilie. Las conversaciones llevan mensajes de nostalgia que pretenden que el objeto amado esté enterado de lo mucho que se le necesita; siendo una forma de manipular la situación como explica Sofía:



Sofía: ...yo creo sí era como un "que vea cuánto lo extraño, que vea cuando me esta doliendo y cuánto lo quiero"... que porque si estoy sufriendo tanto es porque lo quiero tanto... y yo le platicaba "es que Santiago, nos llevábamos tan bien..."...yo decía ¿por qué le contaba a Paty con esa desesperación? Porque yo esperaba que ella le fuera a contar...mi intención era de ve, ve y dile que estaríamos muy bien, que lo extraño... Paty era amiga, había la posibilidad que le contara a Santiago ó si Santiago la buscaba ella le dijera...

El objetivo del dependiente emocional es sin duda estar con la pareja y no importa lo que haya que decir, hacer ó dejar para calmar esa ansiedad que se experimenta ante el abandono. Pero además, el deseo de destruir al otro sigue presente, Sofía agrega "...fue todo un proceso de autodestrucción... yo creo que era un lastimar a Santiago y yo creo él ni se daba cuenta, a través de mi misma... algo ya venía quebrado...". Tratando de que el otro sintiera culpa por tenerla en tal estado y así regresara con ella.

Las estrategias empleadas para manejar al otro pueden llegar a tener un doble mensaje, podría parecer que es una persona que sufre, pero al mismo tiempo desea imponer su voluntad con ese comportamiento, es decir, retener a al pareja.

Otro factor observado es el tipo de relación de los padres, ya que algunos patrones de conducta se repiten de alguna forma en las relaciones de pareja que establecen sus hijos. En el caso de Sara, considera que la interacción de sus padres estableció en ella la idea de que es la mujer quien decide lo que se hará y el hombre deberá acatar lo establecido:

Sara: Mi familia es así, mi papá es una seda, mi mamá siempre dice [lo que se hará]... y mi papá es "sí" y lo hace. Entonces tú ¿qué es lo que piensas?... que el esposo te tiene que decir que sí y te tiene que llevar a

todos lados. Y mi papá se comunica como 6 veces al día, entonces tú entiendes que es normal ¿no?

Sofía considera que uno de los motivos que influyeron en la separación de sus padres fueron los celos constantes por parte de su padre y las continuas discusiones:

Sofía: ...era una situación, yo creo que sí, en cierta forma de violencia intrafamiliar, mucho de ataque así psicológico... tal vez era así la misma adrenalina de ir y bajar como con Santiago. No lo había pensado. Y tal vez era una forma como de sentirte, vivo... pues si vengo acostumbrada de subir y bajar, subir y bajar, pues estar así era divertido, era mi forma, pues de vida.

Por lo tanto, algunos de los comportamientos dentro de la relación de pareja, son un reflejo de la interacción de los padres.

### III. Ausencia de uno ó ambos padres durante la infancia y la adolescencia

Una característica que comparten los entrevistados es la ausencia de uno ó ambos padres, ya sea por trabajo, divorcio, enfermedad ó muerte.

Aranza y Sofía son hijas de padres divorciados, la primera vivió esta experiencia a los tres años de edad, mientras que la segunda a los 14 años. Ambas quedaron bajo la custodia de la madre, quien tuvo que pasar prácticamente todo el día trabajando para mantener a sus hijos. Con lo cual, se refleja la ausencia quizás no por gusto sino por las circunstancias económicas, teniendo que abandonar cierto número de horas diariamente para cubrir la mayoría de sus necesidades, y digo la mayoría, porque se dejó de lado

momentos que incluían la expresión de afecto a través de caricias, compañía, conversaciones, etc.

Sofía por ejemplo, desde temprana edad era cuidada por su abuela materna, ya que sus padres trabajaban. Para ella, la ausencia de su madre representaba una gran falta, de hecho, recuerda que los fines de semana eran sus favoritos porque eran los únicos días que la veía. Al divorciarse sus padres, cambia de residencia al Distrito Federal y su mamá tiene que continuar trabajando para mantener a su hermano y a ella, lo cual afecta la relación madre e hija, ya que la convivencia prácticamente no existía "...mi mamá estaba muy ocupada para trabajar y sacarnos adelante, entonces pues realmente como no figuraba... casi yo no, no podía platicar con ella, no, no la veía...". También Aranza vive una situación parecida, ya que al divorciarse sus padres, la madre era el sustento de su familia y tenía que estar fuera de casa 15 horas, por lo que en ocasiones era difícil que coincidieran.

En ocasiones el divorcio no es la causa por la que los padres están ausentes, Sara es hija de padres casados, sólo que ambos han trabajado siempre. Sin embargo, para ella la ausencia es principalmente de la madre:

Sara: Con mi mamá bastante mal, no pues es que en realidad no tenemos mucha comunicación porque en realidad no he estado mucho con ella y o sea siempre trabajaba y no teníamos mucho tiempo para convivir por lo mismo ahora es así como que X... en realidad yo no la conozco... ella trabaja, mi papá también trabajaba pero él por ejemplo me llevaba a su trabajo y ella no.

A los 9 años aproximadamente es cuando Sara reciente más esa ausencia, ya que al trabajar sus padres, la abuela materna estaba a su cargo pero la relación era bastante mala y optó por encerrarse en su cuarto ó pasar la tarde en casa de alguna amiga para evitar estar en su hogar. Dicha ausencia se trató

de llenar con aspectos materiales, lo cual no fue suficiente para Sara porque ella tenía otro tipo de necesidad, la compañía:

Sara: ...siento que he estado en la búsqueda de alguien como que me haga sentir segura...yo tengo "un pedo muy cabrón"<sup>2</sup> porque hubo una época en que mis papás sustituyeron su compañía por el dinero, entonces yo lo que busco es compañía...porque en realidad nunca la he tenido...

Siendo la falta de seguridad, atención y protección, lo que buscan en una pareja como consecuencia de la ausencia de los padres. Julio también tiene a sus padres juntos, considera que gran parte de su vida la ha dedicado a ser el hijo perfecto que no causa problemas y es el ejemplo para sus hermanos, por lo que sus padres no enfocaron su atención en él.

Julio: ...nunca sintieron necesidad de estar muy pendiente de mí. Cuando me di cuenta de eso... comencé a querer llamar la atención pero nada... sí, primero siendo el mejor en todo, en las notas de la escuela, etc. Pero solo conseguí menos atención, mas atención para mis hermanos y los celos y envidia normales de ellos por las comparaciones "deberías de ser como Julio" y entonces hice lo opuesto, me llegue a inventar una vez que veía a mi tío muerto que nunca conocí...

Aunado a esto, Julio sintió siempre el rechazo no solo de la familia, sino también de una sociedad que ve mal el hecho de ser gay. Una familia donde el machismo y la religiosidad emiten el mensaje de que la homosexualidad es mala, influyendo en que Julio ocultara su preferencia sexual durante años. Experimentando soledad al no contar con personas cercanas que le hicieran sentir aceptado, personas a las que pudiera narrar sus experiencias y no tener

---

<sup>2</sup> La frase "un pedo muy cabrón" es utilizado para referirse a un problema complejo.

que guardarlas para sí mismo por temor al qué dirán. Problemas económicos dentro del núcleo familiar afectaron la dinámica familiar a tal grado que las entradas de dinero provenían de otros, más que del padre, la figura paterna no solo bajó de jerarquía sino que fue prácticamente anulada, cayendo el padre en una depresión que se canalizó en la adicción por una actividad de entretenimiento como escape a los problemas.

Julio: ...pues el héroe que representa para todo niño se vino abajo muy pronto y me di cuenta que es un ser humano como yo... su autoridad disminuyó, lo fueron apartando, pasando su autoridad hasta casi anularlo, yo llegaba incluso a dar problemas para que de alguna manera resurgiera mi papá y hacia caso hasta que él me decía algo... Estaba deprimido, sí.

Tal vez el padre estaba ahí en la misma habitación, pero la representación de alguien que provee de cariño, disciplina y compañía, estaba ausente. Ausente como el padre que trabajó en otro estado de la república desde siempre y que justo el año en que al fin se decide a vivir en un mismo lugar, muere a causa de un accidente, como pasó en el caso de Diego.

Y de igual forma se observan patrones similares en las parejas de ellos, quienes de alguna forma experimentaron ausencias en su infancia. Paola, quien fue novia de Diego, tiene una estructura familiar bastante compleja, donde la madre ha tenido tres parejas e hijos con cada una de ellas, siendo ella la hija menor. Por lo tanto con la ausencia de un padre que falleció y una madre que sale de casa dos días para trabajar y regresa a descansar uno, la búsqueda de compañía es posiblemente una meta importante en su vida.

#### IV. Sentimientos de vacío y soledad

El hueco que deja la ausencia de los padres tiene como consecuencia que el dependiente emocional trate de llenarlo con el afecto de otros significativos como amigos ó una pareja. El hueco se experimenta como un vacío que deja cada una de las personas que le abandonan.

Julio: [¿Ese vacío desde cuando está?] Estuvo cada vez que un chavo me terminaba, siempre que un amigo me dejaba de hablar, cada vez que me tenía que esconder por ser gay... Cuando en determinado momento se me van, sí, siempre me he aferrado a la gente no sé por qué. Les agarro cariño y ya se que la voy a pasar mal si se van, es que lo se desde antes... Es el no poder compartir lo que sientes, piensas, etc., con alguien. Es no tener alguien que te haga sentir bien o que te quiera, ¡qué carajo, es dependencia!... ¿para qué lloro tanto si es eso? Al final dependo de los demás para sentirme bien...

Es así como el aferrarse a estar con una persona tiene el fin de evitar esa sensación de hueco, de que no se tiene a quién entregar afecto y sobre todo, que no hay alguien que otorgue esa atención, protección y amor que no se tuvo en la infancia o la adolescencia, porque simplemente las circunstancias no se dieron para ello.

Así, la persona en una relación de pareja está buscando continuamente que le quieran "...simplemente estaba buscando que me quisieran creo yo o querer..." dice Julio; y si es necesario soportar una relación enfermiza donde las humillaciones, los chantajes y la violencia estén presentes, se buscaran justificaciones para minimizar los problemas y con ello obtener la tan anhelada compañía. Sofía: "...al principio creo yo que, que el hueco tal vez en mi vida era como muy grande...'ay me cuida' y él me decía 'es que yo te estoy cuidando, yo no te estoy vigilando, te estoy cuidando'...".

Los padres son aquellos que proporcionan algo muy importante y que va de la mano con el afecto, y es la protección. Una de las formas en que se expresa el afecto es a través de la salvaguardia que da un abrazo, la seguridad que se siente cuando ocurre esto. Para Aranza, el abrazo de Daniel:

Aranza: ...me gusta lo que siento cuando me abraza... me siento como si nada fuera a pasarme, me siento como una niña indefensa a quien esta cubriendo y que no va a dejar que nada le pase, me siento en ese aspecto muy bien, demasiado bien diría yo.

Sentirse como una niña indefensa es como un retroceso en el tiempo, sensación similar a lo que se sentía cuando papá y mamá no estaban cerca. Es a través de la búsqueda de una pareja que se pretende encontrar a alguien que haga sentir seguridad, una compañía como la que no se ha tenido. Y por ello, es muy fácil que en cuanto llega alguien y dice un "te quiero" la persona se sienta atraída, porque le parece que al fin encontró lo que tanto buscó, el afecto. Aranza por ejemplo, es lo que buscaba en cada uno de sus novios y cuando sintió que al fin lo tenía, decidió plasmar el nombre de aquel chico como un tributo a quien le brindaba tal regalo:

Aranza: Sí, lo busqué antes con mis novios... tenía la tendencia si tu me decías "oye te quiero" me iba contigo... Me paso creo que con Héctor, por eso yo quería estar con él, me aferre demasiado a él... porque él me dijo que me quería y que iba a estar conmigo. Y pensé que era el indicado, por eso con un palillo de dientes me hice las marcas, me hice hoyos y luego me quité las costras.

Estas personas han pasado gran parte de su vida con la ausencia de personas importantes para ellos, lo cual provocó no sólo la sensación de vacío, sino también de soledad. Soledad que conocen bastante bien, pero que en la edad adulta han tratado de evitar porque no les agrada recordar la sensación.

Frases como la de Aranza: "...no me molesta estar sola, pero tampoco me gusta la soledad, siento que a lo mejor no sé, si sea necesidad de estar con alguien pero siempre me gusta la compañía de alguien a quien quiero... no me gusta estar sola." Contradictorio parece ser lo que expresa Aranza, pero en realidad, muestra con mucha claridad la preferencia por estar acompañada porque con ello se evita quedarse consigo mismo.

En ocasiones, las personas no son conscientes de ese rechazo a estar solos, pero sus comportamientos dicen todo lo contrario. Por ejemplo, cuando se encuentran solos en casa sienten deseos de mirar por la ventana y ver pasar a las personas, optan por escuchar la radio para escuchar la voz de alguien más, pueden pasar horas hablando por teléfono ó chateando cuando no hay nadie más con quien charlar, o bien, sustituir la compañía por la comida. Por lo que no es de sorprender que en los momentos en que no está la pareja, se experimente ansiedad por hablar con ella, porque hay un rechazo rotundo a estar solo, que se justifica con el decir que se aburren en la soledad.

Aranza: Como que si me mantengo ocupada en algo como que, no es que no piense en él, pero como que no... no me gusta la soledad del verbo volteo a mí alrededor y no veo a nadie cerca de mí. Necesito a una persona y sí, yo siento que esa ya es necesidad no sé, que esté como al tanto de mí. Bueno, no, es que no es tampoco al tanto de mí pero tampoco puedo dejar de estar hablando ó dejar de, no, no puedo... que me aburro, me aburro mucho estando sola... lo que más placer me da es escuchar música y es algo en lo que a veces me entretengo pero a veces ya le voy a hablar a esta vieja ó cuando suena mi teléfono, depende la persona que sea, me tardo horas... nos tardamos fácil 3, 4 horas, hablando...

Sara: ...Tan me rehusó a estar sola que yo siempre he dicho, cuando me muera...que me cremen y que si tengo hijos me repartan en macetas y



que me tengan en su casa... yo sola no me imagino, es que si te das cuenta si no estoy con una pareja estoy con amigos y busco mucho a mis amigos... no los pierdo porque no me gusta perder a la gente... ansiedad que cubro con comida ¿te diste cuenta?, por eso no me gusta llegar antes de la gente, no me gusta esperar... Así como en las películas, ves pasar una bolita en el desierto... ¿qué puedo hacer, con quién hablo?...

Con la compañía de alguien se desea evitar a toda costa esa ansiedad al estar solo. De hecho, como menciona Sara, ella suele ser muy impuntual precisamente porque le desagrada esperar sola consigo misma. Por ejemplo, cuando a Sara se le preguntó acerca de la forma en que se manifiesta esa ansiedad al estar sola dijo: "(mmm)...en este momento tengo un ataque histérico, mi pierna se entume, se encoje, no lo puedo controlar, ay no, es enserio... estar sola digo 'no, no puedo' debo estar cantando ó algo...". De hecho, todas las actividades que se hacen están enfocadas hacia otros, resulta muy difícil dar una lista de tres actividades que sean exclusivamente para sí mismos:

Sara: ¿Algo para mi misma, cómo qué podría ser para mi misma?... se me hace estúpido hacerlo para mi y que nadie lo aproveche, o sea, yo puedo aprender a cocinar y hacerme unas enchiladas deliciosas y ya, y luego ¿qué?... ¡No!.... Ay Javier (su actual novio) ya me pegó su tic, el tic del estrés...

Ni siquiera en pensamiento es posible concebirse sola, todo lo que se piensa y hace está relacionado con la interacción con otros. Es como si a partir de que se experimentó tener un novio y conocer lo que es estar acompañada, se convirtió en algo que es muy difícil soltar. Sara tuvo a su primer novio a los 13 años, desde entonces no ha dejado de tener novio, amigovio ó un alguien con quien besarse, de hecho, a los 17 años hizo la cuenta del número de personas

que había besado y llevaba un aproximado de ciento cincuenta, un ejemplo más de la intolerancia a la soledad.

El miedo a la ruptura lleva consigo el temor a la soledad, porque todo el esfuerzo que se ha puesto para mantener la relación ha implicado desatender otras áreas como la familia y las amistades. Para Diego, terminar con la relación era igual a quedarse solo:

Diego: ...al final me quedé solo pues porque me aleje de todos mis amigos, aparte de mi familia me aleje de, de todos mis amigos, no me quedó ni uno solo, creo... Y también eso hace que no quieras terminar con esa persona, porque como sabes que estas solo, es como la necesidad de, de estar con alguien también... al final yo creo que no era tanto amor, sino como que la necesidad de estar con alguien porque no sé, a lo mejor habías dejado tanto tiempo a tus amigos que a lo mejor ya te daba como pena llamarles ó algo así, porque habías dejado ya 1 año, 2 años de hablarles y ya al final como que es más bien como de no querer estar solo.

El no querer estar solo, también puede llevar en lo individual a buscar una manera de evitar esa sensación, como lo hizo Sofía cuando en una ocasión se pelea con Santiago y ese mismo día con su mamá, su tristeza le lleva a buscar a su padre a quien había dejado de hablar años atrás y éste le reprocha que nunca le busca más que cuando necesita algo; "...entonces no Santiago, no mi mamá y no mi papá, me tomé pastillas para dormir y me perdí un día completo que yo no supe qué paso, nada". el querer olvidarse de los problemas con los demás, también llevaba consigo el no querer saber nada sobre el sentimiento de vacío, nada sobre la ausencia de los otros. Era como un no saber estar sola, como un no querer estarlo.

A pesar de darse cuenta de que en ocasiones el otro no le ama, la persona se aferra a él con la idea de que algún día todo cambiará.

Aranza: No, no me siento amada. Me siento bien con él por mí, porque lo quiero mucho. Más no me siento de su parte, no me siento amada, me siento vacía. De hecho, le canto mucho una canción de "me siento como un mueble más en tu casa..."...un pedacito de mi cabecita, dice que tal vez eso pueda cambiar, no sé. El que sea más expresivo, el que no me deje por sus cuates, yo espero que cambie todo eso y yo tengo como la pequeña esperanza de que eso sea, por eso no. Quiero darme la oportunidad a mí de esperar porque la que quiere que pase soy yo, y tampoco quiero irme, irme y pensando ¿y si me hubiera esperado qué hubiera pasado? ¿Y si hubiera cambiado? Entonces realmente quiero esperarme el tiempo que yo necesite esperarme y soy muy paciente eh. O sea pueden pasar 10 años y yo puedo seguir así porque soy demasiado paciente. Sí, por eso no me voy, por eso no lo dejo porque lo quiero demasiado...

Y cuando la separación es inevitable, el proceso de duelo se experimenta con mayor intensidad. Se observa una persona con falta de interés para la mayoría de las actividades, con tristeza, culpa y anhelos de que regrese el ser amado. Este estado llega a prolongarse cuando no se sustituye a la pareja, es entonces cuando los sentimientos de soledad invaden al individuo.

Después de que Sofía terminó definitivamente con Santiago, vivió un periodo aproximado de un año en estado de ánimo negativo, donde el llanto era constante y por cualquier motivo. Dejó de asistir a la escuela y en su familia nadie se percató.

Sofía: ...cuando cortamos... empecé con bulimia, y entonces fue todo un año de estar encerrada y lo único que yo sabía hacer era llorar. Y yo

lloraba todo el día, todo el día andaba en pans, sí me bañaba, pero me bañaba para llorar, prendía la tele y lloraba, prendía el radio y lloraba, me ponía a leer y lloraba, veía la ventana y lloraba. O sea todo el tiempo estaba llorando, dejé de ir a la escuela todo ese año... Ese año lo perdí [el ciclo escolar] y en mi casa no se dieron cuenta... mi mamá... se iba a trabajar súper temprano... Fue muy desgastante... yo veo ahí el grado de enfermedad y dependencia que se había creado...

La pérdida de la pareja deja un hueco horrible, como lo describe Sara. Estar pensando en cómo hacer que la pareja regrese a su lado, consume tanto que se deja de lado la escuela ó el trabajo, los compañeros se percatan de ello y a pesar de su intención por ayudar no suelen tener éxito. También Diego perdió la beca de la escuela ante la ruptura de Paola, pues no pensaba en otra cosa más que en regresar con ella. Julio en la actualidad lleva un año que terminó con Pablo, dejó el proceso de titulación a un lado y a su familia por ir en busca de él, hoy en día dice sentirse aún muy afectado por la situación y cuando piensa en qué es lo que le pasa cada que se siente cabizbajo, lo primero que viene a su mente es Pablo.

Los cinco participantes de esta investigación tienen muchas cosas en común, una de ellas es que de alguna forma han tratado de salir de esa dependencia a través de la demanda de atención psicológica. Sofía asistió a una entrevista, considerando que fue suficiente lo que le dijo el psicólogo para darse cuenta de que no quería seguir en una relación enfermiza:

Sofía: ...fue esa sesión y salí súper cambiada... Me dijo "tienes 20 años, ¿cuánto crees que vas a vivir?", era algo que yo no había pensado, cuánto iba a vivir, O sea, yo no veía al futuro y yo me quedé cuando dijo, cuánto crees que vas a vivir, y yo dije ¿30 años, 40?... ¡es mucho tiempo para que yo esté sufriendo por alguien!

Julio recibió algunas sugerencias para no pensar en Pablo, retomando algunas técnicas de terapia ocupacional que según él, no le sirvieron de mucho. Diego, no recuerda con seguridad si asistió al psicólogo por iniciativa propia o como parte del tratamiento de Paola.

Aranza asistió durante tres meses a terapia observando cambios muy significativos en ella que ahora le permiten darse cuenta de lo importante que fue su relación familiar en la infancia y la interacción posterior con sus parejas. Sara por su parte, lleva más de dos años en terapia.

#### V. Interacción con otras personas significativas

Cuando los padres trabajan ocho horas ó más, es difícil que estén pendiente de sus hijos durante el día, por ello el apoyo de la abuela en el cuidado de los nietos es común. La imagen tierna y cariñosa parece más una imagen utilizada por la mercadotecnia, ya que no siempre es así en la vida de las personas. En el caso de Sara, Aranza y Diego que estuvieron bajo los cuidados de sus abuelas maternas mientras sus padres trabajaban, la experiencia no fue tan grata como hubieran deseado. La convivencia consistía en continuas peleas, regaños, insultos, golpes y una denigración a la mujer que en el caso de Aranza y Sara, hoy en día se ve reflejada en la baja autoestima que poseen.

Sara: ... yo me quedaba sola, bueno con mi abuela y mí hermano que ya había nacido, pero yo me quedaba así como en mi mundo... Era un peleadero con mi abuelita, mi abuelita odia a todas las mujeres de su familia... así te ve "eres una pendeja" que no se que "¿qué me ves?, ah pinche escuincla me tienes hasta la madre, lárgate de aquí" así (risa). Entonces en esa época le ponía mi música 'ay bájale a esa chingadera' quien sabe que, pues todo, nada le parecía, si agarrabas algo "ay pero

por qué”.... Entonces hubo una época en que sí me quede muy clavada en meterme a mi cuarto a escuchar música y haciendo mis cosas. Ó a veces me iba a casa de alguna amiga y me quedaba ahí hasta que mis papás llegaban por mi, hasta las 7, 8 de la noche.

Estar en casa con su abuela era tan incomodo que Sara prefería aislarse en su recámara, pero al final seguía estando sola. En ocasiones, pasar toda la tarde en casa de alguna amiga le permitía sentirse acompañada.

Cuando Aranza describe a su abuela en una sola palabra, dice: “cabrona”, considerando su infancia como fea por todos los maltratos recibidos mientras su mamá trabajaba.

Aranza: ...vivir con mi abuelita fue una experiencia, hijole, la quiero, pero no, muy desagradable...mi hermana y yo estábamos solas con ella y casi todo el día nos golpeaba todo el día y yo ya no quería estar ahí. Mi abuelita nos amenazaba “es que si le dicen a su mamá van a ver cómo les va”... mi abuelita es cabrona, ahora que ya no vivo con ella me trata diferente pero cuando vivía con ella me hizo la vida imposible, no sé, me decía golfa porque tenía amigos, me dijo que una mujer decente no tiene amigos, todos los días nos golpeaba desde que regresábamos de la escuela hasta que llegaba mi mamá... no olvido todo lo que viví con ella...si veíamos la tele nos pegaba, nos regañaba; si hablábamos nos pegaba, nos regañaba; si trapeábamos y nos tardábamos...que ella quería nos pegaba, por todo. Sí por todo, si nos equivocábamos en la tarea, en una letra, no sé, luego estaba cocinando y nos aventaba las cucharas calientes, la chancla...

Una ocasión en la que Aranza se rebeló, lo único que recibió fue un chantaje emocional en el que la abuela decía que por todos los problemas que ocasionaba se iba a morir y Aranza llevaría en su conciencia la muerte de

ella y también, de su madre y hermana. Todos los mensajes recibidos acerca de que no valía nada y que nadie le querría, se fueron anclando dentro de ella. A través del tiempo, conforme se fueron construyendo relaciones interpersonales, esos pensamientos hicieron que ante cualquiera que dijera “te amo”, ella se “pegara a él como un chicle”, pues posiblemente sería la única persona que la amaría y no podía dejarle ir, quién más se fijaría en alguien que vale menos que “una bolsita de cacahuates”. Los sentimientos de soledad y vacío que Aranza experimentó gran parte de su vida la llevaron a tres intentos de suicidio: una vez consumió dos frascos de pastillas, en otra ocasión intentó tirarse de un árbol y por último, se el estrelló un cenicero en la cabeza. Estos, fueron los intentos que tuvo Aranza para quitarse la vida, pues tenía la creencia de que “muerto el perro se acaba la rabia” y sin ella presente ya no existirían más problemas. De hecho, cuando decide embarazarse es porque de alguna forma quería obligar a Daniel a sacarla de su casa y así ya no tener que soportar los insultos de su abuela, además de que en ella prevalece la idea de una pareja que le ame y puedan vivir felices.

Dentro de esa necesidad por llenar ese vacío, se cree que de alguna forma hay que pagar por el derecho a ser amado, a veces asumiendo la posición de pareja complaciente ó el hijo perfecto que dice sí a todo, con tal de que el otro no le abandone.

Aranza: ...yo siempre creí que nadie me iba a llegar a querer, sino que yo tenía que caerles muy bien ó yo tenía que dar algo, en este caso con Daniel al principio era bueno, te complazco en dormirme a las 11, 12 de la noche planchando... para que estés conmigo, o sea te voy a complacer haciendo el quehacer para que no me dejes...

Se complace cuando el otro demanda más atención y como consecuencia se deja de lado a familiares y amigos. Tal vez, simplemente porque la pareja no siente agrado por ellos, accediendo con tal de evitar un conflicto en el que el

final sea la ruptura. Este alejamiento es sin duda otra pérdida, que si bien es cierto, no la más significativa en ese momento pero sí lleva consigo sentimientos de soledad, como Diego lo vivió "...eso hace que no quieras terminar con esa persona, porque como sabes que estas solo... no tenía amigos ni de parte de ella, ni míos porque nadie la quería ver. Entonces yo empecé a dejar de hablarles por teléfono, de verlos". Para Aranza, comenzar una relación con Daniel incluía alejarse de sus mejores amigos porque a él no le agradaban "Amigos míos, los que yo tenía les dejé de hablar por él porque no le gustaba... Y yo los consideraba mis amigos porque siempre estuvieron en las cosas difíciles para mí...". La soledad incrementa cuando amigos con los cuales se puede compartir ideas, risas y problemas; no tienen acceso al mundo de la persona, ya que pueden ser causa de un conflicto dentro de la relación de pareja. Y como se mencionó en uno de los apartados anteriores, si una amistad representa peligro para la continuación de la relación, automáticamente se eliminará.

Acceder a lo que dice el otro también se observa en la intimidad, aprobando las peticiones de la pareja a pesar de tener el deseo de decir que no. Diego salía de trabajar por la madrugada, cuando Paola quería tener relaciones sexuales, él le decía que estaba cansado, obteniendo reproches y al final, terminaba accediendo para evitar un conflicto más grave. Cuando Julio comienza a adentrarse en el ambiente gay, por primera vez experimenta aceptación por su preferencia sexual, sin embargo, como lo comenta él, en ese ambiente la mayoría de las personas buscaban inmediatamente la relación sexual y él por evitar que le abandonaran aquellos que no lo discriminaban, accedía a sus peticiones.

Julio: Sí muchas veces yo no quería... unas veces por miedo a su reacción, otras por complacer, no sé, tal vez porque a lo mejor si veían que no quería a lo mejor me dejaban, no sé, que entre el miedo y la dependencia...



La dificultad para decir "no" influye también en la autoestima de la persona, porque se culpan y reprochan a sí mismos por su actitud, por su cobardía, por la necesidad excesiva que sienten por el otro. Es como si fuera a suceder una catástrofe por su culpa.

Además de la pareja, también se experimenta apego a otras personas, como los amigos. Cuando ellos se ven en la necesidad de cambiar de escuela, casa ó simplemente dedican más tiempo a otras actividades, el dependiente emocional resiente esto como un abandono, experimentando sentimientos de ansiedad y tristeza.

Julio: ...siempre tuve un problema desde la secundaria, los amigos. Era muy, muy aprehensivo a ellos... Y cuando por alguna razón esa relación se veía afectada o cortada sufría como si fuera el fin de todo... Pues me entra como ansiedad de que se me van... me siento triste, hago lo que puedo para que no pase lo inevitable...

La interacción con los demás puede llegar a ser también conflictiva, porque la persona demanda atención absoluta a sus problemas de pareja, en toda conversación sale a relucir el ser amado y cuando el otro desea hablar de sus problemas, simplemente es ignorado, como Aranza menciona: "Con todas mis amigas el tema de conversación es Daniel". El conflicto nace cuando el receptor se harta de escuchar las mismas historias en las que se menciona múltiples quejas entorno a la pareja, las rupturas y reconciliaciones que hacen de la relación un ciclo en el que se conoce cada una de las fases. Sofía no se había percatado que todo el día hablaba de Santiago hasta que un día una amiga muy molesta expresa su desacuerdo:

Sofía: ...me voltea [amiga] a ver y me dice "ya me tienes harta, deja de hablar de Santiago, todo el día hablas de Santiago, Sofía. Ya estoy

harta". Me enojé y después dije: "que flojera todo el día... ya suéltalo", "por lo menos que no te vean que estas tan mal"...tal vez no tanto por soltarlo sino para que no hablaran mal de mi...

Los intentos constantes por saber qué hace la pareja en el trabajo ó escuela, pueden desesperar a aquellos a quienes se hostiga para obtener dicha información, como Sara, que todos los días llegaba a cuestionar a los compañeros de trabajo de su esposo.

Sara: ...sí fue una parte muy enferma porque yo llegaba con los chavos del otro turno... "¿y con quién estuvo Ernesto y con quién trabajó y por qué, qué dijo y se hablaron, se dieron beso?" y ellos así de, bueno hasta la misma gente que era muy, muy cercana, siento que muchos no se atrevían a decírmelo pero tuve un amigo que me dijo "¿te digo algo? Ya no mames, ya wey deja a ese cabrón que haga sus cosas y si no quiere estar contigo pues mándalo a la chingada, o sea ya, ya, ya. Nosotros no tenemos por qué estarte diciendo lo que hace todo el tiempo, si él no te quiere decir es su pedo, ya estuvo". Y yo así de ¡que fuerte!... pero lo seguía haciendo...

Dentro de esa demanda de atención también se exige aprobación a las ideas, que se esté de acuerdo en lo que se opina y que además se ayude a retomar la relación ante la ruptura. Y cuando esto no sucede, se reprocha al otro su falta de consideración, al mismo tiempo que el sentimiento de soledad incrementa al ver que ese otro no coincide con uno. Julio y Pablo tenían una amiga en común, Brenda. Cuando ellos se separan, Julio pretendía que ella al ver lo mal que se sentía ante la ruptura, fuera con Pablo e intercediera para que reanudaran la relación. En ocasiones, para Julio era como si Brenda minimizara la situación al decirle que no se preocupara, que pronto le olvidaría, lo cual le molestaba mucho pues era una respuesta que no deseaba y cuando

ella quería hablar de sí misma y sus conflictos, él estaba tan ocupado en Pablo que no tenía intención de atenderle.

Julio: ¡Uf!, diario, se convirtió en mi mundo Pablo... cuando yo quería hablar sobre lo que pasaba, lo que sentía, lo que quería, ella cambiaba un poco el tema, lo desviaba hacia "es que no lo creo a Pablo tan cabrón"... "ya olvídale" o evitaba el tema, entonces me tragaba yo todo lo que sentía, lo que quería decir... Pues si se hablaba de otro tema pues la verdad no me interesaba a mi y no prestaba atención, lo que pasa es que con Brenda sentí la estocada final de traiciones por así decirlo porque ella cuando estuvo... cuando estuve yo abajo, ella se limitó a ser algo incrédula con lo que yo le decía... esperaba que me ayudara a hacer entrar en razón a Pablo cuando aun se podía.

La tristeza que se experimenta ante la pérdida del objeto, se desea calmar con el apoyo y la compañía de alguien más, pero es tan grande la demanda de atención que para el otro no es posible cubrirla y es cuando la persona se siente decepcionada de los demás porque no están ahí de la forma en que se les necesita, dificultando la convivencia social.

Hoy en día, Julio acepta que su relación con Pablo le llevó a realizar conductas que jamás hubiera imaginado y considera que aún después de un año, sigue afectado por el rompimiento con él. Ha llegado a considerar pedir ayuda a un experto, pero sus ingresos económicos en este momento no le permiten acceder a servicios psicológicos.

Sofía por su parte, reconoce que vivió una relación destructiva con Santiago, que de alguna forma influyó en su comportamiento con sus parejas posteriores. Sin embargo, hoy en día mantiene una relación "sana" donde evita las conductas que le autodestruyeron física y emocionalmente.

Sara, acepta que ha tenido relaciones muy “locas”, entre ellas la que mantuvo con Ernesto, de quien se separó al conocer a Paco, una “relación tormentosa” que le llevó a terapia psicológica y que le ha permitido reconocer la correlación de sus experiencias en la infancia, así como la correlación con sus parejas. Hoy en día continúa con su proceso terapéutico.

De igual forma, Aranza se dio cuenta de la influencia que tuvo su infancia en la construcción de su autoestima, lo cual se vio reflejado en su “dependencia” a Daniel. Aunque asistió durante un periodo de tres meses, considera que le sirvió para reflexionar acerca de sí misma.

Por último, Diego lleva casi dos años de haber terminado su relación con Paola y hoy valora más su libertad para emprender los proyectos que durante ese tiempo no pudo realizar. Trata de recordar los momentos positivos de su relación con ella, porque considera que no es nadie para juzgarla. Sin embargo, al finalizar la última entrevista mencionó que con su actual novia se han suscitado problemas similares a los que tenía con Paola, en los cuales ella se molesta porque no le llama. Lo que le hace pensar que probablemente se pueda repetir una relación similar.

Para cerrar este apartado de resultados, sería pertinente construir una síntesis de los eventos que influyen de manera directa en las experiencias de las personas entrevistadas. La figura 2 ayudará a plasmar de manera gráfica la manera en que se da el proceso de la dependencia, de acuerdo a los datos proporcionados por los participantes.

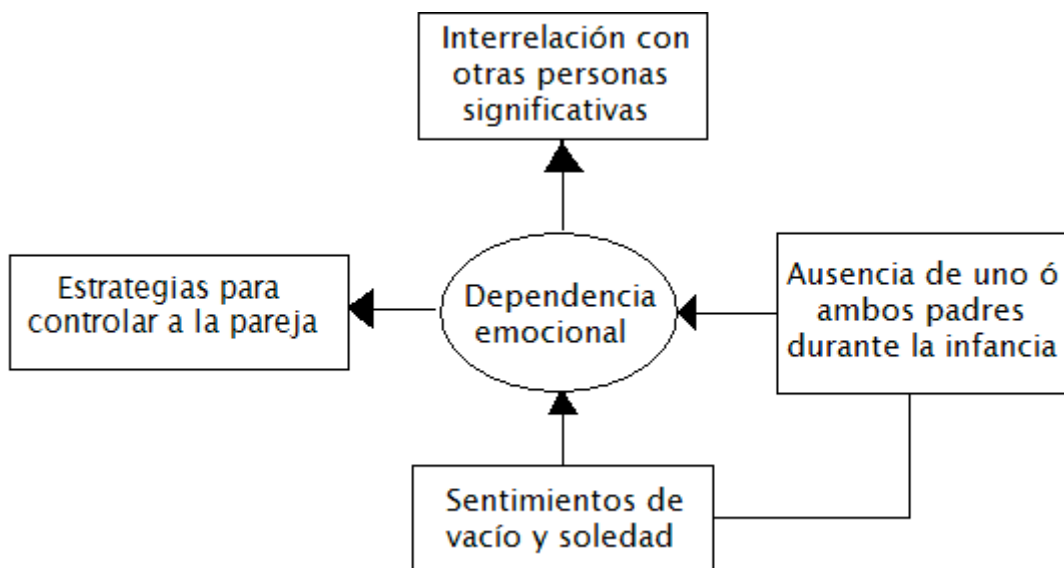


Fig. 2: Proceso de la dependencia emocional, de acuerdo a los datos proporcionados por los participantes.

En la figura 1 se observa el proceso que experimentaron las cinco personas entrevistadas durante el presente estudio, que podría considerarse como una síntesis de los resultados. En primer lugar, la *ausencia de uno ó ambos padres durante la infancia* por distintas causas como la necesidad de trabajar, divorcio ó por fallecimiento, son eventos que disminuyeron la posibilidad de convivencia y por ende, la expresión de afecto hacia el hijo. El individuo creció con *sentimientos de vacío* afectivo que le llevaron a experimentar *soledad*, incluso en la edad adulta, orillando hacia la búsqueda de otras personas que puedan abastecer de amor, convirtiéndose en una necesidad. Dicha necesidad afectiva provocó la dependencia a quienes pudieran brindarlo, una *dependencia emocional* que se observa a través de *la interrelación con personas significativas* como la pareja, ya que se ve en ella la posibilidad de llenar el vacío percibido. La dependencia emocional se observa en una necesidad excesiva por la pareja, que al tenerle lejos ó ante la posibilidad de perderle, sobrevénía el miedo a la soledad nuevamente. Por ello, el uso de estrategias para retenerle y conservar así su afecto. Las *estrategias para*

*controlar a la pareja*, como las llamadas telefónicas constantes ó el llanto ante la ruptura, son utilizadas para lograr su cometido.

Así pues, es posible ver el proceso que experimentaron estas personas y que comenzó a una edad temprana donde la ausencia de afecto condujo a una búsqueda insaciable por localizar a quien pudiera cubrir ese hueco. Cuando al fin se encuentra a alguien que expresa sentir amor, se valora tanto, que se le cuida de manera exagerada, pues es su más grande tesoro. Tesoro que al estar en peligro, motiva a utilizar estrategias a veces un tanto controladoras para mantenerle. La dinámica en la que se establece la relación, facilita el intercambio de mensajes destructivos de los que es difícil darse cuenta. Detenerse y reflexionar acerca de su relación de pareja es complejo, sobre todo cuando se desea reanudar ésta. Durante este periodo, los sentimientos de vacío y soledad se agudizan de manera notable, y superar esta etapa lleva consigo el traer a la conciencia la autodestrucción que se está llevando a cabo. Quizás, durante ese tiempo de crisis ante la ruptura, surja el deseo por encontrar una solución a sus conflictos y por ello, comience la búsqueda de ayuda profesional. Aunado a esto se encuentra el apoyo familiar, ya que los padres, hermanos y amigos que están alrededor de la persona, pueden convertirse en un apoyo importante. Además, la voluntad para lograr las metas personales que estaban arrumbadas en algún lugar, son los motivos que promueven el deseo por salir adelante para superar este tipo de relaciones.

## DISCUSIÓN

El vínculo que establecen dos personas de cualquier preferencia sexual, tiene como objetivo la satisfacción recíproca de necesidades intelectuales, afectivas, de seguridad e intimidad que permitan el desarrollo y bienestar personal de ambos. Sin embargo, dicho vínculo no está exento de convertirse en una relación destructiva o enfermiza para sus integrantes, ya que el supuesto bienestar de cada uno se ve afectado por continuas discusiones, celos, insultos y reproches de una ó ambas partes, así como constantes rupturas y reconciliaciones. Este tipo de relaciones suelen ser duraderas y significativas, afectando la salud física y psicológica de ambos individuos, además de afectar otras áreas como la familiar, social y laboral. Y a pesar de ser una relación desgastante, parece que para los sujetos es sumamente complejo separarse, ya que se experimenta una necesidad por el otro a tal grado que los comportamientos destructivos pasan a segundo plano, pues es peor perder a la persona amada.

Cuando Castelló (2005) habla del dependiente emocional, hace referencia precisamente a una persona que experimenta una necesidad extrema de carácter afectivo hacia su pareja. Si la necesidad habla de una falta, resulta evidente pensar que hay una carencia afectiva que se desea llenar con el amor de pareja, y que se refleja en el estilo de apego que se establece con ésta. Estableciendo un estilo de apego evitativo-temeroso, que ha sido asociado con la dependencia emocional (Pinzón, 2004), ya que la persona se valora poco y desconfía de los demás porque siente que éstos le abandonarán tal y como lo hicieron sus padres, pero al mismo tiempo muestra necesidad de contacto emocional con ellos a través de demandas y protestas de atención, amor y compañía, pareciendo ambivalente (Bowlby, 1993. & Pinzón, 2004). Los estudios realizados por Díaz-Loving han mostrado que en los mexicanos, algunos

de los estilos de apego incluyen al estilo realista – racional donde la persona desea constantes muestras de afecto ante la posibilidad de que se le deje de amar, también habla del estilo de angustia – dolor en el cual uno de los miembros siente inseguridad al no saber qué está haciendo su pareja mientras están separados, por último, el estilo dependiente – inseguro donde hay pensamientos obsesivos con relación a la pareja, desconfianza, inseguridad, celos y dependencia (Díaz-Loving et al., 1999). Sin embargo, durante las narraciones de las personas entrevistadas en el presente estudio, se observó que ya fueran sus parejas ó ellos mismos, experimentaron no un solo tipo de estilo, lo cual habla de una necesidad por corroborar que se les ama, inseguridad al no saber si su relación está a salvo cuando están separados y además, celos, desconfianza y dependencia hacia la pareja.

Un factor importante es la pérdida parental en la infancia, que trae como consecuencia que las personas en una edad adulta muestren dificultad para aceptar la separación amorosa, a pesar de lo dolorosa que haya sido (Zaragoza, 2007). Los cinco individuos entrevistados reportan un abandono en la infancia, ya sea por divorcio, enfermedad, trabajo ó muerte, de uno ó ambos padres; dicho abandono se experimenta de manera similar cuando se termina una relación con alguien significativo, de antemano se sabe que cuando ese alguien se marche se pasará un mal rato. Después del abandono parental no se pudieron satisfacer las necesidades de afecto que todo ser humano tiene, provocando un sentimiento de soledad que se representa como un hueco que quedó ahí y que se busca llenarlo a través de la pareja. En ocasiones ante la ausencia de los padres otras personas, como los abuelos, se hacen cargo de los cuidados del infante. No obstante, la convivencia no tiene que ser satisfactoria, ya que al menos en tres de los casos presentados se observaron actitudes de rechazo por parte de la abuela materna. A veces, con la presencia de conductas de violencia física y psicológica en contra de los individuos, lo que acentuó los sentimientos de abandono y soledad.



Dice Sirvent (s.f.) que hay dependencia a la relación interpersonal, porque se necesita de la interacción constante con otros para que llenen ese hueco. Por ello, los continuos romances desde la adolescencia, las relaciones pasajeras o duraderas tienen dos fines: 1) llenar el vacío que dejaron los padres y 2) evitar la soledad, un sentimiento que se experimentó durante la infancia y que no se desea de nuevo.

El estar la mayor parte del tiempo con la pareja impide sentir la soledad, pero cuando el otro no está presente, se hace uso de otros recursos que no permiten estar del todo solo, como son el hablar horas por el teléfono, escuchar música, ver televisión, chatear ó cualquier actividad que implique estar en contacto con alguien. Los mismos pensamientos obsesivos entorno a la pareja también crean un contacto con el otro aunque no sea en lo real, e impiden al mismo tiempo, estar solo con sí mismo. Para la persona con dependencia emocional tal parece que le resulta aterradora la soledad, en ocasiones resulta complicado pensar en actividades en solitario y con beneficio personal. Al poseer una baja autoestima, es decir, poco amor hacia sí mismo, el individuo busca que otras personas le amen, en lugar de que lo haga él mismo.

Cuando alguien expresa sentir afecto por el dependiente emocional, para éste último es la noticia más grata que pueda existir y por ello está dispuesto a hacer todo para cuidar a esa persona. Es posible que el individuo comience a sentir admiración por el otro, por características alusivas a su irreverencia, su expresión verbal ó la protección que podría brindar en un momento dado, asociando esto último al sentimiento de desprotección a temprana edad. La pareja se convierte en un objeto demandado continuamente, porque se depende de él para calmar la ansiedad que se experimenta cuando está lejos, reflejada en los continuos intentos por tener acceso al ser amado. En varias ocasiones durante el día se opta por llamar por teléfono a la pareja para contactarle, a pesar de que se tenga conocimiento de que está trabajando ó en la escuela. La mayor parte del tiempo se desea estar junto al otro, aunque

esto implique alejarse de familiares y amigos o en su defecto, de actividades importantes como el asistir a la escuela y al trabajo; personas alrededor de la pareja observan que se están haciendo a un lado aspectos importantes como el desarrollo profesional. De hecho, cuando los demás se oponen a la relación o simplemente no están disponibles para escuchar el tema predilecto, la pareja, son expulsados de la vida del individuo, construyendo un mundo en el que caben solo dos personas. La vida se planea a partir del ser amado, todo gira alrededor de él.

La pareja se convierte en el objeto máspreciado, por ello hay un intenso temor a perderle. El miedo a la ruptura es excesivo, existiendo continuos intentos por contactar al otro para verificar que sigue ahí, que no hay un tercero que les separe. Se demanda tiempo y visitas a horas no adecuadas para disminuir el sentimiento de temor. El solo hecho de pensar en la ruptura es inconcebible, porque no se visualiza la vida sin el otro. En ocasiones, el dolor experimentado ante tal evento desaparece cuando se encuentra otra persona que le sustituya, es decir, una nueva pareja.

Entablar una relación de pareja es una decisión que se ve influenciada por la proyección que se hace sobre el otro con relación a las necesidades y deseos que la persona deposita en el objeto amado (Rage, 1996). Que la pareja ame y proteja, es lo que se espera que haga, porque es la necesidad que se tiene. Dice Romero (1999) que los miembros de una pareja se atraen y construyen un vínculo a partir de la una complementariedad de necesidades psicológicas (citado en Espino, 2003). Lo cual está muy ligado a lo dicho por Castelló (2005), acerca de que en una pareja es posible encontrar a dos dependientes emocionales, donde hay quien asume el papel sumiso y otro que asume el dominante. Ambos se complementan y construyen un vínculo en el cual se busca cubrir el hueco afectivo de cada uno, lo que hace que la relación sea difícil de terminar por las ganancias obtenidas. La diferencia radica

en la forma que se utiliza para preservar la relación, uno opta por conductas sumisas y el otro prefiere las conductas controladoras.

Siendo la dependencia emocional dominante el fenómeno abordado a través de esta investigación, se entiende a esta como la necesidad de carácter afectivo que una persona siente hacia su pareja, con la cual muestra pretensiones de dominación. Una de las preguntas de investigación planteadas fue: *¿Qué vivencias tiene una persona que experimentó dependencia emocional de tipo dominante en su relación de pareja?*

Las personas entrevistadas permitieron conocer sus experiencias en relación a dicho fenómeno, otorgando significados a sus relaciones al definirlos como destructivos, enfermizas y con dependencia hacia la pareja. Al equiparar sus vivencias con la definición de dependencia emocional de tipo dominante, las manifestaciones de las conductas ejercidas por uno ó ambos sujetos dentro de su relación coinciden con dicho concepto. A través de la comunicación que mantienen los integrantes de la pareja, se puede observar el papel que toma uno con respecto al otro. Un ejemplo es el estilo de comunicación, donde uno de ellos opta por evitar el conflicto con el otro al complacerle y no contradecirle; mientras que la persona que culpa, tiende a resaltar los defectos y a imponer sus deseos y tal vez, haga uso de la violencia para lograrlo (Satir, 1991., Sánchez & Díaz-Loving, 2003). Al hablar de poder en la relación de pareja, las estrategias utilizadas para obtener el control de la relación tienen como fin evitar la ruptura, por ello se planteó la segunda pregunta de investigación: *¿Qué estrategias para dominar son utilizadas dentro de la relación de pareja?*

Contrario a lo que dicen Valdez et al., (2002), acerca de que en el amor romántico se desea el bienestar, la felicidad, el crecimiento y el desarrollo personal, el dependiente emocional dominante parece ser egoísta, ya que los deseos de exclusividad sobre la pareja, le llevan a colocar obstáculos que

evitan lograr proyectos personales, porque alcanzarlos puede disminuir la cercanía ó representa la posibilidad de contacto con otros. Por lo tanto, se eliminan sin importar cuán importantes son para el ser amado, a veces se exige directamente que no se lleven a cabo y en otras ocasiones se maneja la situación para evitarlo, definiendo dichos comportamientos como estrategias de dominio caracterizadas por el control, manipulación, amenaza y posesión, que pretenden que el otro acate las consignas. Parsons (1963), dice que las estrategias básicas de poder se manifiestan a través de la persuasión, la inducción, la activación y la disuasión (Citado en Díaz-Loving, 1999). De acuerdo a los resultados obtenidos se observan ejemplos de estas estrategias, como el convencer al otro para que estudie determinada profesión y obtenga más ingresos económicos, la manifestación del deseo por casarse para estar juntos, el expresar que no le conviene asistir a la Universidad a ciertas horas por el peligro de estar sola ó el decir que si le abandona se va a suicidar y con ello crear sentimiento de culpa. El llanto representa un medio muy recurrente para provocar que el otro se retracte de su decisión de concluir la relación, provocándole culpa al creer que es el causante de su dolor. Solicitar que el otro se aleje de amigos, no ingrese a la Universidad ó no asista a trabajar, se justifica en nombre del amor que se tienen como una prueba de éste, La ganancia obtenida es la tranquilidad, aunque sea momentánea, de que la relación no correrá peligro. También se observó que en ocasiones la propuesta de matrimonio tiene como fin la compañía permanente, además, sirve de garantía de que la pareja llevará consigo una etiqueta de que ya le pertenece a alguien y así, no habrá terceros que se interpongan en la relación. Por si fuera poco, tal vez un hijo es el vehículo que obliga a vivir con la pareja o al menos un contacto a largo plazo.

Por lo tanto, los comportamientos que distinguen la posición sumisa ó dominante se observan como un patrón constante dentro de la relación, aunque en ocasiones los roles cambiaban, y el deseo por poseer el control aunque fuera momentáneo llevaba a desempeñar comportamientos distintos.

Por ejemplo, el retar a la pareja al hacer lo contrario a lo que imponía, como colgar el teléfono ó el tomarse una taza de té en su cara.

Así, los resultados que arrojó la presente investigación son valiosos debido a las aportaciones que hacen al fenómeno de la dependencia emocional dominante en la relación de pareja, tanto heterosexual como homosexual, ya que ésta última no había sido incluida en estudios previos sobre el tema. Las experiencias que han sido relatadas por las personas entrevistadas, permiten apoyar las conclusiones disponibles en la literatura sobre dependencia emocional dominante, que han surgido de la experiencia clínica. Además de ampliar la información referente al tema.

Es así como se concluye que las experiencias de cinco adultos jóvenes que consideran haber tenido al menos una relación de pareja con características de dependencia emocional dominante, muestran:

- a) Haber sufrido un abandono parental de uno ó ambos padres durante la infancia, por causa de trabajo, divorcio, enfermedad ó muerte, provocando sentimientos de soledad y vacío.
- b) El cuidado del infante por otros familiares como la abuela, aumentaron aún más el sentimiento de soledad, al experimentar rechazo y violencia durante la convivencia.
- c) Con el fin de llenar el hueco afectivo que dejó el abandono parental, se busca a través de la relación de pareja llenarlo, por lo que la persona experimenta necesidad excesiva por estar cerca del otro.
- d) Existe un intenso temor a la ruptura y cuando esta se lleva acabo, se realizan continuos intentos por reestablecerla o en su defecto, se busca entablar una nueva relación que le sustituya. El miedo a la ruptura se

asocia con el disgusto que se experimenta ante la soledad, la persona muestra dificultad para visualizarse sola y por ello recurre a la compañía de la pareja o al contacto con otros significativos.

- e) El uso de estrategias para dominar a la pareja tienen como fin el preservar la relación. Las estrategias pueden incluir el llanto, violencia física, intentos de suicidio, demandas de atención, evitar el contacto con otros, auto flagelarse, sugerir el matrimonio, evitar la protección anticonceptiva para crear un embarazo, entre otros.
- f) Ante una crisis por la ruptura de la relación, puede comenzar la búsqueda de ayuda profesional. Esto propicia el darse cuenta de que se ha vivido una relación destructiva.
- g) Personas heterosexuales y homosexuales presentan experiencias similares de dependencia emocional dominante.

En cuestión de las limitaciones que se presentaron a lo largo de la investigación, estaría la dificultad para encontrar personas que asumieran tener rasgos de dependencia en su relación de pareja, ya que en ocasiones se suelen confundir algunos de éstos con problemas comunes en una relación ó en otros casos, aún no se es conciente de la existencia de dependencia. Como sugerencia para futuras investigaciones sobre el tema, una propuesta es que se realizaran investigaciones con un número mayor de participantes para contrastar sus experiencias; además, dichos estudios deberían estar enfocados a brindar mayor información sobre los tipos de dependencia, ya que la existente se enfoca al tipo convencional y deja a un lado la dependencia emocional dominante. Así mismo, se propone incluir un número mayor de personas con una preferencia homosexual para más profundidad en el tema.

La información proporcionada por este estudio y por posteriores, podría servir para la construcción de un diagnóstico de la dependencia emocional que fuera incluido en los manuales internacionales.

## REFERENCIAS

1. Alvarado, C. M. E. (2008). *Influencia de los primeros vínculos afectivos en la relación de pareja*. Tesis de Licenciatura. Universidad Insurgentes, México.
2. Alvarado, S. B. & Martínez, H. G. (2002). *Factores que intervienen en las relaciones destructivas de pareja: Una manera de prevención*. Tesis de licenciatura. Escuela Nacional de Estudios Profesionales Iztacala, UNAM, México.
3. American Psychological Association. (2001). *Manual de estilo de publicaciones*. México: Manual Moderno.
4. Anguiano P. G. & Sánchez. M. S. (2004). *Las necesidades de dependencia afectiva y la tolerancia al maltrato psicológico en mujeres*. Tesis de licenciatura. Facultad de Psicología, UNAM, México.
5. Ardila, R. (2007). Terapia afirmativa para homosexuales y lesbianas. *Revista Colombiana de Psiquiatría*, XXXVI (1), 67 - 77
6. Avendaño, B. A. & Sánchez-Escárcega, J. (2002). La dependencia emocional en las parejas. *Revista Intercontinental de Psicología y Educación*, IV (1), 91 – 97
7. Beattie, M. (1992). *“Libérate de la codependencia”*. Malaga: Sirio.
8. Beattie, M. (2005). *Ya no seas codependiente*. México: Promexa.



9. Barrientos, C. M. A. & Cuautle, H. L. A. (2008). *Desde la perspectiva de un grupo de lesbianas y homosexuales, el significado de lesbianismo y homosexualidad*. Tesis de licenciatura. Facultad de Psicología, UNAM, México.
10. Bobé, A. & Pérez T. C. (1994). *Conflictos de pareja: Diagnóstico y tratamiento*. Barcelona: Paidós.
11. Bosch, E. & Ferrer, V. A. (2002). *La voz de las invisibles: Las víctimas de un mal amor que mata*. España: Universidad de Valencia. Recuperado el 20 de diciembre de 2008, de: <http://books.google.com.mx/books?id=na22cGknIZIC&printsec=frontcover&dq=la+voz+de+los+invisibles#PPA1,M1>
12. Bowlby, J. (1993). *La pérdida afectiva: Tristeza y depresión*. Barcelona: Paidós.
13. Bowlby, J. (2006). *Vínculos afectivos: Formación, desarrollo y pérdida*. Madrid: Morata.
14. Brengio, A. & Alejo, S. M. (1997). Sobre el enamoramiento. En J., Puget *Psicoanálisis de pareja: El amor y sus bordes (pp.101-124)*. Buenos Aires: Paidós.
15. Caratozzolo, D. (2002). *Parejas en crisis*. Argentina: Editorial Homo Sapiens.
16. Castelló B. J. (2005). *Dependencia emocional: Características y tratamiento*. Madrid: Alianza Editorial.
17. Castellón, D. J. (2005). El vínculo codependiente en los hombres. *Grupo Reflexión*. Recuperado el 7 de abril de 2008, de: <http://www.gruporeflexion.com.mx/publicaciones/vinculocodependiente.htm>

18. Castro, R., Riquer, F. & Medina, M. E. (2006) *Violencia de género en las parejas mexicanas: Resultados de la encuesta nacional sobre la dinámica de las relaciones en los hogares 2003* (2da ed.) México: Instituto Nacional de las Mujeres.
19. Corominas R. R. (2002). *La pareja en conflicto: Su abordaje psicoanalítico*. Valencia: Promolibro.
20. Dallal, C. E. (1997). *Caminos del desarrollo psicológico* (Vol. IV). México: Editorial Plaza y Valdes.
21. Diario de Jerez. *Igualdad inicia en un IES un taller de prevención de dependencia emocional*. (2008, 14 de noviembre). Recuperado el 10 de diciembre de 2008, de: <http://www.diariodejerez.es/article/jerez/279211/igualdad/inicia/ies/taller/prevencion/dependencia/emocional.html>
22. Díaz-Loving, R., Rivera A. S., Sánchez A. R., Ojeda, G. A. & Alvarado H. V. I. (1999). Aportaciones psicosociales al estudio de la pareja mexicana. En R., Díaz-Loving. *Antología psicosocial de la pareja* (pp.153-181). México: M. A. Porrúa.
23. Díaz – Loving, R. (2004). Una aproximación Bio-Psico-Socio-Cultural a la Procuración de Conductas sanas y de alejamiento de conductas nocivas en la Relación de pareja. *Revista Mexicana de Psicología*, 21 (2), 157-165.
24. Eguiluz, R. L. L. (2003). *Dinámica de la familia: Un enfoque psicológico sistémico*. México: Pax.
25. Espinal, I., Gimeno, A. & González, F. (2005). El enfoque sistémico en los estudios sobre la familia. *Revista Teoría General de Sistemas*. 1-14.

Recuperado el 28 de diciembre de 2008, de: [www.uv.es/jugar2/Enfoque%20Sistemico.pdf](http://www.uv.es/jugar2/Enfoque%20Sistemico.pdf)

26. Espino R. S. E. (2003). *Tipos de elección de pareja y bienestar subjetivo*. Tesis de Licenciatura. Escuela de Ciencias Sociales, Universidad de las Américas, Puebla, México. Recuperado el 20 de diciembre de 2008, de: [http://catarina.udlap.mx/u\\_dl\\_a/tales/documentos/lps/espino\\_r\\_se/capitulo\\_1.html#](http://catarina.udlap.mx/u_dl_a/tales/documentos/lps/espino_r_se/capitulo_1.html#)
27. Fernández de Ortega, B. H. & Reidl, M. L. (2001). La percepción interpersonal de la relación afectiva como predictora de la autoatribución de las características de las personas celosas en la relación de pareja. *Revista Intercontinental de Psicología y Educación*, III (2), 11 – 17.
28. Fernández, G. (2004, 19 de enero). Un estudio pionero: La Universidad busca la clave de la adicción al amor. *La Voz de Asturias*. Recuperado el 3 de abril de 2008, en <http://www.lavozdeasturias.es/noticias/noticia.asp?pkid=104511>
29. American Psychiatric Association. (2002). *DSM-IV-TR: Manual diagnóstico y estadístico de los trastornos mentales*. Barcelona: Masson.
30. Flores, G. M. M., Díaz-Loving, R., Rivera, A. S. & Chi, C. A. L. (2005). Poder y negociación del conflicto en diferentes tipos de matrimonio. *Enseñanza e Investigación en Psicología*, 10 (002), 337-353. Recuperado el 28 de diciembre de 2008 de la base de datos Redalyc.
31. Franco, R., Sánchez, B. & Aragón, R. (2005). Construcción y validación de una escala para medir adicción al amor en adolescentes. *Enseñanza e*

- investigación en Psicología de la Universidad Veracruzana*, 10, (1), 127-141. Recuperado el 7 de agosto de 2008 de la base de datos de Redalyc.
32. Gaja, R. (1995). *El síndrome del amor*. Barcelona: Planeta.
33. Goldberg, J. (1997). *El lado oscuro del amor: El papel positivo de nuestros sentimientos negativos, ira, celos y odio*. Buenos Aires: Obelisco.
34. Kú, H. O. E. & Sánchez, A. R. (2006). La violencia a través de las fases del amor pasional: Porque la pasión también tiene un lado oscuro. *Revista Colombiana de Psicología*, (15), 39 – 50. Recuperado el 29 de diciembre de 2008 de la base de datos de Redalyc.
35. Loubat, O., Salas, S. M. & Ponce, P. N. (2007). Estilo de apego en mujeres y su relación con el fenómeno del maltrato conyugal. *Terapia psicológica*, 25 (2), 113-122. Recuperado el 29 de diciembre de 2008, de la base de datos de Scielo.
36. Lozano, R., Del Río, A., Azaola, E., Castro, R., Pamplona, F., Atrián & M., Híjar, M. (2006). *Informe Nacional Sobre Violencia y Salud*. México: Secretaría de Salud. Recuperado el 1 de julio de 2008, de: [http://209.85.215.104/search?q=cache:fNo\\_kzohfiUJ:www.generoysaludreproductiva.salud.gob.mx/descargar/INVI\\_Presentacionindice.pdf+informe+Nacional+sobre+Violencia+y+Salud+2006&hl=es&ct=clnk&cd=4&gl=mx](http://209.85.215.104/search?q=cache:fNo_kzohfiUJ:www.generoysaludreproductiva.salud.gob.mx/descargar/INVI_Presentacionindice.pdf+informe+Nacional+sobre+Violencia+y+Salud+2006&hl=es&ct=clnk&cd=4&gl=mx)
37. Márquez, O. X. (2005). Ni contigo ni sin ti: La pareja irrompible. *Revista Intercontinental de Psicología y Educación*, 7(2) 27 – 42.
38. Melgosa, J. & Melgosa, A. D. (2005). *Para la pareja: Una relación estable para toda la vida*. Madrid: Editorial Safeliz.

39. Mellody, P., Wells M. A. & Keith, M. J. (2005) *La codependencia: Qué es, de dónde procede, cómo sabotea nuestras vidas*. México: Paidós.
40. Morris., C. G. & Maisto A. A. (2001). *Introducción a la Psicología*. México: Pearson Educación.
41. Noriega, G. & Ramos, L. (2002). Construcción y validación del instrumento de codependencia (ICOD) para las mujeres mexicanas. *Salud mental*, 25 (2), 38- 48. Recuperado el 20 de diciembre de 2008 de la base de datos Redalyc.
42. Olivares Cuellar, O. (1997). *Dependencia emocional femenina en las relaciones de pareja*. Tesis de Licenciatura, Escuela Nacional de Estudios Profesionales Iztacala, UNAM, México.
43. Organización Mundial de la Salud. (1994). *CIE-10: Trastornos mentales y del comportamiento: Descripciones clínicas y pautas para el diagnóstico*. Madrid: Meditor.
44. Papalia, D. E., Wendkos, O. S. & Duskin, F. R. (2005). *Desarrollo humano*. México: McGraw-Hill.
45. Orlandini, A. (1998). *El enamoramiento y el mal de amores*. México, Fondo de Cultura Económica.
46. Peele, S. & Brodsky, A. (1976). *Love and addiction*. New York: Signet.
47. Phillips, K. A., First, M. B. & Pinccus, H. A. (2005). *Avances en el DSM: Dilemas sobre el diagnóstico psiquiátrico*. Barcelona: Masson.

48. Pinzón L. B. K. (2004). *Estilos de apego, soledad, dependencia interpersonal y valoración de la relación de pareja*. Tesis Maestría. Escuela de Ciencias Sociales, Universidad de las Américas, Puebla, México. Recuperado el 20 de diciembre de 2008, de [http://catarina.udlap.mx/u\\_dl\\_a/tales/documentos/mocl/pinzon\\_l\\_bk/capitulo\\_1.html](http://catarina.udlap.mx/u_dl_a/tales/documentos/mocl/pinzon_l_bk/capitulo_1.html)
49. Ramírez, G. & Vásquez, S. (2002). *Factores de alto riesgo para la formación de relaciones destructivas en el noviazgo: Una propuesta preventiva*. Tesis de Licenciatura. Escuela Nacional de Estudios Profesionales Iztacala, UNAM, México.
50. Rage A. E. (1996). *La pareja: Elección, problemática y desarrollo*. México: Plaza y Valdes.
51. Retana, F. B. E. & Sánchez, A. R. (2005). Construcción y validación de una escala para medir adicción al amor en adolescentes. *Enseñanza e Investigación en Psicología*, 10 (1), 127-141. Recuperado el 30 de agosto de 2008 de la base de datos de Redalyc.
52. Reyes, M. F., Rodríguez, J. R. & Malavé, S. (s.f.). Manifestaciones de la violencia doméstica en una muestra de hombres homosexuales y mujeres lesbianas puertorriqueñas. *Interamerican Journal of Psychology*, 39 (3), 449-456. Recuperado el 28 de diciembre de 2008 de la base de datos de Redalyc.
53. Riso, W. (2003). *Ama y no sufras*. México: Grupo Editorial Norma.
54. Rivera A. S. & Díaz-Loving, R. (1999). Estrategias de poder en la relación de pareja. En R., Díaz-Loving. *Antología psicosocial de la pareja (pp.183-211)*. México: M.A. Porrúa.

55. Robert, B. Y. (2006). *El enfoque de género ante el fenómeno de la homosexualidad*. Estudio preliminar en el contexto santiaguero. Santiago, (111), 37-50. Recuperado el 28 de diciembre de 2008, de: <http://www.uo.edu.cu/ojs/index.php/stgo/article/view/14508103/981>
56. Rocha, D. (s.f.). *Codependencia: Una revisión histórica del término. (primera de dos partes)*. Recuperado el 20 de diciembre de 2008, de: <http://www.liberaddictus.org/Pdf/0313-24.pdf>
57. Sampieri, H. R., Fernández-Collado, C. & Baptista, L. P. (2006). *Metodología de la investigación*. México: McGraw-Hill.
58. Sánchez, A. R. & Díaz – Loving, R. (2003). Patrones y estilos de comunicación de la pareja: Diseño de un inventario. *Anales de Psicología*, 19 (2), 257-277. Recuperado el 26 de diciembre de 2008 de la base de datos Redalyc.
59. Sánchez, A. R. & Díaz – Loving, R. (2003). Perfil psicológico y conductual de una Muestra de Parejas Heterosexuales Mexicanas. *Revista Interamericana de Psicología*, 37 (1), 145 – 168. Recuperado el 1 de diciembre de 2008, de [www.psicorip.org/Resumos/PerP/RIP/RIP036a0/RIP03707.pdf](http://www.psicorip.org/Resumos/PerP/RIP/RIP036a0/RIP03707.pdf)
60. Satir, V. (1991). *Nuevas relaciones humanas en el núcleo familiar*. México: Pax.
61. Sirvent, C. (2006). Clasificación y sintomatología diferencial de las dependencias sentimentales y coadicciones. En *I Encuentro Profesional sobre Dependencias Sentimentales*. Madrid, España. Recuperado el 7 de

agosto de 2008, de: <http://www.institutospiral.com/cursosyseminarios/encuentros/resumenes/Carlos%20Sirvent.pdf>

62. Sirvent, C. (s.f.). Las dependencias relacionales: Dependencia emocional, codependencia y bidependencia. En *I Symposium Nacional sobre adicción en la mujer*. España. Recuperado el 7 de agosto de 2008, de: <http://www.institutospiral.com/cursosyseminarios/libro/index.htm>

63. Valdez, J., González, N., Sánchez, L., Mejía, I. & Vargas, I. (2005). *El amor romántico en jóvenes mexicanos: Un análisis por sexo (género)*. Archivos Hispanoamericanos de Sexología, XI (1), 35-46. Recuperado el 21 de diciembre de 2008, de: <http://centauro.cmq.edu.mx/dav/libela/paginas/infoEspecial/pdfArticulosDerechos/100102134.pdf>

64. Vega, L. (s.f.). *Proverbia.net*. Recuperado el 21 de diciembre de 2008, de <http://www.proverbia.net/citasautor.asp?autor=1013>

65. Yela, G. C. (1997). Curso temporal de los componentes básicos del amor a lo largo de la relación de pareja. *Psicothema*, 9 (1) 1-15. Recuperado el 28 de diciembre de 2008, de [www.psycothema.com/pdf/70.pdf](http://www.psycothema.com/pdf/70.pdf)

66. Zaragoza, T. R. T. (2007). *Estilos de afrontamiento ante una separación amorosa en personas con pérdida parental en la infancia*. Tesis de maestría. Universidad de las Américas, Puebla, México. Recuperado el 20 de diciembre de 2008, de: [http://catarina.udlap.mx/u\\_dl\\_a/tales/documentos/mocl/zaragoza\\_t\\_rt/](http://catarina.udlap.mx/u_dl_a/tales/documentos/mocl/zaragoza_t_rt/)